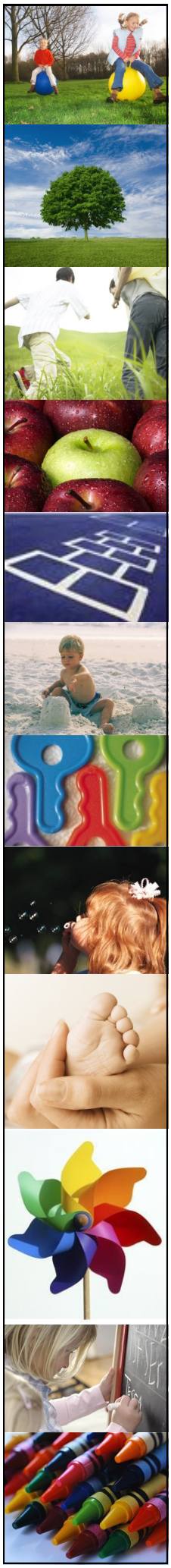


# Sundhedsplejen

# Kostpjece

MORS.DK

# Mælkeperioden: Barnet er 0 - 6 måneder gammelt

**Udvikling:**

Barnet har primitive sutte og søgereflekser.
**Udvikling:**

| | |
|---|---|
| Bryst / amning | Tilskud ikke nødvendigt de første 6 måneder, når barnet er i trivsel. |
| Modermælkserstatning | Hvis du ikke kan, eller har lyst til at amme.<br>(ved risiko for allergi - kontakt sundhedsplejersken) |
| D-vitamin | Dagligt fra 2 uger - 4 år, herefter fra oktober til april. Se dosis på flasken. Spørg din sundhedsplejerske til råds hvis dit barn får modermælkserstatning. |

# Overgangsperioden:

Overgangsperioden er perioden fra barnet er 6 måneder (4) gammelt, til ca. 1 år.
Barnet går fra, at det ernæres med modermælk eller modermælkserstatning til det spiser som resten af familien som anbefalet i de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen. De nyeste kostråd kan findes på:

**www.altomkost.dk**

Barnets mundmotorik udvikler sig, og barnet blive i stand til at bevæge tungen bagud og op i ganen. Det virker nysgerrigt efter skemad, åbner munden for skeen.

Barnet ammes eller får modermælkserstatning samtidig med at det spiser mere og mere anden mad. Skemaden er tilskud. Gå langsomt frem. Én ting 3-5 dage ad gangen.

I starten er konsistensen flydende – som en cremet suppe. Konsistensen gøres mere tyk og grødagtig, når barnet har vænnet sig til skeen.

Ved tørst må gives vand fra koldt vands vandhanen.

# Overgangskost 6 (4) mdr. til ca. 9 mdr.

Barnet introduceres for tilskudskost så tæt på de 6 måneder som muligt, dog tidligst 4 måneder gammelt. Det er barnets trivsel, sult og parathed, der er afgørende for introduktionen af overgangskosten.

## Grød må introduceres fra (4) 6 mdr Se opskrifter fra s. 15

**Risgrød ( må gives som en del af en varieret kost)**
**Majsgrød**
**Hirsegrød**
**Boghvedegrød**
**Havregrød**
**Øllebrød**
**Trekornsgrød**
**Quinoagrød**

Grød lavet på mel : ris -, majs-, hirse- eller boghvedemel giver en meget findelt, blød og cremet grød. Velegnet som den første skemad.

Senere kan grøden laves på flager : ris -, majs-, hirse-, eller boghvedeflager, som giver en mere fnugget grød.
Grød laves på modermælk eller modermælkserstatning.
Ang. risgrød side 11.

Den industrielt fremstillede baby/ børnemad må indgå i kosten.

**Frugt**
Må gives fra (4) 6 mdr

**Æbler**
**Pærer**
**Banan**
**Ferskner**
**Melon** og **bær** i små mængder
**Svesker**
**Kiwi**
**Mandariner**
**Vindruer**
**Appelsiner**
**Nektariner**
**Blommer**
**Ananas**
**osv.**

Mos lavet af friske eller kogte modne frugter er velegnet på en grød eller som dessert efter et kartoffel -/ grønt-sagsmåltid.
Det egner sig ikke som et selvstændigt måltid, da der ikke er energi nok i frugt. Desuden kan det få barnet til at foretrække frugtmos frem for grød, og kartoffel -/ grøntsagsmos.

Frugten skal være fri for skræl, kerner og hinder.
Frosne bær og frugt skal koges.

