

Dit barns mad og drikke

0 - 6 mdr.

4 - 6 mdr.

6 - 9 mdr.

9 - 12 mdr.

1 - 3 år



Barnets mad 0-6 mdr.

MODERMÆLK (MM)

De fleste børn trives fint udelukkende på modermælk/MME det første halve år og delvis amning/MME indtil 1 års alderen.

Det barn, der bliver ammet har ikke behov for tilskud af ekstra væske.



MODERMÆLKSERSTATNING (MME)

Fysisk og psykisk kontakt under måltidet er vigtigt. Lad aldrig barnet ligge alene med sin flaske. Modermælkserstatning er fremstillet af komælk og udviklet så det ligner modermælk mest muligt. Fås som pulver og som færdig mælk i små kartoner, og skal være tilpasset barnets alder.

KOMMENTARER:

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 max. 5°C
- Op til 6 måneder 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.

Vigtigt om modermælks-erstatning:

Modermælkerstatning blandes efter anvisning på pakken.

Det anbefales at tilberede en flaske ad gangen til barnet de første 2 måneder og i hele flaskeperioden for det for tidligt fødte barn og barnet med sygdomme i sit immunsystem.

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



Rengøring af flasker, sutter og ammeudstyr:

Udstyret rengøres ved først 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.

VITAMINTILSKUD!

Fra barnet er 14 dage til det er 4 år gives D-vitamin dråber (400 I.E.) hver dag.

Børn med mørk hud anbefales at få tilskud af D-vitaminer hele barndommen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Barnets mad 0-6 mdr. *(fortsat)*

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 barnet udelukkes fra ammes, indtil barnet er mindst 4 måneder. Hvis amning ikke er mulig eller tilstrækkelig i de første 4 levmåneder, anbefales et specielt produkt med højt hydrolyseret protein (Profylac, Nutramigen, Pepticate eller Althéra)



Barnets mad 4-6 mdr.



GRØD AF:

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

GRØNTSAGSMOS AF:

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

FRUGTMOS AF:

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

SPAR PÅ SALTET

VAND AF KOP

FRYSNING AF FRUGT OG GRØNTSAGSMOS:



Når barnet er 4 måneder og ikke meget over 6 måneder, kan det begynde at få anden mad ved siden af bryst eller flaske. I starten udgør skemaden smagsprøver.

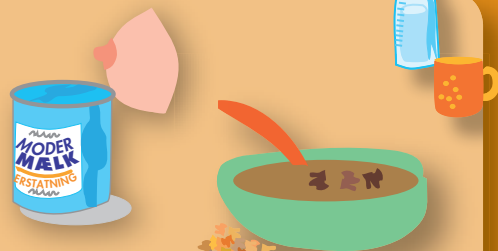
Ved hjemmelavet grød tilsættes 1 tsk fedtstof af varierende type, plantemargarine, smør eller olie (tilsættes ikke grød lavet udelukkende på modernælk eller modernælkserstatning samt industrielt fremstillede grøddprodukter og børnemad på glas). Hjemmelavet grød kogt på vand kan fryses ned. Modernælkserstatning tilsættes grøden efter opvarmning.

Mosen og grøden tilberedes så den er fin og blød i konsistensen. Grøntsager kan med fordel blendes eller moses med en gaffel eller igennem en si. Ved hjemmelavet mos tilsættes 1 tsk fedtstof af varierende type, smør, olie eller plantemargarine.

Gives frugtmos som et selvstændigt måltid kan det få barnet til at foretrække frugtmos i stedet for grød og grøntsagsmos.

Mosen kan fryses i mindre portioner med en måneds holdbarhed. Optøede madrester skal altid kasseres og ikke genfryses.

Barnets mad 6-9 mdr.



GRØD

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

GRØNTSAGSMOS

Alle grøntsager, dog følgende i mindre mængder: Spinat, rød-bede, fennikel, knoldselleri, brune bønner, kikærter og linser.

