

Kostplan

0 - 6 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning.

D-vitamin dråber fra 14 dage til 4 år

Alle voksne og børn fra 4 år anbefales at tage et dagligt tilskud på 5-10 µg D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til og med april).

Vigtigt hvis barnet kun ernæres med modermælkserstatning:

Hvis dit barn dagligt får 800 ml. eller mere af modermælkserstatning, der indeholder 1,3 µ (mikrogram) vitamin D eller mere pr. 100 ml. færdigblandet modermælkserstatning, anbefales at holde pause med d-dråber, indtil barnet får under 800 ml.

Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml eller mere dagligt, skal D-vitamintilskuddet genoptages dagligt ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.



www.sundhedstjenesten-egedal.dk

www.altomkost.dk

www.sst.dk → Mad til små – fra mælk til familiens mad.

4 - 6 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning.

Introduktion af skemad ved behov:

Grød

Grød af f.eks. majs, ris, boghvede, hirse, havre samt øllebrød kan gives.

Giv ikke risbaseret grød hver dag.

Glutenholdige produkter gives i stigende grad.

Varier mellem de forskellige grødformer.

Grøntsager

Mos tilberedt af kogte kartofler, gulerødder, broccoli, blomkål, persillerod eller pastinak, squash eller ærter.

Til hjemmelavet grød og mos skal tilsættes fedtstof og modermælkserstatning, til barnet er 1 år.

Frugt

Æbler, pærer, bananer og ferskner kan gives, samt melon og bær i små mængder.

Frugten gives som mos - frisk eller kogt.

Gives på grød og/eller som afslutning efter et grønsagsmåltid.

Tilsæt ikke ekstra salt i barnets mad det første år.

Giv ikke honning i barnets første leveår.

Ukokt vand af kop til måltiderne fremover.

6 - 8 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning.

Grød

Grød af f.eks. majs, ris, boghvede, hirse, havre samt øllebrød kan gives.

Giv ikke risbaseret grød hver dag.

Glutenholdige produkter gives i stigende grad.

Varier mellem de forskellige grødformer.

Grøntsager

Alle slags grøntsager kan gives som mos.

Kogte og friske bløde grøntsager, skåret ud i små stykker, når barnet kan begynde at tygge.

Selleri, spinat, rødbeder og fennikel bør dog kun gives hver 14.dag.

Brune og hvide bønner, kikærter og linser kan gives i små mængder.

Frugt

Al slags frugt kan nu gives som mos - frisk eller kogt.

Bær og små bløde frugtstykker gives når barnet kan tygge maden.

Kød, fisk og æg

Idéer til hakket kød: Kylling, kalkun, svin, lam, kalv og oksekød.

Idéer til fisk: Rødspætte, laks, sej, makrel, sild, torskerogn og torsk.

Hårdkogte æg kan gives indimellem.

Indmad kan gives af og til.

Undgå de store rovfisk, herunder alle former for tun.

Mælkeprodukter

Modermælk og/eller modermælkserstatning.

Brød, ris og pasta

Sidst i perioden kan gives "tungt" brød uden hele kerner f.eks. grahams, sigte, bonde-og landbrød. Ris og pasta kan gives ind imellem.

9 - 12 måneder

Mælkeprodukter

Modermælk og/eller modermælkserstatning.

Giv max.1 dl komælk i maden.

Det anbefales at stoppe med modermælkserstatning på flaske ved 1 års-alderen.

Surmælksprodukter

½ dl stigende til 1 dl yoghurt naturel, tykmælk eller A38 med 3,5% fedt kan gives.

Surmælksprodukter må max indeholde 3,5 g protein pr.100 g

Brød

Dit barn kan nu begynde at bide af et stykke rugbrød.

Fuldkornsrugbrød, uden hele kerner anbefales.

Idéer til pålæg: Smøreost, leverpostej, torskerogn, avocado, humus og banan.

Tilbehør af f.eks. kogt gulerod, agurk og rød peberfrugt.

Når dit barn kan bide af brødet og tygge "hårdere" mad kan tilbydes:

Kød-og fiskepålæg, hårdkogt æg, ost i skiver, agurk, kartoffelmad, æblemad og rester fra aftensmaden.

Frugt og grøntsager

Kogt og friskrevet frugt kan gives uden skræl i små stykker afpasset barnets tyggeevne.

Barnet må nu få revet eller synkevenlige grøntsager i tern der passer til barnets tyggeevne.

Kød

Barnet kan nu få familiens kød afpasset barnets evne til at tygge.

Ris og pasta

Giv gerne dit barn ris, pasta og bulgur sammen med grøntsager og kød.

Dit barn vil nu gerne hjælpe til med at putte maden i munden med fingrene.

Dit barns mad kan nu for en stor dels vedkommende tage udgangspunkt i familiens mad

Giv barnet mange forskellige smagsoplevelser.

1 - 3 år

Fortsætte med familiens mad med sunde valgmuligheder.

3 hovedmåltider og 2 - 3 mellemmåltider.

Mælk

Fra 1 år anbefales letmælk og surmælksprodukter af letmælk med ca.1,5% fedt.

Fra 2 år fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags.

Surmælksprodukter med højt proteinindhold må gives efter 2 år, f.eks. skyr, fromage frais, ymer og ylette.

Mængde af mælkeprodukter min.3,5 dl – ca.5 dl.

Maden skal være varieret og indeholde fødevarer fra alle fire kostgrupper:

- Brød, gryn og kartofler, ris og pasta.
- Frugt og grøntsager.
- Kød, fisk, mælk, ost, æg.
- Lidt fedtstof.

Mad og drikkevarer skal ikke indeholde for meget sukker, da det hurtigt vil dække barnets kaloriebehov og dermed optage pladsen for ernæringsrigtig mad. Sluk tørsten i vand.



Hårde madvarer:

Hele, gulerødder, gulerodsstave og lignende hårde madvarer kan du først give dit barn til at gnave af, når dit barn er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er dit barns udvikling snare end barnets præcise alder, der afgør tidspunktet.

Det er vigtigt at måltiderne er hyggelige og rare.