

Dit barns mad og drikke

Råd og idéer til børn fra

0 - 6 mdr.

4 - 6 mdr.

6 - 9 mdr.

9 - 12 mdr.

1 - 2 år



NÆSTVED
Sundhedsplejen



Modermælk:

Sundhedsstyrelsen anbefaler at spædbørn ammes fuldt til de er omkring 6 mdr. Delvis amning anbefales til 12 mdr. eller længere, hvis mor og barn trives med det. Ammemåltidets længde og pauserne imellem kan variere. Det er især om aftenen, at barnet vil ammes hyppigere. Nogle børn har brug for anden mad før end 6 mdr. Sundhedsplejersken vil sørge for rådgivning og vejledning.

Vitamintilskud:

Fra barnet er 14 dage til det er 4 år gives D-vitaminsdråber 10 mikrogram dagligt.



Udmalkning af modermælk:

- Håndvask før udmalkning
- Udmalkes i rene beholdere, og placeres derefter i køleskab eller fryser

Opbevaring og holdbarhed af friskmalket modermælk:

- 3 døgn bagerst i køleskab ved maks. 5°C
- Op til 6 mdr. i fryser ved ÷18°C. Optøet mælk må ikke fryses igen
- Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres

Opvarmning af modermælk:

Opvarmes til ca. 37°C i vandbad eller mikrobølgeovn (husk at ryste flasken for at sikre ensartet temperatur). Mælken må ikke komme over 60°C, ellers ødelægges antistofferne.

Forebyggelse af allergi:

Børn, hvis forældre eller søskende har eller har haft en allergisk sygdom diagnosticeret af en læge, har en særlig risiko for at udvikle allergi.

Det tilstræbes, at det allergidisponerede barn udelukkende ammes.

Hvis amning ikke er mulig, anbefales et specielt modermælkserstatningsprodukt med højt hydrolyseret protein i første leveuge. Fra anden leveuge kan hydrolyseret eller almindelig modermælkserstatning gives.

Kontakt din sundhedsplejerske hvis du er i tvivl.

Modermælkserstatning:

Børn, der ikke bliver ammet, skal have modermælkserstatning i hele det første leveår. Modermælkserstatning er fremstillet af komælk og udviklet, så det ligner modermælk mest muligt. Det fås som pulver og som færdig mælk i små kartoner og skal være tilpasset barnets alder. Som ved amning anbefales det, at barnet selv bestemmer hyppighed og mængde. Tilbyd barnet så meget erstatning at der kan levnes.

Vigtigt om modermælks-erstatning:

Modermælkserstatning blandes efter anvisning på pakken. Det anbefales at tilberede en flaske ad gangen til barnet de første 2 mdr. og i hele flaskeperioden for det for tidligt fødte barn og barnet med sygdomme i immunsystemet.

I de første 4 mdr. skal vandet koges inden tilberedningen (også efter de 4 mdr., hvis blandingen ikke bruges med det samme – eller der laves til flere måltider).

Vitamintilskud:

Fra barnet er 14 dage til det er 4 år gives D-vitaminsdråber 10 mikrogram hver dag. Spædbørn, som indtager 800 ml modermælkserstatning eller mere med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.

Rengøring af flasker, sutter og ammeudstyr:

Udstyret rengøres ved at blive skyllet i koldt vand, vaskes med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand. Gummimateriale gnides med groft salt så mælkerester fjernes og skylles grundigt efter. Sutter og flasker koges i 5 minutter. Flasker kan efter skylning også vaskes i opvaskemaskine ved 65°C og herefter koges i 5 minutter.

Børn med mørk hud:

Anbefales at få tilskud af D-vitamin hele livet.



4 - 6 mdr.

Når barnet er mellem 4 og 6 mdr., kan det begynde at få anden mad ved siden af bryst eller flaske. Alle fødevarer introduceres i gradvist stigende mængde og i en aldersvarende form/konsistens.