KARTOFLER, PASTA OG RIS

FRUGT:

Alt slags frugt, frisk eller kogt. Frosne bær bør altid koges 1 min. før brug.

SVESKEMOS:

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

Fra 6 måneders alderen skal kød og fisk være en del af de fleste måltider.

VAND AF KOP

AL SLAGS KØD, FJERKRÆ, FISK, ÆG OG INDMAD



Modermælk og/eller modermælks-erstatning anbefales som den væsentligste mælk frem til 1 år. Den samlede mængde mælk bør ikke overstige 750 ml om dagen.

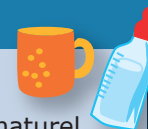
I perioden 6-9 måneder suppleres amning og modermælkerstatning i flaske efterhånden med familiens mad og modermælkerstatning eller ud-malket modermælk af kop. I denne periode skal barnet fortsat ammes eller have modermælks-erstatning i flaske som ernæringsmæssig nød-vendigt supplement til den mad, der spises med ske eller med fingrene.

Mosen 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 hele kerner.

Start med 1 spsk. kogt kødbolle lavet af hakket kød. Dette blandes i kar-toffel/grøntsagsmos.

Barnets mad 9-12 mdr.



MÆLKEPRODUKTER

- A 38, tykmælk, yoghurt naturel 1/2 dl. stigende til 1 dl. ved 1 års alderen

GRØD

Som ved 6 måneder

GRØNTSAGER

Alle slags grøntsager samt råkost.

RUGBRØDSSNITTER

med blødt pålæg

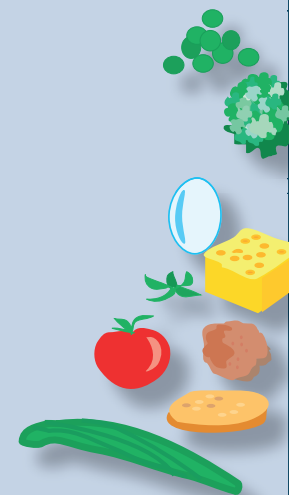
FRUGT:

Som tidligere.
Rosiner

VAND AF KOP

MAD SOM RESTEN AF

FAMILIEN: Fordelt på 5-6 måltider om dagen.



Drikkevarer:

Modermælk, modermælks-erstatning og vand. Samlet mælkemængde 350 - 500 ml om dagen.

Almindelig yoghurt med frugt, samt små dessertyoghurt bør undgås p.g.a. højt sukkerindhold.

Fra 9 mdr. alderen kan der gives små mængder mælk i maden, max 100 ml pr. døgn.

Max 50g rosiner om ugen til børn under 3 år p.g.a. højt indhold af svampegift.

Spar på: De søde, salte, røgede og fede madvarer.

Sød saft, frugtjuice og sodavand mætter og optager plads for sund og varieret mad og ødelægger tænderne.

Rugbrød uden hele kerner.

Barnets mad 1 - 3 år

MÆLK OG MÆLKEPRODUKTER



Den samlede mælkemængde bør svare til 350 - 500 ml dagligt.

Efter 1-års alderen vokser barnet ikke så meget som tidligere, derfor aftager og svinger appetitten i forhold til da barnet var 0-1 år.

Mad som resten af familien.

Se »De 10 kostråd«

DRIKKEVARER

Vand eller mælk.



Det anbefales at give børn fra **1-2 år:** Letmælk og surmælksprodukter af sødmælk.

Over 2 år: Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags. (ymer, ylette, cultura og skyr)

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

Sød saft, frugtjuice og sodavand mætter og optager plads for sund og varieret mad og ødelægger tænderne. Større mængder kan også give diarré.



De 10 officielle kostråd

MAD

som resten af familien.

- 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 børnene at spise til måltiderne.

Forældre eller de voksne bør gå foran med et godt eksempel - være en god rollemodel.

