

# Opskrifter



## Grød

- 1 dl koldt vand
- ¼ -½ dl. hirsemel, majsmel eller gryn (afhængig af konsistens)
- 1 tsk. fedtstof (primært vegetabilsk)
- 1 dl modermælk el. modermælkserstatning (færdigblandet)

Vand og gryn/mel bringes i kog under piskning. Kog videre ved svag varme et par minutter. Tilsæt fedtstof og modermælk/modermælkserstatning. Afkøl og server. Kan tilsættes 1 spsk. frugtmos af pære eller æble

## Øllebrød

- 2 skraver rugbrød uden kerner (80 g)
- 2 dl koldt vand
- 1 tsk. fedtstof
- ½ dl modermælk el. modermælkserstatning

Rugbrød lægges i blød i vandet mindst 1 time, gerne natten over. Koges 2-3 min. Sigt eller blend den. Fortynd evt. med ½ dl koldt vand. Varm grøden kort op. Sluk og rør fedtstof og mælk i.

## Kartoffel-grønsagsmos

Vitaminer bevares bedst ved kort kogetid. Del kartofler og f.eks. ½ gulerod i mindre stykker. Læg dem i kogende vand (så lidt som muligt) og læg låg på gryden. Mosen findeles med en gaffel. Der tilsættes modermælk eller modermælkserstatning til mosen indtil en passende konsistens + 1 tsk. Fedtstof. Er velegnet til frysning uden modermælk/modermælkserstatning og fedtstof.

## Kødboller/Fisk

Hakket kød af f.eks. Svin, kalv, okse, indmad, kylling eller kalkun. Form en kødbolle (ca. 24-30 g) Kog den sammen med kartofler og grøntsager i 5-7 min. velegnet til frysning. Læg små stykker fisk mellem to tallerkner og sæt dem på gryden med kartofler, mens den koger. Fisk er mør på få minutter.

## Gode råd

- Anret i små portioner, og lad barnet deltage i familiens måltider
- Gør måltidet til en rar stund, pres aldrig barnet til at spise.
- Giv barnet varieret mad fra starten. Fra 6 mdr. bør kød og fisk være en del af de fleste måltider. Frugt og grønt fremmer optagelsen af vitaminer og mineraler.
- Brug altid vand fra den kolde hane til madlavning.
- Børn under 1 år skal have modermælk eller modermælkserstatning. Komælk bruges først i små mængder (max 1dl/dag) i maden fra 9 mdr og som drikkemælk efter 1 års alderen af hensyn til proteinindholdet
- ½-1 dl surmælksprodukter må gives fra 9 mdr.
- Børn under 1 år må ikke få honning, da det indeholder giftige bakteriesporer. Brød bagt med honning er ok.
- Mad til børn under 1 år bør ikke saltes
- Børn under 3 år bør ikke spise store rovfisk som tun, gedde og haj pga. risiko for især kviksølv forurening. Dette gælder også tun på dåse.
- Banan og ris kan give hård mave. Giv ekstra væske, tilbyd evt. øllebrød. Hvis barnet er forstoppet kontakt sundhedsplejerske eller læge.
- Kom ikke saft, juice eller andre søde drikke i sutteflasken. Det giver huller i tænderne.
- Undgå kiks og kager som mellemmåltider. Det giver kun lidt energi og kan påvirke appetitten til måltiderne.
- Børn bør ikke få risdrik eller riskiks, ligesom risgrød bør begrænses til 2-3 gange om ugen. Ris kan indeholde uorganisk arsen, som i store mængder er kræftfremkaldende.
- Begræns solsikkekerner, hørfrø og kanel samt grød af quinoa eller andre frø med højt proteinindhold.
- Børn anbefales max 50 g rosiner om ugen pga risiko for svampegifte.
- Børn under 3 år bør ikke få hårde fødevarer, som kan være en risiko for at få noget galt i halsen. De bør altid spise under opsyn af voksne