Forslag til:

Grød

- Majsmel/flager
- Hirsemel/flager
- Boghvedemel/flager
- Rismel/flager (ikke dagligt)
- Havregrød
- Øllebrød

Grøntsagsmos

- Kartoffel
- Gulerod
- Broccoli
- Blomkål
- Squash
- Pastinak
- Persillerod
- Ærter
- Majs
- Grønne bønner
- Jordskokker
- Majroer

Frugtmos

- Æble
- Pære
- Banan
- Fersken
- Melon og forskellige bær i små mængder

For at lære at drikke serveres vand i kop

Fedtstof i grød og mos:

Følgende anbefalinger skal sikre, at barnets første mad er energiholdigt nok.

- Til hjemmelavet grød og mos tilsættes fedtstof og evt. modermælk/modermælks-erstatning
- Til færdige grødprodukter og børnemad på glas tilsættes ikke ekstra fedtstof, da energindholdet er nok i forvejen

Fedtstoffet kan være olie, smør, eller et blandingsprodukt.

Grød og mos kan fryses i mindre portioner med 1 mdr. holdbarhed. Optøede madrester skal altid kasseres og ikke genfryses.

Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, drikker mindre end 800 ml modermælks-erstatning dagligt, skal D-vitamintilskuddet genoptages.

Spar på saltet

Æg:

Et halvt lille hårdkogt æg sammen med anden mad 2 gange om ugen kan reducere forekomsten af allergi over for æg.



Forslag til:**Grød**

- Majsmeel/flager
- Hirsemel/flager
- Boghvedemeel/flager
- Rismel/flager (ikke dagligt)
- Quinoa
- Fuldkornsgrød
- Havregrød
- Øllebrød

Grøntsagsmos

Alle grøntsager, dog følgende i mindre mængder: spinat, rødbede, fennikel, knoldselleri, brune bønner og kikærter.

Fisk, fjerkræ, indmad og kød

Fra 6 mdr. alderen skal fisk og kød være en del af de fleste måltider. Start med 1 spsk kogt kødbolle.

Pasta, ris, æg, bønner og linser

Serveres en gang i mellem.

Sveskemos

100 g svesker uden sten koges i 3 dl vand og simrer under låg i 15 min. Mosen blendes og serveres kold.

Vand af kop

Modermælk eller modermælks-erstatning anbefales som den væsentligste mælk frem til 1 år. Den samlede mængde mælk bør ikke overstige 750 ml pr. døgn.

I perioden 6 - 9 mdr. suppleres modermælk eller modermælks-erstatning efterhånden med familiens mad og udmalket modermælk eller modermælks-erstatning kan tilbydes af kop.

Maden gøres gradvist grovere af hensyn til barnets begyndende tyggefunktion. Tilsæt fortsat 1 tsk. fedtstof til hjemmelavet grød og mos.

Giv gerne en brødskorpe at tygge på. Bondebrød kan gives som overgang til rugbrød uden kerner. Lad barnet øve sig i selv at spise med fingrene og suppler selv med skeen.

Mælkeprodukter:

A38, tykmælk, yoghurt naturel 1/2 dl stigende til 1 dl ved 1-års alderen.

Grød:

Som ved 6 mdr.

Grøntsager:

Alle slags grøntsager samt råkost.

Rugbrødssnitter:

med blødt pålæg.

Frugt:

Som tidligere samt rosiner dog maks. 50 g rosiner om ugen til børn under 3 år p.g.a. højt indhold af svampegift.

Fisk, fjerkræ, indmad og kød**Mad som resten af familien**

Fra 9 mdr. kan barnet overgå til familiens mad, fordelt på 5 - 6 måltider om dagen.

Vand af kop**Drikkevarer:**

Modermælk, modermælks-erstatning og vand. Samlet mælkemængde 350 - 500 ml pr. døgn.

- Fra 9 mdr. og frem mod 1 år trappes modermælks-erstatningen på flaske helt ud
- Fra 9 mdr. alderen kan der gives små mængder komælks-produkter maks. 1 dl pr. døgn

Rugbrød uden kerner anbefales.



1 - 2 år

Barnet spiser nu alt slags mad, tilberedt på forskellige måder.