Vær opmærksom på at nogle børn får forstoppelse af banan.
Frisk frugt pureres, rives eller skæres i mundrette stykker.

## **Grøntsager:** (se opskrift s 16)

**Kartoffel**
**Gulerod**
**Blomkål**
**Broccoli**

Velegnet er også:
**Squash**
**(courgetter)**
**Pastinak**
**Persillerod**
**Ærter**

Kartoffel giver god mæthed, og er en god basis sammen med forskellige grøntsager. Til at begynde med behøver barnet ikke at prøvesmage mange forskellige grøntsager. Variationen kan vente til barnet er kommet godt i gang med større portioner og flere måltider.

Når barnet har vænnet sig til den første skemad bygges følgende på:

**Alle slags grøntsager:**

**Løg**
**Jordskok**
**Kålrabi**
**Hvidkål**
**Peberfrugt**
**Skorzonerod**
**Spidskål**
**Rosenkål**
**Savoykål**
**Majs**
**Grønne bønner**
**Grønkål**
**Porrer**
**Tomater uden skræl**
**Agurk**
**Avocado**

Grøntsagsmosen gøres langsomt mere grov ved kun at mose den med en gaffel.

Med tiden opdeles maden hver for sig, så barnet får smagt de enkelte grønsager samt kartoffel og kød eller fisk hver for sig.

Hen mod de 8 måneder kan barnet begynde at tygge bløde kogte grøntsager og kogt / bagt kartoffel. Da kan det også begynde at tygge rå fint revne gulerødder, avocado i tern og peberfrugt i staver

Disse nitratholdige grøntsager må gives i små mængder fra **6 mdr.** - dvs. indgå ca. hver 14. dag. Når barnet er mellem 6 og 12 måneder, bør de nitratrige grøntsager kun udgøre ca. 1/10 af portionen.

**Spinat**
**Rødbede**
**Fennikel**
**Selleri.**

Bælgfrugter i små mængder :
**Brune og hvide bønner**
**Kikærter**
**Linser**

## Kød, fisk og hårdkogt æg - tidligst fra 6. mdr. :

(se opskrift s 17)

Børn, der er født til tiden, har ved fødslen jern- depoter, som sammen med jern-indholdet i modermælken kan dække barnets jernbehov de første 6 måneder, men herefter begynder jerndepoterne at være tømte.
Fra 6-månedersalderen er det derfor vigtigt at tilbyde barnet jernholdig mad ved de fleste måltider – også mellemmåltiderne.
Jernholdig mad er bl.a. kød og fisk, æg, grøntsager, bælgfrugter, grød og groft brød.

**Okse, kalv, svin, lam, kylling, kalkun, høne og and.**

**Indmad: lever og hjerte**

**Fede fisk: makrel, sild, laks**

**Magre fisk: torsk, skrubbe, rødspætter, ising, lange, sej, rødfisk og havkat.**

**Torskerogn, rejer og muslinger**

**Æg**

I starten tilsættes 1 spiseskeskefuld findelt kød eller fisk i barnets kartoffel-/grøntsagsmos.

Det er godt i starten at koge kød og fisk. Det kan også tilbederes i ovn. Det skal gennemkoges / steges. Undgå pandestegning og panering.

Børn fra 0-3 år frarådes tunfisk, både fra dåse og tunbøffer.

Det anbefales at barnet får fisk 2 gange i ugen og desuden som pålæg, når barnet begynder at spise brød.

Æg gives hårdkogt.
Desuden kan det bruges i farsretter og postejer.

**Mælk:**

**Som drikkemælk i det første leveår gives udmalket modermælk eller modermælkserstatning.**

Barnet tilbydes kop med vand eller drikkemælk fra ca 5 mdr hvor det udviklingsmæssigt er klar.

Fra 1 år introduceres letmælk som drikkemælk. Fra 2 år er det skummet-, mini– og kærnemælk. Et gennemsnitligt indtag på 350 ml inkl. surmælksprodukter er passende for det etårig barn. Indtag bør ikke overstige 500 ml. dagligt.

Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når man spiser planterigt og varieret, fra 2 års alderen og frem.

Surmælksprodukter af sødmælkstypen ( sødmælksyogurt, A38 og tykmælk) kan gives i små mængder (½ dl stigende til 1 dl) fra 9 mdr til 1 år, som en del af en varieret overgangskost.

Mælk i madlavningen :

Udmalket modermælk eller modermælkserstatning – se opskrifter.

