

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 Tilvænnning 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 Tilvænnning 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, hjertes, 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	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 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

