

Madplan

0-4 måneder

Udvikling: Barnet har søge-, sutte- og synkerefleks.

Spisemåde: Bryst og/ eller flaske.

Mad: Modermælk og/ eller modermælkserstatning.

D- vitamin: *Se faktaboks på bagsiden.

4-6 måneder

Udvikling: Barnet kan føre tungen bagud og barnet kan begynde at 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. Ske

og kop.

Mad: Evt. Grød/mos 0-2 gange dagligt, tilberedt 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 opskrifter på bagsiden i grøn boks)

6-7 måneder

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

Spisemåde: Bryst og/eller flaske. Drikker af kop og spiser med ske, lille gaffel og med fingrene.

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

- Grød, forskellige typer.
- Kød, fjerkræ eller fisk hver dag
- Alle grøntsager/frugter kogt og most eller skåret i små stykker.
- ½ hårkogt æg om ugen
- Modermælk og/eller modermælkserstatning

*se gul faktaboks på bagsiden

7-8 Måneder

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

Spisemåde: Bryst og/eller flaske. Drikker af kop og spiser med ske, lille gaffel og med fingrene.

Mad: Det samme som ved 6-7 mdr. 3-4 måltider om dagen, nu inklusiv;

- Groft brød uden synlige kerner, gerne rugbrød med blød pålæg
- Modermælk og/ eller Modermælkserstatning

9-12 Måneder

Udvikling: Barnet kan holde om en kop med begge hænder. Barnet kan begynde at bide af maden og er god til at tygge.

Spisemåde: barnet spiser selv med fingrene eller øver med ske/gaffel. Barnet øver at drikke af kop.

Mad: Barnet spiser familiens mad, tilpasset i smag og konsistens. 5-6 måltider dagligt. Samme mad som ved 6-8 mdr, nu inklusiv;

- Komælk/syrnede mælkeprodukter max 1dl dagligt.
- Modermælk/modermælkserstatning 5-7,5 dl dagligt og frem mod de 12 mdr, 3,5-5 dl dagligt.

D-vitaminsdråber	
Hvornår	2 uger til 4 år
Hvor meget	10 mikrogram dagligt

OBS!

Kun spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal **ikke** have D-vitamintilskud.

Vær opmærksom på følgende madvarer:

- Giv ikke grød tilberedt af ris hver dag, pga. indhold af arsen. Undgå riskiks.
- Giv ikke nitratholdige grøntsager som spinat, rødbede, selleri og fennikel, før 6 måneder og begræns dem til barnet er 1 år (1/10 af retten eller hver 14. dag).
- Kanel må kun gives i begrænset omfang og blandet med sukker, pga. indhold af kumarin.
- Giv ikke barnet store rovfisk som tun (også på dåse), haj, gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, escolar, rokke eller oliefisk før 3 års alderen, pga. det høje indhold af kviksølv.
- Giv ikke honning til børn under 1 år.
- Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, rå gulerødder eller lignende før barnet er 3 år, dog afhængigt af barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden.
- Begræns rosiner indtil 3 års alderen (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

Komælksprodukter til Børn

1-2 år	Letmælk og surmælksprodukter af letmælkstypen. Den samlede mængde af mælk og surmælksprodukter udgør 3,5 - 5 dl dagligt. Så er der også plads til maden.
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 hytteost kan indgå i maden.

Forslag til første skemad

Tynd grød:

¼ dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel

1 dl vand

½ tsk. fedtstof (olie, smør, blandingsprodukt)

1 dl færdigblandet modermælkserstatning

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 modermælkserstatning i grøden.

• Tilsæt evt. lidt frugtmos til grøden inden servering.

Forslag til 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 modermælkserstatning

• 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 afkogevandet, hvis mosen er for tyk.

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Mad-til-smaa---fra-maelk-til-familiens-mad.ashxm>



Læs mere om barnets første mad og få flere idéer til opskrifter, i bogen "mad til små" udgivet af sundhedsstyrelsen.

Bogen kan downloades via Sundhedsplejen.assens.dk