Fra 9 måneders alderen kan der gives små mængder komælk i maden – under 100 ml – som en del af en varieret overgangskost.

## Når barnet er omkring 9 mdr.

Her går barnet til overvejende at spise af familiens mad og modermælk/ modermælkserstatning bliver tilskud.

**Udvikling:**

Barnets tyggefunktion er nu god. Barnet kan nu så småt begynde at spise som den øvrige familie.

Det er vigtigt, at maden kan tygges og findeles mellem gummerne og tænderne, så barnet ikke fejlsynker maden. Hårdt kød skal fortsat blendes.

**Ved denne alder må der bygges følgende på:**

**Ris og pasta.**

**Brød:**

Rugbrød uden hele kerner
Grahamsbrød
Sigtebrød

**Rugbrødssnitter m. pålæg**

**For eksempel :**
**Hårdkogt æg**
**Leverpostej**
**Kødpølse**
**Banan**
**Hytteost**
**Smøreost**
**Mild ost**
**Avocado** evt. rørt med hytteost
**Kødrester** fra middagen
**Torskerogn**
**Makrel**
**Sild**

Evt. pynt med grøntsager, purløg, persille, karse, peberfrugt.

Ernæringsmæssigt har børn i 8-9 måneders alderen ikke brug for mad om natten.

# Fra omkring 12 måneders alderen bør kosten afspejle de officielle kostråd fra www.altomkost.dk

- med de undtagelser og særlige råd om mad til børn 0-2 år som er beskrevet i denne pjece.

## Udvikling fra 12 mdrs alderen:

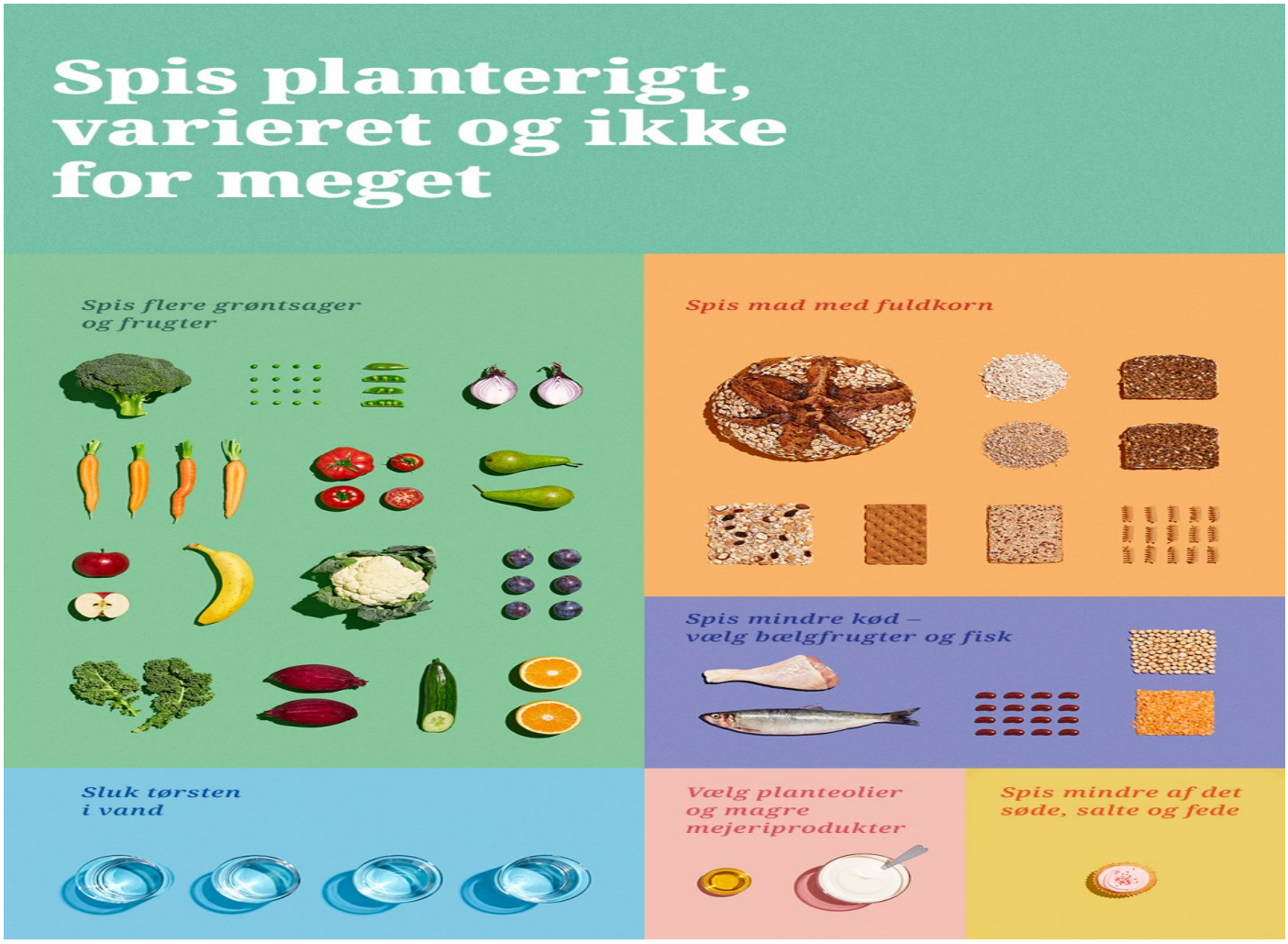
Barnets syn og håndfunktion er nu så sikkert, at barnet kan spise selv med fingrene, samt føre koppen fra bordet op til munden med begge hænder.