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

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv



Spis frugt og mange grønsager



Spis mere fisk



Vælg fuldkorn



Vælg magert kød og kødpålæg



Vælg magre mejeriprodukter



Spis mindre mættet fedt



Spis mad med mindre salt



Spis mindre sukker



Drik vand



Spis sammen med barnet. Forældrene står for den gode stemning.

Forslag til "menukort"...

4-6 måneder

MORGEN

Modermælk eller modermælkserstatning.

FORMIDDAG

Evt. grød.
Modermælk eller modermælkserstatning.

MIDDAG

Evt. grød.
Modermælk eller modermælkserstatning.
Vand af kop.

EFTERMIDDAG

Modermælk eller modermælkserstatning evt. frugtmos.

AFTEN

Evt. grøntsagsmos.
Modermælk eller modermælkserstatning.
Vand af kop.

SEN AFTEN

Modermælk eller modermælkserstatning.

6-9 måneder

MORGEN

Grød.
Modermælk eller modermælkserstatning.

FORMIDDAG

Grød eller frugt.
Modermælk eller modermælkserstatning.

MIDDAG

Øllebrød eller grød.
Modermælk eller modermælkserstatning.
Vand af kop.

EFTERMIDDAG

Frugt, revet eller som mos.
Modermælk eller modermælkserstatning.
Vand af kop.

AFTEN

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

SEN AFTEN

Modermælk eller modermælkserstatning.

9-12 måneder

MORGEN

Grød.
Modermælk eller modermælkserstatning.
Vand af kop.

FORMIDDAG

Bolle eller frugt.
Vand af kop.

MIDDAG

Rugbrødssnitter med fedtstof og pålæg.
Vand af kop.
Modermælk eller modermælkserstatning.

EFTERMIDDAG

Brød. Frugt.
Vand eller modermælkserstatning af kop.

AFTEN

Kartofler, ris eller pasta og grøntsager med kød, fisk eller indmad.
Vand eller modermælkserstatning af kop.

SEN AFTEN

Modermælk eller modermælkserstatning.
Dette måltid bør bortfalde ved 1-års alderen.



Grød-opskrifter

FRA 4 MDR.



GRØD AF:

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

- Brug altid vand fra koldt vandshanen
- Grød tilsættes ikke salt og sukker
- Grød kan tilsættes rå eller kogt frugtmos

MM = Modermælk

MME = Modermælkserstatning

OBS:

- Grøden er for kaloriefattig, hvis den kun er tilberedt på vand
Fra 4-6 mdr. skal grøden tilberedes med modermælk (MM) eller modermælkserstatning (MME)
- Halvfabrikeret pulvergrød tilberedes som angivet på pakningerne

GRØD MED DRIKKEKLAR MODERMÆLKSERSTATNING

¼-½ dl majsmel, ca. 15-30g (afhængig af hvor tyk grøden skal være).

1 dl drikkeklar MME, 1 dl vand og ½ teske fedtstof

1. Pisk melet med drikkeklar MME i en lille gryde.
2. Bring gryden i kog under piskning og kog ved svag varme i 2-3 min. Pisk ofte i grøden under kogning, ellers brænder grøden let på.
3. Tag gryden af varmen og afkøl grøden lidt inden servering.
4. Er grøden for tyk, tilsættes lidt ekstra drikkeklar MME.

GRØD MED PULVERBASERET MODERMÆLKSERSTATNING

¼-½ dl majsmel, ca. 15-30g (afhængig af hvor tyk grøden skal være).

2 dl koldt vand

MME-pulver svarende til 1 dl vand, ½ teske fedtstof

1. Pisk melet i vandet i en lille gryde.
2. Bring gryden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
3. Tag gryden af varmen og afkøl grøden lidt.
4. Tilsæt den mængde modermælkserstatningspulver som ifølge angivelsen på emballagen svarer til 1½ dl vand.
5. Pisk grøden sammen.
6. Er grøden blevet for tyk, kan den tilsættes et par spsk. vand - helst kogende vand, så grøden ikke bliver for kold.

