

Gode råd til måltidet med dit barn

Forældre ansvar

Hvornår familien spiser

Hvor familien spiser

Hvad familien spiser

Børneansvar

Hvad af det serverede, de vil spise

Hvor meget de vil spise

- "Bliv på din egen tallerken" og lad dit barn selv styre, hvad han/hun vil spise på af det, der er på sin tallerken
- Hav tillid til dit barns appetit
- Jeres rammer omkring måltidet giver struktur og forudsigelighed for dig og dit barn, det giver tryghed for barnet og måltidet får fokus på maden og samværet.
- De mindste børn kan have brug for flere mellemmåltider i løbet af dagen, i forhold til større børn og voksne.
- Når der spises med fokus på maden er det lettere at mærke, hvornår man er tilpas mæt.
- Spis varieret, nærende og mættende.
- Brug altid vand fra den kolde hane til madlavning.
- Børn under 1 år må ikke få honning, da det indeholder giftige bakteriesporer. Brød bagt med honning er ok.
- 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 en voksen.

Grød

1 dl koldt vand

¼ -½ dl. hirsemel, majsmel eller gryn (afhængig af konsistens)

1 tsk. fedtstof (primært vegetabilsk)

1 dl modernælk el. modernælkserstatning (færdigblandet)

Vand og gryn/mel bringes i kog under piskning. Kog videre ved svag varme et par minutter. Tilsæt fedtstof og modernælk/ modernælkserstatning.

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 modernælk el. modernælkserstatning

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 modernælk eller modernælks erstatning til mosen indtil en passende konsistens+ 1 tsk. Fedtstof.

Er velegnet til frysning uden modernælk/modernælkserstatning 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.

KOSTPLAN

Alder	Udviklingstrin	Spisemåde	Måltider og madtyper	Forslag til fødeemner
0-(4) 6 måneder	Primitive søge-, synke, sultreflekser	Bryst eller flaske	Mors mælk og/eller modermælkeerstatning efter behov	Modermælk og/eller modermælkeerstatning
(4) 5-6 måneder Nybegynder	Kontrol af overlæbe. Tungen bevæges bagud og op i ganen. Læbekontrol Kan lukke munden	Bryst, flaske Tilvænnning til skemad Starte med kop	Modermælk eller modermælkeerstatning 5-6 gange i døgnet 1-2 måltider med grød Evt. 1 måltid med grøntsagsmos Vand af kop	Der kan fortsættes udelukkende med brystmælk eller modermælkeerstatning til 6 mdr. Grød: Majsmeel, hirseflager, boghvede, samt havregrød og øllebrød. Ris og quinoa kan bruges få gange om ugen Evt. med frugtmos af æble, pære, hindbær, blomme, brombær, melon, banan. Kartoffel/grøntsagsmos: Kogte kartofler, gulerod, blomkål, broccoli, pastinak, søde kartofler, majs Tilsæt 1 tsk. Fedtstof i en portion hjemmelavet grød eller mos.
5-6 måneder	Barnets udvikling afgør hvornår barnet er parat til at spise fast føde.			
6-9 måneder Nybegynder – godt i gang	Barnet kan sidde med støtte og mades med ske Kan nu bevæge tungen fra side til side og begynder at øve sig i at tygge Mod slutning af perioden kan barnet selv tage småbidder op med tommel- og pegefinger	Mindre findelt mad Tilvænnning til at spise brød/skorper og blød mad i små stykker Drikke af kop Begynde afvænnning fra flasken	Modermælk og/eller modermælkeerstatning Grød evt. med frugtmos Grøntsagsmos eller små stykker med kød, fjerkræ, fisk eller indmad. Brød, grøntsager og frugt at gnave af. Vand eller modermælkeerstatning i kop	Grød: Majs, ris, hirse, øllebrød, havregrød, fuldkornsgrød, byg, boghvede, quinoa. Grøntsagsmos af alle slags grøntsager: Kartoffel, gulerod, persille, broccoli, blomkål, grønkål, hvidkål, squash, persillerod, pastinak, avocado, majs, jordskok, rosenkål, porre, ærter, bønner. Spinat, selleri, rødbede og fennikel i begrænset omfang. Tilsæt 1 tsk. fedtstof i en portion hjemmelavet grød eller mos Frugtmos af alle slags frugt – kogt eller rå: æbler, pærer, hyben, hindbær, sølbær, ribs, blommer, brombær, banan, melon, kiwi, appelsin, jordbær – dog ikke rå hyldebær Kød/fisk: Findelt af okse, kalv, lam, svin, fisk (se nedenfor), fjerkræ, hjørter, lever. Pasta, ris og brød: Rugbrød og frankebrød uden kerner. Ris i begrænset mængde Æg: Hårdkogt Ost og tørrede bønner: Kun i små mængder Drikke: Vand eller modermælkeerstatning i kop
9-12 måneder	Barnet kan sidde uden støtte og er gerne med til bords i høj stol. Kan nu tygge godt og kan selv bide rugbrødstykker og anden mad over	Tilvænnning til tyggemad Spiser selv med fingrene Fører selv koppen med begge hænder Vil gerne forsøge selv med gaffel og ske Ved 12 måneder bør flasken afvænnnes	Grød Brød med fedtstof og pålæg. Kartofler, ris eller pasta med grøntsager, kød eller fisk. Modermælk og/eller modermælkeerstatning Syrnet mælkeprodukter i små mængder. Komælk i små mængder i maden (max 100 ml/dagligt) Mælkeprodukter 1/4-3/4 l. dagligt Vand eller modermælkeerstatning af kop	Kød/fisk: Svin, kalv, lam, okse, fjerkræ, lever, hjørter, rødspætte, skrubbe, ørred. Laks, torske, sild, makrel, rogn. Børn under 3 år må ikke spise store rovfisk som sildehaj, gedde, sværdfisk og tun (gælder også dåsetun) Brød, bønner og gryn: Almindeligt rugbrød, andre former for brød, sukkerfri kiks, ris (parboiled eller brun), pasta, tørrede bønner i små mængder. Pålæg: Kød, fisk, leverpostej, rester fra middagen, torskerogn, makrel, hårdkogte æg Flere grøntsager – findelt, kogte eller rå: Agurk, tomat, urtostej, avocado, peberfrugt, salat, radiser, karre Frisk frugt: Velegnet som pålæg, små stykker æble, appelsin, pærer, fersken. Rosiner - (max. 50 gram/uge og ikke hver dag) Ost: Mild skæreost, flødeost i små mængder Drikke: Vand eller modermælkeerstatning i kop. Tilbyde barnet vand mellem måltiderne Surnmælkeprodukter: 1/4-1 dl A-38, tykmælk, sødmælkesyoghurt, cultura
12-24 måneder	Kan selv samle skeen op og føre den til munden Friere bevægelighed i håndled	Drikker selv af kop Spiser selv med ske Ophørt med flaske	Måltider som familien, dog mindst 4-5 måltider dagligt	Fra 1 års alderen ligner barnet mad de voksne, dog må den ikke være for grov. Mælkebehovet falder til ca. 350 ml-1/2 l dagligt, nu som letmælkeprodukter Der er ikke nødvendigt med ekstra fedtstof i maden. Fortsat kun surmælkeprodukter med protein under 3,5 gram