## Familiens mad

Barnet har brug for 3 hovedmåltider og 2-4 mellemmåltider. Familiens mad bør sigte mod de officielle 7 kostråd på nedenstående billede.

Børn der får modermælkserstatning i flaske i stedet for modermælk kan fortsætte med en enkelt flaske modermælkserstatning indtil omkring 1 års alderen

Det anbefales, at amningen fortsætter indtil 1 år evt. længere hvis mor og barn trives med det.



# Nyttige oplysninger.

**Rosiner** : Børn under 3 år bør ikke spise mere end 50 gr. rosiner om ugen. Skal helst ikke spise rosiner hver dag. Rosiner har et højt indhold af svampegiften ochratoksin A, som stammer fra skimmelsvampe og er kræftfremkaldende. Ældre børn kan spise lidt flere. Der er ikke de samme problemer med anden tørret frugt.

**Tørrede abrikoser**, anden tørret frugt og frugtpålæg indeholder ikke svampegift som rosiner, og derfor er der ikke begrænsninger af den grund. Men en del tørret frugt er tilsat ekstra hvidt sukker og undersøgelser viser at noget tørret frugt faktisk har et meget højt sukkerindhold. Så frisk frugt er normalt at foretrække.

**Honning** : Børn under 1 år frarådes honning pga. risiko for spædbarnsbotulisme ( som er en alvorlig forgiftning i fordøjelseskanalen)

**Grønt drys** : På persille, purløg og andre krydderurter og bladgrøntsager kan der være jord og dermed jordbakterier – selv om det er grundigt vasket. Bakterierne vokser ved henstand og genopvarmning – danner derved nitrit. Nitrit reagerer med blodets hæmoglobin, så det ikke kan binde og transportere ilt rundt i kroppen. Grønt drys på varmt mad må derfor ikke gives til spæd- og småbørn. Spæd- og småbørn må gerne få grønt drys på kold mad ( restemaden skal kasseres ).
Friske krydderurter og bladgrøntsager må gerne bruges i varme retter hvis de koger grundigt med.

**Nødder, peanuts og popcorn** : Bør ikke gives til børn under 3 år. Risiko for fejlsynkning er stor.

**Frosne bær** bør koges ca. 1 minut før de tilberedes til grød, mos, til yoghurt, smoothies eller desserter for at forebygge Roskildesyge. Roskildesyge er en virus der findes på bær, som overlever frysning. Giver utilpashed, kvalme, diarre, opkastninger, mavesmerter og let feber.

Friske bær og frugt skylles med vand før de spises.

**Hyldebær, rå** Hyldebær kan bruges til bl.a. hyldebærsuppe, saft og syltetøj, men ikke til smoothies eller som spise i anden rå form. Rå, modne hyldebær indeholder giftstoffer, som kan give kvalme, opkastning og diarré. Selv få bær kan give symptomer på forgiftning hos børn. Da giftstofferne i hyldebær er varmefølsomme, skal rå hyldebær til børn altid koges mellem 15 og 20 minutter. Herefter er der ikke længere fare for forgiftninger.

**Salt** i barnets mad begrænses. Normalt tilsættes salt ikke, men det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv, hvis vandet det koges i, kun saltes let.