- Børn spiser langsommere end voksne og skal derfor have god tid til måltiderne
- Lad barnet sidde på en stol, som passer i størrelsen med god fodstøtte
- Lær barnet at spise til måltiderne

Drikkevarer

- Vand eller mælk af kop
- Den samlede mængde mælk bør ligge mellem 3,5 dl til 5 dl dagligt
- **1 år:** Letmælk kan introduceres som drikkemælk af kop, når barnet er 1 år
- **1 - 2 år:** Letmælk og syrnede mælkeprodukter med maks. 1,5% fedt
- **Over 2 år:** Fedtfattige mælkeprodukter dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags dvs. ymer, ylette, cultura og skyr



De 7 kostråd

Spis sammen med barnet

Forældrene står for den gode stemning under måltiderne.

Forældre bør gå foran som et godt eksempel og være gode rollemodeller.

De voksnes holdning til maden er meget afgørende og påvirker børnenes kostvaner.

Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Spis flere grøntsager og frugter



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Spis mad med fuldkorn



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



Sluk tørsten i vand



OBS!

Vær sikker på at barnet tygger maden godt før det tilbydes hele nødder, mandler, popcorn og rå gulerødder.

Forslag til "Menukort" ...

4 - 6 mdr.

Morgen

Modermælk eller moder-mælkserstatning.

Formiddag

Evt. grød. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning.

Middag

Evt. grød. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning. Vand af kop.

Eftermiddag

Modermælk eller moder-mælkserstatning evt. frugtmos.

Aften

Evt. grøntsagsmos. Modermælk eller moder-mælkserstatning. Vand af kop.

Sen aften

Modermælk eller moder-mælkserstatning.

6 - 9 mdr.

Morgen

Grød. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning.

Formiddag

Grød eller frugt. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning.

Middag

Øllebrød eller grød. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning. Vand af kop.

Eftermiddag

Frugt, revet eller som mos.

Moder-mælk eller moder-mælkserstatning. Vand af kop.

Aften

Grøntsagsmos, ris, pasta, hakket kød, fisk eller indmad. Vand af kop.

Sen aften

Moder-mælk eller moder-mælkserstatning.

9 - 12 mdr.

Morgen

Grød. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning. Vand af kop.

Formiddag

Bolle eller frugt. Vand af kop.

Middag

Rugbrødssnitter med fedtstof og pålæg. Vand af kop. Moder-mælk eller moder-mælkserstatning.

Eftermiddag

Brød. Frugt. Vand eller moder-mælkserstatning af kop.

Aften

Kartofler, ris eller pasta og grøntsager med kød, fisk eller indmad. Vand eller moder-mælkserstatning af kop.

Sen aften

Moder-mælk eller moder-mælkserstatning.

Grødopskrifter

Grød af:

- Majsmel/flager
- Hirsemel/flager
- Boghvedemel/flager
- Rismel/flager
- Quinoa
- Havregrød
- Øllebrød

Brug altid vand fra koldt vandshanen. Grød kan tilsættes rå eller kogt frugtmos.

OBS:

Grøden er for de fleste børn for kaloriefattig, hvis den kun er tilberedt på vand.

Fra 4 - 6 mdr. skal grøden tilberedes med moder-mælk eller moder-mælkserstatning. Halvfabrikeret pulvergrød tilberedes som angivet på pakningen.

Grød med moder-mælk eller drikkeklar moder-mælkserstatning

- 1/4 dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel
 - 1 dl vand
 - 1 dl moder-mælk eller moder-mælkserstatning
 - 1 tsk. fedtstof
- Evt. frugtmos som topping.

Grød med pulver-baseret modermælkserstatning

- 1/4 - 1/2 dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel
 - 2 dl vand
 - 1 tsk. fedtstof
 - Pulver til 1 dl moder-mælkserstatning
- Evt. frugtmos som topping.



Havregrød

- 1 dl havregryn
- 2 1/2 dl vand, modermælk eller modermælksersatning
- 1 tsk. fedtstof

Rør havregrynene ud i koldt vand/mælk. Koges i 2 - 3 min. Grøden afkøles til spisetemperatur.