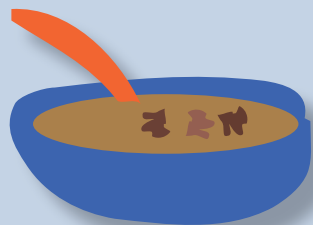
GRØD MED MODERMÆLK

Tilberedes som med drikkeklar MME.

TIP!

Majsmel kan erstattes med samme mængde rismel eller boghvedemel eller ca. 30 g hirseflager.

Grød-opskrifter



HAVREGRØD

1 dl havregryn, 2½ dl vand eller MME, ½ teske fedtstof.
Rør havregrynene ud i koldt vand/mælk. Koges i 3-5 min. Grøden afkøles til spisetemperatur.

3-KORNSGRØD

Hjemmelavet
1 spsk. rugmel
1 spsk. hirseflager
1 spsk. havregryn
2 dl vand eller MME, 1 teske fuld fedtstof. Rør mel/ flager/ gryn ud i koldt vand/MME. Koges i 3-5 min.
Grøden afkøles til spisetemperatur.

RUGMELSGRØD

½ dl rugmel 2-3 dl vand eller MME, 1 teske fuld fedtstof.
Rør rugmelet ud i koldt vand/mælk. Koges i 3-5 min. Grøden afkøles til spisetemperatur.

ØLLEBRØD

2 skiver rugbrød uden kerner, 2 dl vand eller MME, 1 teske fuld fedtstof.
Sættes i blød i nogle timer. Koges 2 min.
Presses gennem en sigte ell. blendes. Giv det et opkog. Grøden afkøles til spisetemperatur.

FLERKORNSGRØD

1 dl gryn/korn, 2½ dl vand eller MME, 1 teske fuld fedtstof.
Sættes i blød natten over. Koges ca. 3-5 min. Lav din egen kornblanding af f.eks. havregryn, valset byg, hirseflager og sesamfrø. Grøden afkøles til spisetemperatur.

Frugt

- **Vitaminerne bevares bedst** ved kort kogetid.

- **Kort kogetid opnåes 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 tilskud på grød og surmælksprodukter
- som dessert
- som mellemmåltid

- **Frugter og bær kan nedfryses**

både "løsfrosne" og som kogt mos. Kogt mos kan f.eks. nedfryses i en isterningbakke. Holdbarheden er 1 måned ved ÷18°C.

TILBEREDNING AF KOGT FRUGTMOS

Hindbær
Jordbær
Pære
Solbær
Æble m. fl.

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

SVESKEMOS

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

TILBEREDNING AF RÅKOST

Appelsin
Banan
Fersken
Hindbær
Jordbær
Pære
Solbær
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.

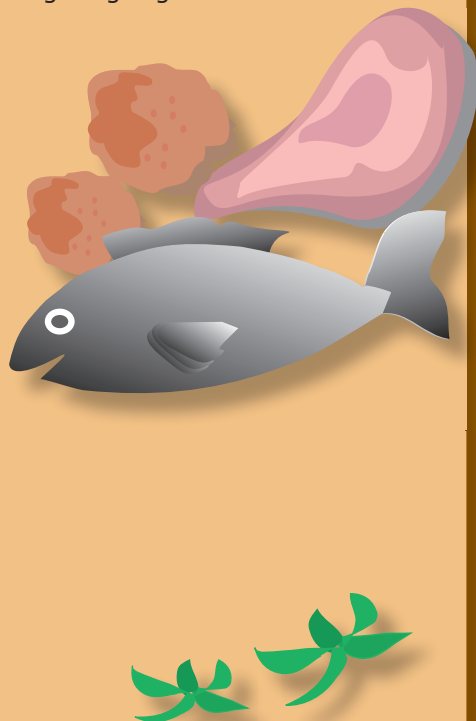


Idéer og tilberedning af kød fisk, fjerkræ og indmad

Det er godt at give kød eller fisk hver dag fra barnet er 6 mdr.

