

MADPLAN



Barnet 0-6 måneder

Barnets udvikling

- Barnet kan sutte & synke i én bevægelse
- Tungen kan kun føres fremad
- Barnet mangler tilstrækkelige enzymer til at nedbryde fast føde.

Hvad spiser barnet?

- Modermælk eller modermælkserstatning (MME).

Hvad drikker barnet?

- Modermælk eller MME dækker barnets behov for væske.

Gode råd

- Det anbefales, at spædbørn ammes fuldt ud til omkring 6 måneders alderen, og delvist derefter, så længe både mor og barn ønsker det
- I den første tid vil amning og spisning fylde meget for både dig og dit barn. Giv bryst eller flaske, når barnet viser tegn på sult, ca. 8 måltider i døgnet er passende for de fleste børn
- Af og til vil du måske opleve, at have for lidt mælk. Forsøg at lægge barnet hyppigere til og sørg for at hvile dig meget, spise og drikke sundt
- De fleste børn trives fint på modermælk eller MME i 6 måneder. Nogle børn er dog mere sultne. Fornemmer du, at dit barn ikke bliver mæt, og desuden er motorisk parat til grød eller grøntsagsmos, dvs. når barnet kan skrabe maden af skeen med læberne, så kan dit barn så småt begynde på tidlig overgangskost fra 4 måneders alderen
- Børn under 1 år må ikke få honning
- Kanel må kun gives i små mængder, den ægte kanel, Ceylon kanel, indeholder mindre mængde kumarin.

Barnet 4-6 måneder

Barnets udvikling

- Barnet bliver i løbet af 4-6 måneders alderen i stand til at adskille sutte & synkebevægelsen, og tungen kan efterhånden føres bagud
- Barnet begynder så småt at få læbekontrol
- De enzymer barnet skal bruge til at nedbryde fast føde med øges gradvist på dette tidspunkt. Det er årsagen til, at barnet savler.

Hvad spiser barnet?

- Grød: majs, hirse, boghvede, af og til ris, senere havre, rug
- Grøntsagsmos: alle kogte grøntsager undtagen spinat, rødbede, fennikel og selleri; gerne broccoli, avocado, se boglink
- Frugtmos: alle kogte eller friske bløde frugter undtagen rå modne hyldebær.

Hvad drikker barnet?

- Modermælk eller MME (til nyfødte) og vand fra den kolde hane af kop.

Gode råd

- Den første skemad må betragtes som smagsprøver og tilvænnning, men efterhånden vil barnet kunne spise en hel portion
- Der bør ikke tilsættes salt og sukker til spædbarnets grød og mos
- Hjemmelavet grød og mos, tilberedt på vand, tilsættes ½ dl. MME og 1 tsk. fedtstof pr. portion. Der skal dog ikke tilsættes fedtstof til grød lavet udelukkende på modermælk eller MME, samt industrifremstillet grød
- Varier barnets mad
- Begyndt hurtig på mindre findelt mad f.eks. grød af flager og gaffelmoset mad.

Forslag til måltider på en dag (ved 2 skemåltider)

Morgen:	Bryst eller flaske
Formiddag:	Bryst eller flaske
Frokost:	Grød m/frugtmos, og bryst eller flaske efter behov.
Eftermiddag:	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag:	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad:	Kartoffel og grøntsagsmos. Evt. frugtmos til dessert og bryst eller flaske efter behov.
Sen aften (og nat):	Bryst eller flaske



Barnet 6-9 måneder

Barnets udvikling

- Barnet bliver nu i stand til at tygge op og ned, og det kan efterhånden også bevæge tungen fra side til side – barnet kan derfor blande "tør" mad med spyttet.

Hvad spiser barnet?