3-Kornsgrød

- 1 spsk. rugmel
- 1 spsk. hirseflager
- 1 spsk. havregryn
- 2 dl vand, modermælk eller modermælksersatning
- 1 tsk. fedtstof

Rør mel, flager og gryn ud i koldt vand/mælk. Koges i 2 - 3 min. Grøden afkøles til spisetemperatur.

Øllebrød

- 2 skiver rugbrød uden kerner
- 2 dl vand, modermælk eller modermælksersatning
- 1 tsk. fedtstof

Sættes i blød i nogle timer. Koges 2 min. Presses gennem en sigte eller blendes. Giv det et opkog. Grøden afkøles til spisetemperatur.

Rugmelsgrød

- 1/2 dl rugmel
- 2 - 3 dl vand, modermælk eller modermælksersatning
- 1 tsk. fedtstof

Rør rugmelet ud i koldt vand/mælk. Koges i 2 - 3 min. Grøden afkøles til spisetemperatur.

Flerkornsgrød

- 1 dl gryn/korn.
- 2 1/2 dl vand, modermælk eller modermælksersatning
- 1 tsk. fedtstof

Sættes i blød natten over. Koges ca. 2 - 3 min. Grøden afkøles til spisetemperatur.

Grødtip

Lav din egen kornblanding af f.eks. havregryn, valset byg, hirseflager og sesamfrø.

Tilberedning af frugtmos

Hindbær, jordbær, pære, solbær, æble m.fl.

Frugter og bær rengøres under rindende koldt vand. Kog dernæst frugter og bær så vitaminerne bevares. De kogte frugter og bær moses med gaffel. Frugtmos spises eller nedfryses umiddelbart efter tilberedning.

Sveskemos

100 g svesker uden sten koges i 3 dl vand og simrer under låg i 15 min. Mosen blendes og serveres kold.

Tilberedning af frugt

Appelsin, banan, fersken, hindbær, jordbær, pære, solbær og æble m.fl.

Frugter og bær rengøres under rindende koldt vand. Den rå frugt rives fint på et råkostjern, og bærrene moses med en gaffel.

Vitaminer bevares bedst ved kort kogetid

Kort kogetid opnås ved:

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

Mos af bær og frugter kan gives:

- som topping på grød og surmælksprodukter
- som dessert
- som mellemmåltid

Frugter og bær kan nedfryses enten som "løsfrosne" eller som kogt mos. Holdbarheden er 1 mdr. ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$.



Fisk og kød

Når barnet er 6 mdr., skal fisk og kød være en del af de fleste måltider.

Husk at:

- Sikre at fisk, fjerkræ og indmad og kød, er gennemkogt/stegt
- Kogt kød er lettest fordøjeligt
- Tilberedte kød- og fiskeretter kan fryses
- Holdbarheden ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$ er 1 mdr.
- Spar på saltet
- Undgå mad med farvestoffer og konserveringsmidler
- Begræns krydrede, panerede, stegte og røgede retter

Fisk

Alle former for friske fiskefileter af rødspætte, skrubbe, torsk samt frisk torskerogn er gode at starte med. Fisken/rognen dampkoges i gryde eller ovn.

Børn under 3 år må **ikke** få tun fra dåse, tunbøffer eller andre store rovfisk.

Kødboller

Kødboller til barnet er lette at lave og gode at have i fryseren. Kødboller koges i en gryde til de er gennemkogte.

Fjerkræ

Kødet findeles evt. gennem en persillehakker. Hakket kyllinge-/kalkunkød koges som kødboller.



Grøntsager

Husk at:

Vitaminer bevares bedst ved kort kogetid

Kort kogetid opnås ved:

- At dele grøntsagerne i mindre stykker
- At lægge grøntsagerne i kogende vand
- At lægge låg på gryden og koge i så lidt vand som muligt
- Tilberedt grøntsagsmos kan nedfryses ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$
- Grøntsager kan tilberedes i mikrobølgeovn

OBS: Grøntsagsmos, der indeholder grønkål, spinat, eller rødbede **må ikke genopvarmes.**

Restemad med "grønt drys", som ikke er kogt med, **skal altid kasseres.**

Nitratrige grøntsager (spinat, rødbede, selleri og fennikel)

gives i begrænsede mængder, svarende til ca. 1/10 af mosen.