HUSK AT:

- Sikre at kød, fisk, fjerkræ og indmad er gennemkogt/-stegt.
- Kogt kød er lettest fordøjeligt.
- Tilberedt kød- og fiskeretter kan fryses.
- Holdbarheden ved $\div 18^{\circ}\text{C}$ er 1 måned.
- Tilsæt ikke salt.
- Undgå mad med farvestoffer og konserveringsmidler.
- Begræns krydrede, panerede, stegte og røgede retter.



KØDBOLLER:

Kødbollerne koges i nogle min., evt. i gryden sammen med barnets grøntsager/kartofler.

FISK

Alle former for frisk fisk - fileter af rødspætte, skrubbe, torsk samt frisk torskerogn er gode til at starte med. Fisken/rognen dampkoges evt. i gryde eller ovn.

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

FJERKRÆ

Kødet findeles evt. gennem en persillehakker. Koges eller steges mørt.

Idéer til grøntsager

HUSK AT:

- Vitaminerne bevares bedst ved kort kogetid.
- Kort kogetid opnåes ved:
 - at dele grøntsagerne i mindre stykker
 - at lægge grøntsagerne i kogende vand
 - at lægge låg på gryden
 - at koge i så lidt vand som muligt
- Tilsæt ikke salt
- Tilberedt grøntsagsmos kan nedfryses i en isterningbakke ved $\div 18^{\circ}$
- 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:

- **Kartoffel • Blomkål**
- **Broccoli • Gulerødder**

Kartoflerne og grøntsagerne rengøres. Kog dernæst grøntsagerne, så de bevarer vitaminerne (se ovenstående). De kogte grøntsager pureres med gaffel, persillehakker eller blender. Mosen kan evt. gøres mere lind ved tilsætning af grøntsagsvandet og lidt smør eller modermælkserstatning. Grøntsagsmos bør enten spises eller nedfryses umiddelbart efter tilberedning. Tilsæt først MME ved servering.

EKSEMPEL PÅ GRØNTSAGSMOS:

- 2 mellemstore kartofler
 - 1 lille gulerod
 - 1/2 stilk broccoli
 - 1-3 blomkålsbuketter
 - 1/2 dl. vand, 1 teske fuld fedtstof.
- Fremstilling (se ovenstående).

- **Grønkål • Spinat • Persille**
- **Rødbeder • Bønner • Porre**
- **Rosenkål • Selleri**

Anbefales først efter 6-måneders alderen. Kan tilberedes som før omtalt. Kan også rives i frosen tilstand på et råkostjern og drysses over en færdig grøntsagsmos.

FROSNE GRØNTSAGER:

Frosne grøntsager kan også anvendes da vitaminer og mineraler bevares.

Idéer til pålæg

HUSK:

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

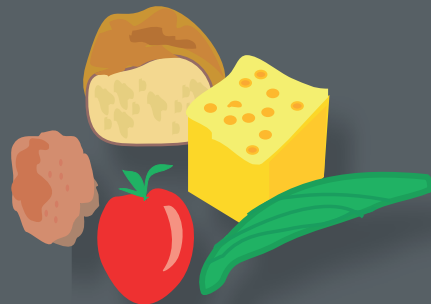
Til at begynde med er smørbart pålæg mest velegnet.

Det kan fx være:

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

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

- Fiskefrikadelle
- Fiskepinde
- Kold fisk fra aftensmaden
- Fiskepålæg fx sild, makrel, torskerogn, rejer
- Frikadelle, hakkebøf, kylling
- Koldt kød fra aftensmaden
- Hårdkogt æg
- Ost i skiver
- Agurkema
- Revet gulerodsmad
- Tomatmad
- Æblemad
- Pæremad
- Frugt i skiver
- Kartoffelmad



Værd at vide om drikke

Det anbefales at modermælk og/eller modermælkserstatning bør være den vigtigste mælketype frem til 12 måneder.