**Rovfisk** Børn under 3 år bør ikke spise rovfisk, pga. af deres indhold af tungmetaller og kviksølv. Rovfisk er tun, sværdfisk, sildehaj og gedde.

Fisk er sundt pga. højt indhold af D-vitamin, jod og selen, samt n-3 fedtsyrer. Så spis meget gerne fisk hvor indholdet af kviksølv er meget lille som f. eks laks, sild, makrel, sej, skrubber, rødspætter og torsk.

**Mælk** efter første år: Et barn fra 1 til 2 år bør drikke letmælk, surmælksprodukter baseret på letmælksprodukter. Børn over 2 år bør drikke mini-, skummet- eller kærnemælk, surmælksprodukter bør også være magre eller letmælksbaseret. Den samlede mængde mælkeprodukt bør dagligt ikke overstige en ½ l.

**Ymer, ylette, kvark, købt frugtyoghurt, og frugtkvark** bør ikke gives før 2 års alderen pga. højt indhold af proteiner og sukker.

**Mad der kan virke "stoppende"** : Bananer, solbær, blåbær, gulerodssaft, brune revne æbler, rismel og majsvælling.

**Mad der kan give "tynd mave"** : Pærer, svesker, blommer, friske æbler, havregrød, øllebrød, rugbrød med kerner.

**Naturlægemidler og kosttilskud** : Bortset fra den anbefalede tilskud af D- vitamin, er kosttilskud unødvendige for børn under 1 år. Fra barnet er 1½ år kan gives en tyggebar multivitamin.
Naturlægemidler bør ikke bruges til børn under 2 år.

**Frysning af spædbarnsmad** kan være en fordel når man laver større portioner af kød, fisk, grøntsager og frugt. Frys det i små portioner der passer til et måltid. Evt. isterningebakker eller små plastbægre, lagt i en frostpose er gode at fryse maden ned i. Kan opbevares 1 måned med mindst 18 minusgrader. Frossen spædbarnsmad må aldrig gennedfryses.

**Mikrobølgeovn** : Modermælkserstatning kan opvarmes i mikrobølgeovn – flasken skal blot rystes pga. ujævn opvarmning.
En portion grød, frugt- eller grøntsagsmos kan tilberedes i mikrobølgeovn.
Desuden er mikrobølgeovnen egnet til optøning og opvarmning af mad.

**Elkedel** : Anvend nikkelfri elkedel.

**Ris**

Ris kan have et højt indhold af det kræftfremkaldende stof uorganisk arsen. Ris og ris produkter har et naturligt indhold af uorganisk arsen, og mængden afhænger af jordforholdene og kan svinge meget fra egn til egn. Man kan derfor ikke udpege ris fra bestemte lande som mere eller mindre arsenholdige.

Risgrød : Giv børn forskellige grødtyper, varier grøden og giv ikke risbaseret grød som fx rismelsgrød eller risengrød til din baby eller dit barn hver dag. Det gælder både hjemmelavet og industrielt fremstillet grød. Vær opmærksom på, at andre former for grød som fx fuldkornsgrød kan indeholde ris.

Risdrik : Giv ikke børn risdrik. Risdrik indeholder uorganisk arsen. Tilbyd dit barn almindelig mælk med mindre dit barn har allergi eller laktoseintolerance.

Riskiks : Giv ikke børn riskiks. Riskiks indeholder en del uorganisk arsen. Tilbyd dit barn andre produkter fx frisk frugt. Riskiks er ikke et produkt, vi har svært ved at undvære i vores kost, da det ikke er en basisfødevare og ikke er et sundt og nærende mellemmåltid.

## Kanel

Kanel indeholder et naturligt aromastof Kumarin. Kumarin kan skade leveren Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at man kun indtager kassiakanel i begrænsede mængder.

Brug ikke for meget kanel på grød. Mange børn får havregrød, risgrød (eller risengrød), eller majsgrød med kanel som drys på netop grøden.

Spar også på kanel i the og kager.

## Færdiglavet børnemad – helst kun en lille del af barnets mad

Færdiglavet børnemad bør generelt kun udgøre en lille del af barnets mad. Når barnet begynder at øve sig i at tygge, vil den færdigkøbte grød og mos hurtigt være for findelt og konsistensen for blød.

