

Forslag til den første skemad

Kartoffel-gulerodsmos

- 1 gulerod, ca. 75 g.
1-2 kartofler, ca. 125 g.
1-2 dl vand
1 tsk. fedtstof (olie, smør, blandingsprodukt)
½ dl færdigblandet modermælks-erstatning
- Skræl kartoflerne og guleroden og skær dem i mindre stykker. Koges i ca. 12 - 15 min.
 - Hæld kogevandet fra og gem det til senere.
 - Mos kartofler og gulerod omhyggeligt med en gaffel.
 - Pisk mælk og fedtstof i. Tilsæt lidt af kogevandet, hvis mosen er for tyk.
 - En helt blød mos fås ved at presse de kogte grøntsager igennem en finmasket si.

Tynd grød

- ¼ dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel
1 dl vand
½ tsk. fedtstof (olie, smør, blandingsprodukt)
1 dl færdigblandet modermælks-erstatning
1 spsk. Frugtmos af fx kogt pære eller æble.
- Kom mel og vand i en gryde. Pisk det sammen og lad det koge igennem i 2 – 3 minutter mens der stadig piskes.
 - Tag gryden af varmen og rør fedtstof og modermælks-erstatning i grøden.
 - Tilsæt evt. lidt frugtmos til grøden inden servering.



Læs mere om barnets første mad og få flere idéer til opskrifter i bogen "MAD TIL SMÅ" der er udgivet af Sundhedsstyrelsen. Bogen kan findes på Odense Kommunes hjemmeside under Sundhedsplejen: www.odense.dk/sundhedsplejen

D – vitamin tilskud

Hvornår	Fra 2 uger til 4 år. Til børn over 4 år anbefales D-vitamin i vinterhalvåret, fra oktober måned til og med april måned Børn med mørk hud og/eller børn som går klædt, så kroppen oftest er tildækket om sommeren skal fortsætte med D – vitamin dagligt gennem hele barndommen hele året rundt
Hvor meget	10 mikrogram dagligt til 4 år. 5 – 10 mikrogram dagligt til børn over 4 år
Hvordan	D - vitamin dråber frem til 4 år. Dråberne kan tidligst fra 1½ års alderen erstattes af en multivitamin tyggetablet, hvis dette ønskes.
Undtagelse	Indtager barnet dagligt i en periode 800 ml modermælks-erstatning, med 1,3 mikrogram D-vitamin eller mere pr. 100 ml, skal barnet holde pause med D-vitamin tilskud. Når barnet, i takt med at det spiser mere mad, indtager mindre end 800 ml modermælks-erstatning dagligt, genintroduceres D-vitamin tilskud

Vær opmærksom på følgende madvarer:

Giv ikke:

- grød tilberedt af ris hver dag, pga. indhold af arsen. Undgå riskiks.
- nitratholdige grøntsager som spinat, rødbede, selleri og fennikel, før 6 måneder og begræns mængden til barnet er 1 år (1/10 af retten ellers hver 14. dag).
- barnet store rovfisk som tun (også på dåse), haj, gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, escolar, rokke eller olie-fisk før 3 årsalderen, pga. det høje indhold af kviksølv.
- honning til børn under 1 år.
- hele nødder, peanuts, popcorn, rå gulerødder eller hele vindruer med kerner og lignende før barnet er 3 år, dog afhængigt af barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden.

Kanel må kun gives i begrænset omfang og blandet med sukker, pga. indhold af kumarin.

Begræns rosiner indtil 3 årsalderen (max 50 g om ugen).

Lær barnet, at det er dejligt at drikke vand. Saft og juice indeholder sukker og syre og kan let tage pladsen for rigtig mad og skader samtidig tænderne. Sodavand, færdiglavede smoothies, kakaomælk, slik, is og kager anbefales ikke til små børn.

Færdiglavede børnemad i form af pulver til grød, mad på glas og klemposer bør generelt kun udgøre en meget lille del af barnets mad og helst kun af og til pga. den søde smag og den meget bløde konsistens.