Efter 1. års alderen behøver barnet ikke længere flaske.

- Fra barnet er 6 måneder nedtrappes forbruget af mælkeprodukter gradvist, så barnet i 9 måneders alderen højest får 500 ml modermælk eller modermælkserstatning daglig.
- 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.
- Juice og saft gives kun i begrænset omfang af hensyn til tænderne.
- Farvede og kunstige læskedrikke kan ikke anbefales.
- Saft kan fremstilles af både friske og frosne bær.

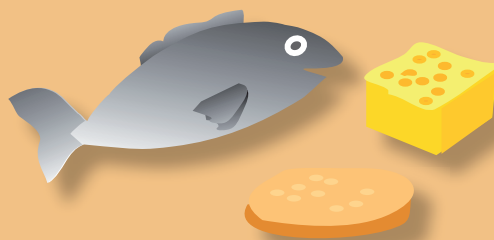


Mad og spisevaner

HUSK:

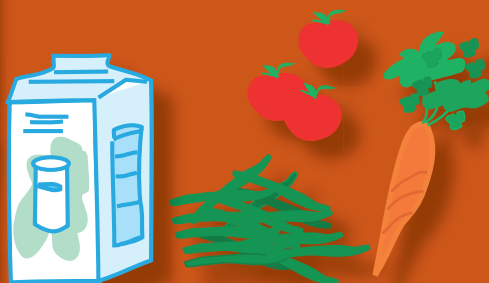
- Forældrene bestemmer, HVAD barnet skal spise (varieret alderssvarende mad).
- Barnet bestemmer selv, HVOR MEGET det vil spise.
- Undgå usunde mellemmåltider.
- Er barnet tørstigt, tilbydes vand.
- Respekter at der er noget, som børn ikke kan lide.
- Med passende mellemrum bør barnet smage de forskellige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

Spis sammen med barnet.
Forældrene står for den gode stemning.



Allerede i første leveår grundlægges vore madvaner. Derfor er det vigtigt, at børn så tidligt som muligt vænnes til at spise sundt og varieret. De voksne bør gå foran med et godt eksempel - være en god rollemodel. De voksnes holdning til maden er meget afgørende og påvirker børnenes madvaner.

- Prioriter højt, 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.



Råd og vejledning ved...

HÅRD MAVE:

FLASKEBØRN 0-6 MDR.

- Ekstra væske i form af kogt afkølet vand.
- Mavemassage (med uret).
- Cyklebevægelser med benene.
- "Gymnastik", højre ben mod venstre skulder og omvendt.
- Laktulosemixtur.

ALLE BØRN FRA 6-12 MDR.

- Sørg for rigelig væske.
- Lege - motion - mavemassage.
- Sveskemos eller sveskesaft.
- Laktulosemixtur.

OBS: Laktulosemixtur købes på apoteket.

EKSTRA VÆSKE

Hvis det er meget varmt, eller hvis barnet har feber, så prøv at tilbyde ekstra væske i form af modermælk eller vand, gives med teske eller i et lille glas.

Kontakt din sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

TYND MAVE - DIARRÉ

AMMEBØRN

Ammebørns afføring kan og må være tynd som vand iblandet "fnug". Afføring kan forekomme i hver eneste ble døgnet rundt.

FLASKEBØRN

Også deres afføring kan være meget tynd og alligevel "normal". Eventuel grønlig.

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

Ved diarré mere end 1 døgn søges læge.

Ved sygdom kontakt egen læge.



Pjecen er udarbejdet af
Sundhedsplejen,
Næstved Kommune ved
Sundhedsplejerske:
Charlotte Rosenkrantz
Inge Vergmann
Dorte Hansen
Elsebeth Johannessen

Udgave 2020

NÆSTVED

