

## Barnets mad

Alder	Spisemønster	Maden	Madforslag
0-4 mdr.	Bryst eller flaske	Modermælk eller modermælkserstatning	<b>Modermælk</b> / Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning til 6 mdr. Hvis amning ikke er mulig, kan der gives modermælkserstatning, mærket "fra fødslen".
<p>Det bør være barnets udvikling og parathed, der er afgørende for introduktion af overgangskost. Overgangskost bør ikke introduceres før 4 mdr., men barnet skal være godt i gang inden 7 mdr. alderen.</p>			
4-6 mdr.	Bryst eller flaske. Evt ske eller kop.	Modermælk eller modermælkserstatning. Evt. Grød, kartoffel-grøntsagsmos, frugtmos.	<b>Modermælk</b> , modermælkserstatning. Grød af både glutenfrie/-holdige mel og gryntyper; f.eks. hirse, majs, boghvede, havre, rug. Ris kan anvendes, men ikke som førstevalg og eller hver dag. Grøntsagsmos af kartoffel, gulerod, broccoli, pastinak, persillerod, græskar tilsat 1 tsk. fedtstof og brystmælk/modermælkserstatning. Frugtmos af æble, pære.
6-9 mdr.	Bryst eller flaske. Ske. Kop. Selv holde ved skorpe/et stykke frugt eller lign.	Modermælk eller modermælkserstatning. Vælling (højst 2 portioner daglig). Grød. Grøntsagsmos. Frugtmos. Maden moses efterhånden mindre. Rugbrød og andet brød uden kerner fra ca. 8 mdr.	<b>Modermælk</b> , modermælkserstatning evt. vælling. <b>Grød</b> af majs, ris, hirse, boghvede, havregryn, fuldkornsblandinger, byggryn, øllebrød. <b>Grøntsagsmos</b> af kartoffel, gulerod, broccoli, blomkål, pastinak, persillerod, rosenkål, jordkok, avocado, peberfrugt, majs, porre, ærter, bønner, bønnespirer, hvid-/rødkål, spidskål, squash, aubergine (selleri, grønkål, spinat, rødbeder og fennikel i små mængder pga. nitratinhold). <b>Kogt eller rå frugtmos</b> af æble, pære, hyben, hindbær, solbær, ribs, brombær, blommer, fersken, banan, melon, jordbær, kiwi og saft af appelsin. <b>Kogt kød</b> i små mængder fra 6 mdr.: kalv, svin, lam, okse, indmad. <b>Fisk og fjerkræ</b> . Lidt hårdkogt æg.
9-12 mdr.	Bryst/flaske. Ske/gaffel. Kop (fører selv). Tyggemad. Begynder selv at spise med fingrene. Ved 1-1½ års alderen spiser selv med ske/gaffel.	Maden gøres grovere, skæres i små stykker. Mælkemængde: 1/2-3/4 liter i døgnet. Flaske afsluttes ved 1 års alderen.	<b>A38/tykmælk/yoghurt af sødmælkstypen</b> 1/2 dl stigende til 1 dl ved 1 år. Fra 9 mdr-alderen kan der gives komælk i maden, under 100 ml. pr. døgnet <b>Tilvænnning til kost som den øvrige familie</b> . Husk at børn op til 3 års alderen har behov for ekstra fedtstof i maden og på brødet. Fra 1 års alderen kan barnet få letmælk. De fedtfattige mælketyper kan gives fra ca. 3 års alderen. Rå grønsager og frugt gives i begrænsede mængder.



## Opskrifter

### Tynd begyndergrød

- 4 tsk. mel (ris, majs, hirse, boghvede)
- 2 dl koldt vand.
- modernælkserstatningspulver svarende til knap 2 dl vand.
- 1 tsk. fedtstof.

Pisk mel og vand sammen i en gryde. Bring blandingen i kog under omrøring. Skru ned til svag varme og kog grøden under omrøring ca. 2 min. Afkøl til spisetemperatur. Pisk modernælkserstatningspulver i.

*Tips:* Ønskes en tykkere grød, bruges lidt mere mel.

### Kogetid for

- Majsmels-/rismelsgrød 1-5 minutter.
- Hirsegrød (hirseflager) ca. 5 minutter.
- Boghvedegrød (boghvedemel) ca. 10 minutter.
- Havregrød ca. 5 minutter.
- 3-kornsgrød af 1 spsk. rugmel, 1 spsk. hirseflager, 1 spsk. havregryn, ca. 5 minutter.