- Grød: af alle slags, varier, ikke ris hver dag, hurtigt grovere, tilsat gerne lidt frugtmos
- Grøntsagsmos: alle slags dog små mængder af spinat, rødbede, fennikel og selleri max. 1/10 af mosen ellers hver 14.dag
- Brune / hvide bønner, kikærter og linser i små mængder
- Frugt: som 4-6 mdr.s alderen
- Kød, indmad, fisk, ost og æg, start med 1 spsk. til mosen
- Fisk: laks, sild, makrel, sej, skrubber, rødspætte, rødfisk, havkat, ising, torsk
- Brød uden kerner, pasta & ris: kan tilbydes når barnet viser interesse herfor – typisk omkring 8 måneders alderen.

Hvad drikker barnet?

- Modermælk eller MME (til nyfødte), fra 750 ml i 6 mdr.s alderen til 500 ml i 9 mdr.s alderen
- Vand fra den kolde hane af kop
- Undgå juice, saft og andre sukkerholdige drikke.

Gode råd

- Vær opmærksom på, at hyppige natamninger kan påvirke appetitten (og ødelægge tænderne)
- Server kød og fisk til så mange måltider som muligt
- Solsikkefrø og hørfrø må kun gives i meget små mængder
- Æg skal være hårdkogte, pasteuriseret eller indgå i retter, der bliver helt gennemvarmet
- Server fisk til hovedret 2 x ugentlig og til pålæg 2 x ugentlig
- Børn under 3 år må ikke få de store rovfisk, inkl. tun på dåse.

Forslag til måltider ca. 7 mdr. gammel

Morgen:	Bryst eller flaske
Formiddag:	Grød m/frugtmos
Frokost:	Grøntsagsm. m/kød/brødhaps.+bryst eller flaske.
Eftermiddag:	Grød m/frugtmos og bryst eller flaske efter behov.
Sen eftermiddag:	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad:	Grøntsagsmos m/kød, fisk evt. frugtmos til dessert.
Sen aften:	Bryst eller flaske

Barnet 9-12 måneder

Barnets udvikling

- Barnet kan tage maden med pincetgreb
- Barnet kan desuden bide af maden og tygge den

Hvad spiser barnet?

- Grød og brød
- Kartofler, ris og pasta, ikke ris hver dag
- Findelte grøntsager og små stykker frugt, kogte el. rå modne
- Kød, fjerkræ, indmad, fisk, ost og æg
- Pålæg – alt fra leverpostej til makrel i tomat og oste
- Tallerkenen: 1/5 kød-fisk-æg-ost, 2/5 brød-ris-pasta og 2/5 grøntsager-frugt

Hvad drikker barnet?

- Modermælk eller MME (til nyfødte), fra 500 ml i 9 mdr.s alderen til 350 ml i 12 mdr.s alderen, MME af kop, bryst/flaske før sovning
- ½ dl. sødmælks surmælksprodukt eller sødmælk i 9 mdr.s alderen til 1 dl. ved 1 år
- Vand fra den kolde hane af kop
- Undgå juice, saft og andre sukkerholdige drikke.

Gode råd

- Mange børn spiser langsomt, respektér derfor altid barnets tempo
- Sørg for at skabe ro og god stemning ved spisebordet
- Husk at du bestemmer hvad barnet tilbydes at spise, men barnet bestemmer selv hvor meget det ønsker at spise
- Børn under 3 år må ikke få hele nødder, mandler, popkorn, kerner, rå gulerødder og må max. få 50 g rosiner om ugen (=3 små æsker).

Forslag til måltider ca. 9 mdr. gammel

Morgen	Grød med frugt, vand af kop
Formiddag	½ bolle m/ost, bryst eller flaske
Frokost:	Rugbrød m/leverpostej, torskerogn, avokado, makrel tilbehør af kogt gulerod, agurk og rød peberfrugt, vand af kop
Eftermiddag:	Grød eller brød samt lidt frugt evt. med ½dl A38 eller ½dl yoghurt, bryst eller MME af kop
Sen eftermiddag:	En tallerken m/agurk, ærter, majs og rød peberfrugt.
Aftensmad:	Familiens aftensmåltid skåret ud, frugt til dessert, vand af kop
Sen aften:	Bryst eller flaske

