

Fra mælk til familiens mad

0-4 mdr. (6 mdr.)

Udvikling: Barnet kan søge, sutte og synke.

Drikke: Bryst eller flaske.

Mad: Moder­mælk eller moder­mælkserstatning.

4-6 Mdr.

Udvikling: Barnet kan føre tungen bagud. Barnet er parat til at spise fast føde, når det kan holde hovedet, ser nysgerrigt på maden og åbner munden for skeen. Det viser mæthed ved at dreje hovedet væk eller lukke munden for skeen.

Drikke: Bryst og/eller flaske. Evt. vand af kop.

Mad: Moder­mælk eller moder­mælkserstatning er stadig den vigtigste mad for barnet.

Barnet kan evt. tilbydes 1-2 måltider af cremet grød af eks. Majs, boghvede, havre eller hirse – og/eller cremet mos af kartofler og grøntsager. Eks. Gulerod, broccoli, blomkål, sp squash.

6-8 mdr.

Udvikling: Barnet kan kortvarigt sidde i højstol ved måltiderne. Barnet øver sig i at bruge tungen og kæberne til at tygge maden. Maden skal nu gøres mere grov/fest i konsistensen. Barnet er glad for at spise sammen med familien. Lad gerne barnet spise med fingrene - I kan supplere med skeen. Lad aldrig barnet sidde alene med maden.

Drikke: moder­mælk eller moder­mælkserstatning + Vand af kop.

Mad: 3-4 måltider. Grød af alle kornsorter. Alle typer grøntsager. Kød, fisk og fjerkræ dagligt. Æg, bønner, linser, pasta, ris en gang imellem. Husk fedtstof i maden.

8-12 mdr.

Udvikling: Barnet spiser med fingrene og kan begynde at øve sig med gafflen. Drikker af kop. Læg gerne de forskellige madvarer adskilt på tallerkenen og lad barnet vælge. Vigtigt med variation, så barnet får mange forskellige smagsoplevelser – det kan forebygge kræsenhed.

Drikke: Moder­mælk eller moder­mælkserstatning + vand af kop. Barnet afvænnenes flasken ved 1-årsalderen.

Mad: 5-6 daglige måltider. Kan spise familiens mad, så længe det er blødt og skåret i små stykker.

Barnets mælk og mælkeprodukter:

Under 9 måneder: Moder-mælk og/eller moder-mælkerstatning. Det anbefales at den samlede mængde ikke overstiger 1000 ml. pr. dag, idet barnet ellers får mere protein, end det har behov for. For meget protein i barndommen, kan give overvægt senere i livet.

9-12 måneder: Fra barnet er 9 måneder, kan det også begynde at få små mængder yoghurt eller A38 som en del af en varieret kost, maks. ½ dl og op til 1 dl ved 1-års-alderen. Yoghurt og A38 tæller med i den samlede mælkemængde.

1-2 år: Letmælk og surmælksprodukter af letmælkstypen. Den samlede mængde udgør ca. 3½ dl. Dagligt.

2-5 år: Skummet-, mini eller kærnemælk samt fedtfattige surmælksprodukter. Fra barnet er 2 år må de få ymer, ylette, kvark, skyr o. lign. Den samlede mængde inkl. mælkeprodukter udgør 250 ml. dagligt.

Hold igen med disse ting til jeres barn:

Hele barndommen:

- ❖ Salt-undgå aktiv saltning af maden. Barnet kan dog godt spise grøntsager der er kogt i en smule salt.
- ❖ Sukker, slik, is, kiks og kage: Det kan optage plads for rigtig mad og give huller i tænderne.
- ❖ Mad på pose og tubemad: Bør anses som snack pga. det høje indhold af sukker (op til 85-90 % sukker). Servér på en ske, lad ikke barnet suge maden i sig. Bør kun udgøre lille del af barnets kost.
- ❖ Færdiglavet mad: Færdigkøbt grød og mos bliver ofte for findelt og barnet har brug for grovere konsistens.

Giv ikke jeres barn:

Hele barndommen:

Riskiks og risdrik, pga. indhold af arsen, der kan være kræftfremkaldende.

Havredrik, soyadrik samt mandeldrik, pga. lavt protein-vitamin- og mineral indhold samt højt kulhydrat indhold.

Under 1 år:

Honning pga. indhold af bakterien Clostridium Botulinum. Kan dog gives i begrænsede mængder efter 1 år.

Under 2 år:

Proteinholdige mælkeprodukter (Skyr, græsk yoghurt, ymer og ylette) idet barnets nyrer ikke er færdigudviklet.

Under 3 år:

Tun, hverken frisk eller på dåse samt rovfisk såsom sværdfisk, gedde og haj pga. højt indhold af kviksølv. Dåsetun kan gives fra 3 år. Frisk tun anbefales først til børn over 13 år.

Peanuts, nødder, popcorn, hele eller udskårne rå gulerødder pga. risiko for fejlsynkning. Gives tidligst ved 3 år.

Der er mange nye ting barnet skal lære:

- Vær tålmodig. Barnet skal lære madens konsistens, smag og spisemåde.
- Hold øje med barnets signaler: Er barnet sultent? Hvad foretrækker det? Er mængden og tempoet passende?
- Vælg et tidspunkt, hvor barnet er udhvilet – og hvor I selv har tid og overskud.
- Hav barnet på skødet, mens det spiser, så det oplever den tætte kontakt.
- Vis barnet, at du kan lide maden. Spis gerne selv samtidig med barnet.
- Sørg for at maden ikke er for varm.
- Giv barnet mad med forskellig smag, udseende og konsistens.



Læs mere her:

www.sst.dk/da/udgivelser/2020/mad-til-smaa-fra-maelk-til-familiens-mad