








Kostplan

Alder	Udviklingstrin	Spisemønster	Tilvænning til mad	Forslag til fødeemner
0-4 mdr.	Primitive søge-, synke-, sutterreflekser.		Modermælk tager smag af mors mad.	Modermælk og/eller modermælkserstatning.
4-5 mdr.	Kontrol af overlæbe. Tungen bevæges bagud og op i ganen. Sidder ved let støtte.		Ved trivsel anbefales at fortsætte udelukkende med modermælk eller mme. Ved manglende trivsel eller tegn på sult, kan barnet have behov for mad. Mad gives som smagsprøver af fin pureret mos og grød. Koldt vand fra hanen.	Modermælk og/eller modermælkserstatning. Grød af majsmeel, hirsemeel, rismeel, boghvedemeel, havregryn. Grøntsagsmos af kartofler, gulerod, brokkoli, squash, ærter, pastinak, blomkål mm. Frugtmos af friske eller kogte frugter, som topping. Fedtstof: Tilsæt 1 tsk olie/smør til hjemmelavet mad.
5-6 mdr.	Læbekontrol. Kan lukke munden.		Som ovenover.	Vand af kop
6-7 mdr.	Sidder alene kortvarigt. Tygger op og ned. Imiterer andre som spiser med. Griber maden med hænderne og putter mad i munden.		Det anbefales at introducere overgangskost. Portionerne kan være fuldt mættende. Pres ikke – begræns ikke. Mos maden med en gaffel (ikke blende) og lad barnet røre maden. Varier smagen. Lad barnet smage mange gange.	Modermælk og/eller modermælkserstatning 500-1000 ml. Tag udgangspunkt i familiens mad. Giv vand af kop. Start med grøntsagsmos, grød, frugtmos som topping. Introducer: kød, fisk, indmad, æg, linser. Små mængder komælk fra familiens mad. Fedtstof: Tilsæt 1 tsk smør/olie/plantemargarine.
Ca. 8 mdr.	Tyggefunktion er god. Pincetgreb.		Tyggemad, mindre findelt. Vigtigt at spise med familien.	Modermælk og/eller modermælkserstatning 500-1000 ml. Introducer bondebrød og andet brød uden synlige kerner med fedtstof og pålæg. Fx leverpostej, makrel, torskerogn, humus, avocado, ost, æg. Pasta og ris.
Ca. 9-10 mdr.	Syn/håndfunktionen sikker. Sidder sikkert alene.		Spiser selv med fingrene. 5-6 måltider. Drikker selv af koppen med begge hænder.	Modermælk og/eller modermælkserstatning 500-750 ml. Syrnede mæleprodukter, fx tykmælk, yoghurt naturel og A38 i små mængder ½-1 dl. Familiens mad.
Fra ca. 12 mdr.			Sutteflaske og mme afsluttes. Amning kan fortsætte, så længe mor og barn trives med det. Spiser selv med ske.	Letmælk og syrnede mælkeprodukter 350-500 ml. Rå stykker af agurk, æble, banan, appelsin, blåbær mm.
Fra 2 år			Spiser typisk hver 2.-3. time i vågentid	Minimælk, ylette. Spiser efter Y-tallerken.



Opskrifter

Hjemmelavet grød laves på modermælk eller modermælkserstatning til 9 mdr.

Undgå tilvænnning til sødet mad
Ingen komælk før 1 år
Vælg Nøglehulsmærket
Giv glæde ved bevægelse



Kartoffel-grønsagsmos

Vitaminerne bevares bedst ved kort kogetid.

Del 1-2 kartofler og fx ½ gulerod i mindre stykker.

Læg dem i kogende vand (så lidt som muligt) og læg låg på gryden. Mosen findeles med en gaffel. Der tilsættes modermælk eller modermælkserstatning, indtil mosen har en passende konsistens + 1tsk fedtstof.

Kan fryses uden modermælkserstatning. Brug gerne krydderier og krydderurter til at variere smagen, undgå aktiv saltning.

Nitratholdige grønsager som spinat, rødbede, fennikel og selleri kan indgå i kosten med fx 14 dages mellemrum fra 6 mdr.

Persille, grønkål og spinat må ikke genopvarmes.

Tynd grød (evt. fra 4 –) 6mdr., evt. ½ portion

¼ dl. majsmelet, hirseflager, risemel, boghvedemel

1 dl. koldt vand

½ tsk. fedtstof

1 dl modermælk eller modermælkserstatning

Tilberedning:

1. Pisk melet med vandet i en gryde
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2 – 3 minutter, pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Giv barnet grøden, når den har fået spise-temperatur.
5. Grødsmagen kan varieres med f.eks. grønsagsmos eller frugtmos.

Havregrød

1 dl havregryn ca. 35g (finvalset)

2 dl koldt vand

½ tsk. fedtstof

½ dl modermælk eller modermælkserstatning.

Tilberedning:

1. Bring vand og havregryn i kog under omrøring og skru ned for varmen.
2. Lad grøden småkoge i ca. 2-3 min. Rør af og til.
3. Tag gryden fra varmen og tilsæt fedtstof og modermælk/modermælkserstatning.

Øllebrød

2 skiver rugbrød (80g)

2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk eller modermælkserstatning.

Tilberedning.

1. Rugbrød lægges i blød i vandet natten over.
2. Koges 2 – 3 min
3. Sigt eller blend grøden. Fortynd evt. med ½ dl koldt vand
4. Varm grøden kort op. Sluk og rør fedtstof og modermælk/modermælkserstatning i.
5. Kan evt. tilsættes lidt frugt- eller grønsagsmos.

Frugtmos

Kog frugterne ligesom grøntsager. Velgnet til frysning.

Kødboller fra 6 mdr.

Hakket kød af fx svin, kalv, okse, indmad, kylling eller kalkun.

Form en kødbolle (ca. 25 – 30g), kog den sammen med skrællede kartofler og grønsager i 5 – 7 min. Er velegnede til frysning.

Frysning af mos mad

Det kan være en lettelse at have grøntsagsmos, frugt, øllebrød, fisk, kød, lever og torskerogn parat i fryseren.

Mosen skal være frisk tillavet og fryses efter en hurtig afkøling.

Kog en passende portion og mos det. Tilsæt kogevand til en passende konsistens.

Frys ned i små beholdere eller poser beregnet til frysning af madvarer.

Mosen opvarmes i en gryde eller i mikrobølgeovn.

Generelt

Ved fedtstof varieres mellem olie, blandingsprodukt og smør.

Færdiglavet babymad kan indgå i variation med hjemmelavet mad. Hjemmelavet mos og grød giver en mere varieret smagsoplevelse. Undgå sød færdiglavet babymad.

Undgå højt saltindhold i maden og gå efter Nøglehulsmærket.

Rå gulerødder og andre ligningen hårde fødevarer må gives blendede eller fint revne.

Undgå peanuts, vindruer med kerner, pinjekerner, popkorn og lign. til 3 år.

Kilde:

Mad til små – fra mælk til familiens mad.

Sundhedsstyrelsen 2016. Kan downloades på www.sst.dk