Tilberedning af grøntsager:

Kartofler og grøntsager rengøres og koges. Herefter kan de moses med gaffel, persillehakker eller blender. Mosen kan evt. gøres mere lind ved at tilsætte grøntsagsvand, lidt smør, modermælk eller modermælkserstatning. Grøntsagsmos bør enten spises eller nedfryses umiddelbart efter tilberedning. Tilsæt først modermælkserstatning ved servering.

Frosne grøntsager

Frosne grøntsager kan også anvendes da vitaminer og mineraler er bevaret.



Til at begynde med er smørbart pålæg mest velegnet:

- Leverpostej
- Fiskepålæg
- Humus
- Broccolipålæg
- Moset hårdkogt æg
- Æggesalat
- Avocadopålæg
- Ærtemospålæg
- Moset banan
- Mosedede jordbær

HUSK:

- Brug mørkt rugbrød, fordi:
 - det er godt for tyggefunktionen
 - det er godt for fordøjelsen
 - det mætter mere
- Brug ikke grovkornet brød eller fiberbrød før barnet tygger godt

Når barnet kan bide af brødet og tygge "hårdere" mad, kan desuden tilbydes:

- Fiskefrikadelle
- Fiskepinde
- Kold fisk fra aftensmaden
- Fiskepålæg f.eks. sild, makrel, torskerogn, rejer
- Koldt kød fra aftensmaden
- Hårdkogt æg
- Ost i skiver
- Agurkmad
- Revet gulerod
- Tomatmad
- Frugt i skiver
- Kartoffelmad



Modermælk og/eller modermælkserstatning er den vigtigste mælketype frem til barnet er 12 mdr.

Efter 1-års alderen skal barnet ikke længere have flaske.

- Fra barnet er 6 mdr. nedtrappes forbruget af mælkeprodukter gradvist, så barnet i 9 mdr. alderen højest får 500 ml modermælk eller modermælkserstatning pr. døgn
- I 1 - 2-års alderen skal barnet fortrinsvis have letmælk
- Skummet-, mini- og kærnemælk anbefales først fra 2-års alderen
- Vand er godt til at slukke tørsten med
- Juice og saft gives kun i begrænset omfang af hensyn til tænderne
- Saft kan laves af både friske og frosne bær



Spis sammen med barnet. Forældrene står for den gode stemning

- Forældrene bestemmer, HVAD barnet skal spise (varieret alderssvarende mad)
- Barnet bestemmer selv, HVOR MEGET det vil spise
- Undgå usunde mellemmåltider
- Er barnet tørstigt tilbydes vand eller mælk
- Respekter at der er noget, som barnet ikke kan lide
- Med passende mellemrum bør barnet smage de forskellige madvarer igen
- I perioder kan barnet have svingende appetit
- Undgå at presse barnet til at spise, samt undgå øget opmærksomhed ved bordet

Allerede i første leveår grundlægges vores madvaner. Derfor er det vigtigt, at barnet vænnes til at spise sundt og varieret.

De voksne bør gå foran med et godt eksempel og være gode rollemodeller. De voksnes holdning til maden er meget afgørende og påvirker barnets madvaner.

- Prioriter, at familien spiser sammen
- Børn spiser langsommere end voksne og skal derfor have god tid til måltiderne
- Lad barnet spise selv og røre ved maden



Hård mave:

- Ekstra væske i form af kogt afkølet vand
- Mavemassage (med uret)
- Cyklebevægelser med benene
- Laktulosemixture
- Fra 6 mdr.: sveskemos eller sveskesaft

Kontakt din sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

Diarré:

Børn, der har diarré, skal fortsat have mad, som de plejer. Derudover gives rigeligt med væske.

Ved diarré mere end 1 døgn søges læge.



Pjecen er udarbejdet af
Sundhedsplejen,
Næstved Kommune

Udgave 07.2022



Sundhedsplejen



Mad til små
Sundhedsstyrelsen

NÆSTVED
Sundhedsplejen