Mælkeprodukter til børn

Alder	Mælketype
0 – 6 mdr	Modermælk og/eller modermælks-erstatning
6 – 9 mdr.	Modermælk og/eller modermælks-erstatning. Modermælk eller modermælks-erstatning i hjemmelavet grød og serveret i kop.
9-12 mdr.	Modermælk og/eller modermælks-erstatning samt lidt surmælksprodukt af sødmælksstypen (stigende fra 50 ml til 100 ml dagligt frem mod 1 år). Mad tilberedt med eller tilsat komælk, dog max. 100 ml dagligt.
1-2 år	Letmælk som drikkemælk og surmælksprodukter af letmælksstypen. Et gennemsnitligt indtag på ca. 350 ml inkl. surmælksprodukter er passende for det 1-årige barn. Indtaget bør ikke overstige 500 ml dagligt.
Over 2 år	Fedtfattige mælketyper, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk samt surmælksprodukter af samme slags. Surmælksprodukter med højt proteindhold som skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret kan indgå i kosten i variation med andre surmælksprodukter.

Madplan

0-4 mdr.

Udvikling

Barnet har søge-, sutte- og synkerefleks.

Spisemåde

Bryst og/eller flaske.

Mad

- Modermælk og/eller modermælks-erstatning.

D-vitamin: se faktaboks på bagsiden.

4-6 mdr.

Udvikling

Barnet kan føre tungen bagud og ved ca. 5 måneder får barnet styr på læberne og kan drikke af en kop.

Barnet er klar til anden mad end mælk når barnet udviser interesse, følger maden med blikket og har god hovedkontrol.

Spisemåde

Bryst og/eller flaske. Evt. ske og kop.

Mad

- Modermælk og/eller modermælks-erstatning. *

Evt. grød / mos 0 – 2 gange om dagen tilberedt af

- Mel/flager af majs, hirse, boghvede, havregryn o.l.
- Mos tilberedt af kogte kartofler og grøntsager.
- Frugtmos tilberedt af al slags frugt - kogt eller blød frisk frugt.

* se faktaboks på bagsiden
Opskrifter: se bagsiden.

6-7 mdr.

Udvikling

Barnet kan drikke slurke af en kop. Barnet kan kortvarigt sidde i en høj stol. Barnet begynder at øve sig på at bruge tungen og kæberne til at tygge med.

Spisemåde

Bryst og/eller flaske. Ske og kop. Med fingrene.

Mad

Barnet skal begynde med mad, 2 til senere 4 måltider om dagen, der tager udgangspunkt i familiens mad. Barnets mad serveres gradvist grovere:

- Grød, forskellige typer
- Kød, fjerkræ eller fisk hver dag
- Alle grøntsager - Kogte og mosedede / eller skåret i stykker
- Alle frugter – Kogte eller rå bløde frugter skåret i stykker
- Hårdkogt æg
- Modermælk og/eller modermælks-erstatning i flaske og kop. *

* se faktaboks på bagsiden

7-8 mdr.

Udvikling

Barnet kan bevæge tungen fra side til side og tygge. Barnet kan sidde stabilt i en høj stol.

Spisemåde

Bryst og/eller flaske. Ske og kop. Med fingrene.

Mad

Samme mad som ved 6 - 7 mdr. 3 – 4 måltider om dagen, nu inklusiv

- Groft brød uden synlige kerner, gerne rugbrød med al slags blødt pålæg.
- Modermælk og / eller modermælks-erstatning i flaske og kop. *

* se faktaboks på bagsiden

9-12 mdr.

Udvikling

Barnet kan holde om en kop med begge hænder.

Barnet kan begynde at bide af maden og er nu god til at tygge.

Spisemåde

Bryst og/eller flaske.

Barnet spiser selv med fingrene og prøver at drikke af kop og vil gerne forsøge at spise med gaffel og ske.

Mad

Barnet spiser det samme mad som resten af familien. Madens konsistens og smag tilpasses barnets udvikling. 5 – 6 måltider om dagen.

- Grød
- Grøntsager og frugter
- Kød, fjerkræ eller fisk hver dag
- Rugbrød med blødt og tyggevenligt pålæg
- Modermælk / modermælks-erstatning.

Delvis amning til 1 år eller længere, såfremt mor og barn trives med det. Modermælks-erstatning i flaske og i kop.

I perioden reduceres antal flaskemåltider til

1 flaske i døgnet. *

* se faktaboks på bagsiden