### Øllebrød

- 2 skiver smuldret rugbrød uden kerner.
- Ca. 1½ dl vand + ½ dl modernælkserstatning.
- 1 tsk. fedtstof.

Rugbrød lægges i blød natten over i vandet (i køleskab). Koges nogle minutter og piskes godt sammen. Tilsæt mælken.

### Grøntsager

(Brug fortrinsvis årstidens grøntsager - gerne økologiske).

Indtil barnet er 6-7 mdr. bør det have kogte grøntsager. Vitaminerne bevares bedst ved kort kogetid. Kort kogetid opnås ved at

- dele grøntsagerne i mindre stykker.
- lægge grøntsagerne i kogende vand.
- lægge låg på gryden.
- koge i så lidt vand som muligt.

### Tilberedning af grøntsagsmos:

Grøntsagerne rengøres. Kog dernæst grøntsagerne, så de bevarer vitaminerne (se ovenfor).

De kogte grøntsager pureres gennem si, hvidsløgspreser, med gaffel, persillehakker eller blender. Mosen kan evt. gøres mere lind ved tilsætning af grøntsagsvandet eller modernælkserstatning. Tilsæt 1 tsk. fedtstof.

Grøntsagsmos bør enten spises eller nedfryses umiddelbart efter tilberedningen. Der må ikke tilsættes grønt drys på varm mad (kan indeholde jordbakterier).

### Råkost

Råkost kan gives i små mængder fra 8-10 mdr. alderen.

Grøntsagerne rives fint eller hakkes i persillehakker el.lign.

### Frugtmos

(brug fortrinsvis årstidens frugt - gerne økologiske)

Brug altid moden frugt. Frugten kan - afhængig af type rives, moses eller gives et let opkog. Brug frugt til mellemmåltid, som dessert eller som tilskud på grød og surmælksprodukter.

### Drikkevarer af kop

- Vand.
- Modernælkserstatning.
- Grøntsagsvand.

### Undgå søde drikke.

### Kødboller

Fars koges i nogle minutter, evt. i gryden sammen med barnets grøntsager/kartofler. Der kan tilberedes en større portion kødboller til fryseren.

### Fisk

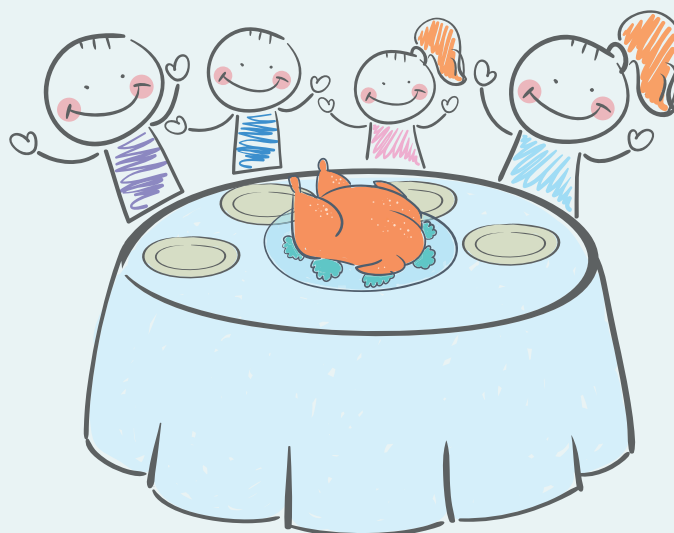
Fileter af rødspætte, skrubbe og torsk samt frisk torskerogn er velegnet. Fisken/Rognen koges forsigtigt, evt. i gryden sammen med barnets grøntsager/kartofler. Kogetid for fiskefileter er ca. 5 min., for frisk rogn ca. 20 min.

Dåsetorskerogn kan bruges, men indeholder en del salt.

En evt. rest opbevares i plastbeholder i køleskab i max. et døgn.

### Salt

Spar på saltet ved madlavning. Drys aldrig ekstra salt på barnets mad.



HUSK - hver gang barnet skal begynde på en ny slags mad, gives det som smagsprøve.

Barnet må aldrig presses til at spise. Der skal være god tid til måltidet. Maden er også at være sammen.