

KOSTPLAN

| Alder | Udviklingstrin | Spisemåde | Måltider og madtyper | Forslag til fødeemner |
|--|--|---|---|---|
| 0-(4) 6 måneder | Primitive søge-, synke, sutreflekser | Bryst eller flaske | Mors mælk og/eller modermælkserstatning efter behov | Modermælk og/ eller modermælkserstatning |
| (4) 5-6 måneder Nybegynder 5-6 måneder | Kontrol af overlæbe. Tungen bevæges bagud og op i ganen. Læbekontrol Kan lukke munden Barnets udvikling afgør hvornår barnet er parat til at spise fast føde. | Bryst, flaske Tilvænning til skemad Starte med kop | Modermælk eller modermælkserstatning 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 modermælkserstatning til 6 mdr. <i>Grød:</i> Majsmel, 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. <i>Kartoffel/grøntsagsmos:</i> Kogte kartofler, gulerod, blomkål, broccoli, pastinak, søde kartofler, majs Tilsæt 1 tsk. Fedtstof i en portion hjemmelavet grød eller mos. |
| 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 pegefingre | Mindre findelt mad Tilvænning til at spise brød/skorper og blød mad i små stykker Drikke af kop Begynde afvænnning fra flasken | Modermælk og/eller modermælkserstatning Grød evt. med frugtmos Grøntsagsmos eller små stykker med kød, fjerkræ, fisk eller indmad. Brød, grøntsager og frugt at gnave af. Vand eller modermælkserstatning i kop | <i>Grød:</i> Majs, ris, hirse, øllebrød, havregrød, fuldkornsgrød, byg, boghvede, quinoa. <i>Grøntsagsmos af alle slags grøntsager:</i> 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 <i>Frugtmos af al slags frugt – kogt eller rå:</i> æbler, pærer, hyben, hindbær, solbær, ribs, blommer, brombær, banan, melon, kiwi, appelsin, jordbær – dog ikke rå hyldebær <i>Kød/fisk:</i> Findelt af okse, kalv, lam, svin, fisk (se nedenfor), fjerkræ, hjerner, lever. <i>Pasta, ris og brød:</i> Rugbrød og franskbrød uden kerner. Ris i begrænset mængde <i>Æg:</i> Hårdkogt <i>Ost og tørrede bønner:</i> Kun i små mængder <i>Drikke:</i> Vand eller modermælkserstatning 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 rugbrødsstykker og anden mad over | Tilvænning 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 modermælkserstatning Syrnet mælkeprodukter i små mængder. Komælk i små mængder i maden (max 100 ml/dagligt) Mælkeprodukter ½-3/4 l. dagligt Vand eller modermælkserstatning af kop | <i>Kød/fisk:</i> Svin, kalv, lam, okse, fjerkræ, lever, hjerte, rødspætte, skrubbe, ørred. Laks, torsk, sild, makrel, rogn. Børn under 3 år må ikke spise store rovfisk som sildehaj, gedde, sværdfisk og tun (gælder også dåsetun) <i>Brød, bønner og gryn:</i> Almindeligt rugbrød, andre former for brød, sukkerfri kiks, ris (parboiled eller brune), pasta, tørrede bønner i små mængder. <i>Pålæg:</i> Kød, fisk, leverpostej, rester fra middagen, torskerogn, makrel, hårdkogte æg <i>Flere grøntsager – findelt, kogte eller rå:</i> Agurk, tomat, urtepostej, avocado, peberfrugt, salat, radiser, karse <i>Frisk frugt:</i> Velegnet som pålæg, små stykker æble, appelsin, pærer, fersken. Rosiner - (max. 50 gram/uge og ikke hver dag) <i>Ost:</i> Mild skæreost, flødeost i små mængder <i>Drikke:</i> Vand eller modermælkserstatning i kop. Tilbyde barnet vand mellem måltiderne <i>Surmælksprodukter:</i> ½-1 dl A-38, tykmælk, sødmælksyoghurt, cultura |
| 12-24 måneder | Kan selv samle skeen op og føre den til munden Friere bevægelighed i hånden | 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-½ l dagligt, nu som letmælksprodukter Der er ikke nødvendigt med ekstra fedtstof i maden. Fortsat kun surmælksprodukter med protein under 3,5 gram |