Hvis du gerne vil give dit barn et måltid med færdiglavet børnemad, fx når I er på udflugt, er det en god idé at vælge:

- grødprodukter baseret på korn
- middagsretter
- grøntsagsmos

### Råd om mad i klemposer

Klemposer er relativt nye på markedet. Derfor har vi ikke meget viden om, fx hvorvidt barnets spise- og måltidsvaner eller mundmotorik påvirkes, hvis barnet ofte får mad i klemposer. Hvis du ofte bruger bruger klemposerne derhjemme, kan det derfor være en god ide at servere indholdet i en tallerken. Barnet kan så spise det med en ske. Dette gælder uanset, hvilken type færdiglavet børnemad klemposen indeholder.

### Højt sukker indhold i klemposer med frugt

Klemposer med frugt har et meget højt sukkerindhold, der typisk ligger på mellem 84 % og 95 %. Ofte er frugtens vand og fibre fjernet. Dette anses for at være en unødvendig snack, som ”stjæler” appetitten.

# Hjælp barnet ved måltiderne

Måltiderne er et godt samlingssted for familien. Barnet lærer af at se forældre og andre spise sammen og nyde maden. Velsmagende mad og en god stemning under måltidet giver lyst til at spise.
Gode og sunde kostvaner grundlægges i barndommen og du er som forældre, dit barns rollemodel.

Det er en god oplevelse for barnet, at det kan spise som resten af familien. Lad barnet røre ved maden og øve sig i at spise selv. Det hjælper barnet i gang med at forholde sig aktivt til det at spise og kan styrke barnets lyst til maden på bordet.
I starten spilder barnet meget – det kan ikke undgås. Lad barnet øve sig, så bliver det hurtigt dygtigere.

Hjælp barnet ved at reagere på barnets signaler på lyst eller uvilje til at spise. F. eks : kan barnet lide maden ?, vil det spise hurtigt ?, hvor meget har barnet lyst til at spise ?
Accepter at barnet i perioder spiser mindre og i perioder mere
Accepter at der er mad barnet ikke kan lide i starten. De fleste børn har brug for at se og smage den samme mad flere gange inden de vil spise en hel portion. Det kan hurtigt ændre sig, hvis barnet ikke har følt sig presset, og kan se at resten af familien nyder maden.
Børn der er blevet ernæret med modermælk er vant til en mere varieret smag på mælk, da nogle smagsstoffer overføres til brystmælken. Det er børn der har fået modermælkserstatning ikke. De skal først, når overgangsperioden starter, vænne sig til forskellige smag.
Vent og se hvad der sker ved måltiderne. For meget opmærksomhed og kommentarer når barnet får mad som er nyt eller det tidligere ikke har kunnet lide, kan medføre at barnet ikke vil smage på maden. Når barnet smager, er det godt, at det er i orden at det må spytte maden ud igen, i en serviet eller lign. Hverken børn eller voksne bryder sig om at synke mad de ikke kan lide smagen af.

Nogle børn har brug for god tid inden de rigtig kommer i gang med at spise. Da kan det være svært at fastholde barnet, hvis f.eks. fjernsynet er tændt eller der er andre fristende ting der kan aflede opmærksomheden fra måltidet.

Andre gange er barnet måske ikke sulten, eller det er for træt. Så kan det have brug for at komme hen og sove i stedet for, eller det må ned og lege og så vende tilbage senere, når appetitten er blevet større.

Appetitten hos børn afhænger også af, hvor meget det bevæger sig.
Et barn som er meget ude og lege, og som rører sig meget, har ofte en god appetit. Et barn som ikke bevæger sig ret meget, har ofte en lille appetit.

Appetitten afhænger også af mellemmåltider. Et barn som til mellemmåltider får grønt, groft brød, frugt, og ikke sukkerholdige mælkeprodukter har ofte en god appetit. Og hvis det ikke har, gør det ikke så meget, da barnet har fået gode kulhydrater, proteiner og fedtstoffer, samt vitaminer og mineraler.

Et barn der får saftevand, sodavand, slik, kiks, kager og lignende mellem måltiderne, eller drikker meget mælk har ofte en lille appetit. Da kan det blive problematisk fordi barnet ikke får de gode kulhydrater, proteiner og sunde fedtstoffer i rette mængde og forhold, samt de vitaminer og mineraler det har brug for. Barnet kan blive irritabelt, omkringfarende, mangle energi, få forskellige sygdomme som følge af mangel på f.eks. jern og andre vitaminer og mineraler, samt det kan udvikle overvægt.

# Opskrifter :

## Grød kogt på mel :

½ dl ris-, majs-, hirse- eller boghvedemel
1½ dl koldt vand
1 tsk. fedtstof
½ dl modermælk/modermælkserstatning
Evt. 1-2 spsk. frugtmos.

Pisk melet med vandet i en lille gryde. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 3 minutter. Pisk af og til i gryden. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i. Rør evt. frugtmos i. Giv barnet grøden når den har fået spisetemperatur.

## Grød kogt på gryn og flager

1 dl flager/gryn/ eller blandinger evt. med mel. F.eks. hirsegrød, havregrød, mannagrød, byggrød, eller en trekornsblanding (1spsk havregryn, 1 spsk. hirsegrød og 1 spsk. rugmel i alt ca. 40 gr.)
2 dl koldt vand
1 tsk. fedtstof
½ dl modermælk/modermælkserstatning.

Evt. frugtmos eller revet frisk frugt.

Fremgangsmåden som overfor. Kogetiden kan være lidt længere, se evt. på produktets varedeklaration.

**Grød lavet på modermælkserstatningspulver:**

½ dl ris, majs eller boghvedemel eller 30 gr. hirseflager ( til en tynd grød lidt mindre ).
2 dl koldt vand
Modermælkserstatningspulver svarende til 1½ dl vand
Intet fedtstof.

Koges som ovenfor beskrevet. Afkøl grøden lidt. Tilsæt den mængde modermælkserstatningspulver som ifølge angivelsen på emballagen svarer til 1½ dl mælk. Pisk grøden sammen. Er grøden blevet for tyk kan det tilsættes et par spsk. kogt vand.
Tilsæt evt. en frugtmos.

**Grød lavet på drikkeklar modermælkserstatning eller modermælk.** :

½ dl ris, majs eller boghvedemel eller 30 gr. hirseflager ( til en tynd grød lidt mindre )
2 dl drikkeklar modermælkserstatning eller modermælk.
Intet fedtstof.

Pisk melet med mælken i en gryde. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 3 minutter. Pisk ofte i grøden under kogningen ellers brænder grøden let på. Afkøl grøden inden serveringen. Er grøden for tyk tilsættes lidt ekstra mælk.
Tilsæt evt. en frugtmos.

**Øllebrød** :

2 skiver mørkt rugbrød uden kerner, ca. 80 gr.
2 dl koldt vand
1 tsk. fedtstof
½ dl modermælkserstatning.

Skær rugbrødet i store tern og kom det i en gryde. Overhæld med koldt vand. Læg låg på og stil gryden i køleskabet, evt. natten over eller til brødet er opblødt. Kog det udblødte rugbrød i 3 minutter. Sigt grøden eller blend den med en stavblender. Kom grøden tilbage i gryden og fortynd evt. med ½ dl koldt vand. Varm grøden op kort. Sluk og rør fedtstof og mælk i.
Tilsæt evt. en frugtmos f.eks. af pærer.

## Frugtmos

1 sød pære, æble eller fersken.
1 dl kogende vand.
Koges ved svag varme 5 – 10 minutter. (pas på det ikke brænder på). Frugten mosen med en gaffel. Presses evt. igennem en si eller blendes til den tidlige spædbarnsmad

100 gr. friske eller frosne jordbær, hindbær, blåbær eller skovbær. Koges som overfor i ½ dl kogende vand i 5-10 minutter. Efter bærrene en moset, sigtet eller blendet røres ca.. 1 tsk. sukker i.

Frisk frugtmos laves hurtig af f.eks. en frisk skrællet pære, ved at man med kanten af en ske forsigtigt skraber på frugtkødet. Melon også velegnet til denne metode.

## Kartoffelmos

1-3 kartofler, ca. 150 gr. ( vinterkartofler eller bagekartofler er bedst, da de er lidt melede og nemmest koger ud )
1-2 dl kogende vand
1 tsk. olie, plantemargarine eller smør
½ dl modermælk/modermælkserstatning.

Skræl kartoflerne og skær dem i små stykker. Kom kartoflerne i en lille gryde med kogende vand så de lige er dækket. Lad dem småkoge i 12 -15 minutter under låg. Hæld kartoffelvandet fra og gem til senere. Damp kartoflerne tørre ved svag varme. Tag gryden af varmen. Mos kartoflerne ud med en gaffel. Tilsæt fedtstoffet og pisk kartoflerne kraftigt med et piskeris evt. en håndmikser.
Lun mælken og pisk den i kartoffelmosen.
Blev mosen for tyk, tilsættes kartoffelvand eller modermælkserstatning. Evt. mere mælk men kun hvis barnet er mere end 9 måneder gammelt.
Ønskes en helt blød mos uden klumper kan mosen presses igennem en fin sigte. Bruges en stavblender eller foodprocessor bliver kartoffelmosen lang tung og sej og mister sin gode kartoffelsmag.

## Grøntsagsmos

Grøntsager kan koges sammen med kartoflerne til en kartoffel/grøntsagsmos. Samme fremgangsmåde som kartoffelmos. Hvor forholdet mellem kartofler og grøntsager øges langsom fra 2 :1, til 1 : 1.
En kartoffel/grøntsagsmos er også velegnet som den første skemad.

Start med én slags grøntsag ad gangen f.eks. :

- Kartoffel med gulerod
- Kartoffel med gulerod og broccoli
- Kartoffel med gulerod og blomkål

Mosen varieres og desuden kan ærter, pastinak, persillerod og squash indgå i variationen.

Efter 6 måneders alderen kan alle slags grøntsager bruges, se listen s.3-4. Mosen gøres med alderen grovere.

## Fisk

Et stykke fiskefilet, svarende til en spiseskefuld fra f. eks laks, torsk, sej, skrubbe, ørred, eller rødspætte, lægges ovenpå kartoflerne og grøntsagerne og koges/ dampes med på de sidste par minutter, med låg på gryden. Moses og blandes evt. i kartoffel- /grøntsagsmosen

Fisk kan dampes i ovn eller mikrobølgeovn. I ovn lægges filet'en i et smurt ildfast fad, evt. med tomatbåde omkring. Fadet stilles i en 200 gr. varmt ovn i ca. 10 -20 minutter. Tomatbådene og væsken kan blendes og bruges som sovs.

## Kogt torskerogn

Et par friske "torskebukser" pakkes ind i madpapir og småkoger dækket af vand i ca. 20 minutter, evt. sammen med kartofler og grøntsager. Efter kogningen fjernes hinder rundt om rognen. Den kogte rogn moses med en gaffel.

## Kogt hakket kød

Form med en teske et par kødboller af hakket kød (oksekød, svinekød, lammekød, kalvekød og kalkunkød ). Kog det 5-7 minutter sammen med kartofler og grøntsager eller alene.

## Indmad

Strimler af lever og hjerte koges sammen med kartofler og grøntsager eller ale-

ne. Kødet blendes eller køres igennem en persillehakker. Kogetid for strimler af lever er 5 minutter. For strimler af hjerte er 20 – 30 minutter.

Hakket eller blendet lever eller hjerte kan tilsættes hakket kød og formes til kødboller.

Lever er desuden velegnet til leverpostej.

## Kød fra familiens mad

F.eks. kogt nakke, grydestege, stege i ovnen, f.eks. flæskesteg, oksefilet, stegt kylling, kalkunbryst, kan blendes eller køres igennem en persillehakker og tilsættes barnets mad. Undgå de hårde dele og evt. skind.

En kogt farsbolle af familiens frikadellefars, må barnet gerne få.

Farsbrød og kødsovs må barnet også gerne få.

## Sovs.

1 dl kogende kød- og grøntsagsvand kan jævnes med 1 tsk. majsstivelse rørt op med 2 spsk. koldt vand. Koges ca. 1 minut. Sovsen tilsættes fedtstof, hvis der ikke er tilsat fedtstof til kartofler, grøntsager og kød på anden måde.

Kilde : Mad til spædbørn & småbørn. Fra skemad til familiens mad. Sundhedsstyrelsen 2015.

Egne notater

# Læs mere

Mad til små
Fra mælk til familiens mad.
Komiteen for sundhedsoplysning

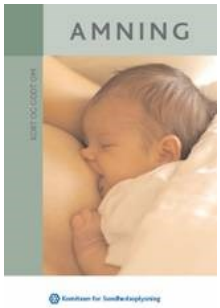
Kan læses eller købes på www.kfs.dk.
Klik på produkter.
Skriv bogens titel under søgningen.

Sunde børn.
Komiteen for sundhedsoplysning

Kan læses eller købes på www.kfs.dk.
Klik på produkter.
Skriv bogens titel under søgningen.

Barnemad.
MD mejeriforeningen

Kan læses og bestilles på
www.mejeri.dk
Klik på udgivelser




Kort og godt om amning
Komiteen for sundhedsoplysning

Kan læses eller købes på www.kfs.dk.
Klik på produkter.
Skriv bogens titel under søgningen.