



SUNDHEDSSTYRELSEN



Komiteen for Sundhedsoplysning



Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen



MAD TIL SMÅ
- fra mælk til familiens mad

MAD TIL SMÅ
- fra mælk til familiens mad

Mad til små – fra mælk til familiens mad

Copyright © Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen
og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2016
2. udgave, 1. oplag
Printed in 2016

ISBN (trykt version): 978-87-93213-49-4
ISBN (elektronisk version): 978-87-93213-50-0

Fagredaktion

Sundhedsplejerske, MSP, IBCLC Annette Poulsen,
Sundhedsstyrelsen
Cand.brom. Hanne H. Hansen, Fødevarestyrelsen
Cand.borm. Ellen Trolle, DTU Fødevareinstituttet

Forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Heidi Maxmiling (børnebilleder)
Rishi/HAPPYLIVING (madfotos side 13, 27, 47, 49, 51, 55,
57, 61, 63, 65, 71, 73, 75, 78, 79, 80, 81, 82, 84)
Istock (7, 8, 11, 15, 29, 46, 81tv., 83, 84th., 85tv)
Opskrifter side 60, 62 og 85 er med inspiration fra
"Mit kokkeri".
Opskrifter side 74 og 80 er med inspiration fra
"Mad, livsglæde og integration".
Øvrige opskrifter er med inspiration fra altomkost.dk og
"Mad til spædbørn & småbørn".
Øvrige madfotos: J. Buusmann, C. Birch, G. Haukursson
og Fødevarestyrelsen
Øvrige billeder: M.Petersen (side 25, 30 og 88)

Trykkeri

GPS Group/Ednas Print

.....
Redaktionen modtager gerne oplysninger, der kan forbedre næste udgave af bogen. Sådanne oplysninger kan mailes til birgitte@sundkom.dk eller sendes til Komiteen for Sundhedsoplysning.
.....

For enkelte illustrationers vedkommende har det været umuligt at finde frem til den retmæssige copyrightindehaver. Såfremt der herved er sket krænkelse af ophavsretten, er det ufrivilligt og utilsigtet. Retmæssige krav i denne forbindelse vil blive honoreret, som var aftale indgået i forvejen.
.....

Opdatering af Mad til små

Denne bog opdateres jævnligt og i forbindelse med alle nye genoptryk (ikke nødvendigvis ved årsskifte).

Ændringer af betydning siden forrige udgave:

Side 102: Hormonforstyrrende stoffer kan forekomme i bagepapir, i lakken i konserverdåser og i metallåg på glasemballage.

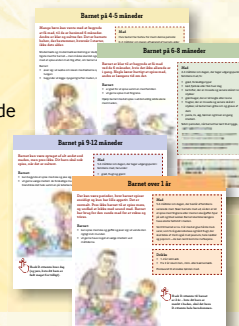
Kan købes hos:

www.kfsbutik.dk

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 54 00
kfs@sundkom.dk

Ophäng til køleskabet

I bogen er indsat to laminerede ark, som er beregnet til at hænge op på køleskabet. Arkene beskriver i kort form dit barns behov for mad og drikke i forskellige perioder.



Forord

Denne bog henvender sig til forældre til børn i alderen 0-2 år. Den fortæller, hvad det lille barn har brug for at spise, så det kan vokse og fungere bedst muligt. Bogen beskriver barnets mad, fra det ikke længere kun skal have mælk, til barnet spiser med af den mad, resten af familien spiser.

Bogens anbefalinger og opskrifter bygger på Sundhedsstyrelsens *Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog for sundhedspersonale* og Fødevarestyrelsens officielle kostråd til hele befolkningen.

At få et lille barn er tit anledning til, at hele familien begynder at spise sundere, end før barnet kom til. Det skyldes bl.a., at man som forældre er opmærk-

somme på barnets ernæringsmæssige behov – og dermed også sine egne. Bogens opskrifter på middagsretter og pålæg er velegnede til hele familien.

Bogen er produceret i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning og DTU Fødevareinstituttet.

Vi takker de mange børn og forældre, som velvilligt har ladet sig fotografere og på den måde bidrager til at gøre bogen læseværdig.

*Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og
Komiteen for Sundhedsoplysning 2016*

Indhold

Forord ■ 3

Barnet på 4-5 måneder ■ 7

Hvornår begynder overgangen til mad? ■ 7

Parat til at begynde at spise? ■ 8

Den første mad ■ 8

Dit barns spiseudvikling ■ 8

Barnets ske ■ 9

Den første mad ■ 10

Hvornår på dagen? ■ 10

Hvad er god 'starter-mad'? ■ 10

Grød ■ 11

Grøntsagsmos ■ 11

Frugtmos ■ 11

Fedtstof i barnets grød og mos ■ 12

Madens konsistens ■ 13

Hvor meget mad? ■ 14

Madens smag ■ 14

Hvad skal barnet drikke? ■ 14

Hvis barnet spytter maden ud igen ■ 14

Hvis barnet afviser maden ■ 15

Hvis barnet er længe om at vænne sig til
maden ■ 15

Hvis barnet bliver forstoppet ■ 15

Barnet på 6-8 måneder ■ 17

Mælk ■ 17

Dit barns spiseudvikling ■ 17

Samvær om maden ■ 19

Hvilken slags mad? ■ 21

Mad fra 6 måneder ■ 21

Mad fra 8 måneder ■ 22

Den kolde mad ■ 23

Den varme mad ■ 23

Barnet på 9-12 måneder ■ 25

Mælk ■ 25

Dit barns spiseudvikling – kan selv ■ 25

Samvær om maden ■ 26

Hvilken slags mad? ■ 26

Mad fra 9 måneder ■ 26

Den kolde mad – frokosten ■ 29

Barnet på 1-2 år ■ 31

Mælk ■ 31

Barnets spiseudvikling ■ 31

Samvær om maden ■ 31

Barnets appetit ■ 32

Hvor meget mad? ■ 32

Frokost ■ 33

Mellemmåltider ■ 33

Fedt i barnets mad ■ 34

Spar på de søde sager ■ 34

Opskrifter - oversigt ■ 36

Praktiske tips til tilberedning ■ 36

Grød ■ 37

Kartoffel- og grøntsagsmos ■ 41

Frugtmos og frugtsalat ■ 44

Middagsretter ■ 47

Tilbehør og pålæg ■ 78

Mælk og andre drikkevarer ■ 87

Mælk fra 0 til 1 år ■ 87

Mælk mellem 1 og 2 år ■ 88

Mælk fra 2 år ■ 89

Vand og andre drikkevarer ■ 89

Færdiglavet børnemad ■ 91

Holdbarhed ■ 91

De officielle kostråd ■ 92

Leksikon ■ 98

Allergi ■ 98

D-vitamin ■ 98

Energitætheden i barnets mad ■ 99

Fedtstof i barnets mad ■ 99

Fisk ■ 100

For tidligt fødte børn ■ 100

Frosne bær ■ 100

Frysning og optøning af barnets mad ■ 101

Glutenintolerans/cøliaki ■ 101

Grønt drys ■ 102

Honning ■ 102

Hormonforstyrrende stoffer i emballage ■ 102

Hyldebær, rå ■ 102

Indmad ■ 103

Jernholdig mad ■ 103

Kanel ■ 103

Kerner og kostfibre ■ 104

Komælk ■ 104

Kosttilskud og naturlægemidler ■ 104

Kulhydrat i barnets mad ■ 105

Køkkenhygiejne ■ 105

Melamin- (plast) tallerkener ■ 105

Mikrobølgeovn ■ 105

Nitrat og nitrit i grøntsager ■ 105

Protein i barnets mad ■ 106

Quinoa ■ 106

Rabarber ■ 106

Restemad ■ 107


Ris, risgrød og andre risprodukter ■ 107

Rosiner og anden tørret frugt ■ 108

Vegetarisk og veganermad ■ 108

Register ■ 109

Hvis du vil vide mere ■ 112

A woman with a long braid, wearing a teal shirt, is smiling and feeding a baby with a spoon. The baby is sitting in a wooden chair at a wooden table, wearing a grey sweater and a green and purple bib. A white bowl with a yellow rim containing a greyish food is on the table. The background shows a kitchen with hanging pots and a white cabinet.

• Dit barn kommer til at vokse meget i løbet af det første år – det tredobler sin vægt og vokser ca. 25 cm i længden. For at barnet kan vokse og fungere bedst muligt, har det brug for energi og andre næringsstoffer fra maden.

Barnet på 4-5 måneder

Nogle børn er klar til at begynde at spise mad, når de er 4-5 måneder. Andre kan vente, til de er 6 måneder.

Dit barn skal være over 4 måneder, når det begynder at få anden mad end mælk. Det skyldes primært, at mave- og tarmsystemet skal være klar til at fordøje maden.

Hvis barnet trives og vokser, som det skal, er det bedst at vente med anden mad end modermælken, til barnet er tæt på de 6 måneder.

Hvornår begynder overgangen til mad?

Overgangsperioden starter, når barnet begynder at få grød og mos, og slutter, når det spiser med af familiens mad. *Hvornår* overgangsperioden starter afhænger af, hvordan barnet trives, hvor tidligt barnet viser behov og interesse for mad, og om barnet bliver ammet eller får flaske:

- Barnet har bedst af at vente med anden mad end mælk, hvis det bliver ammet fuldt eller delvist (dvs. både får bryst og flaske), og det i øvrigt virker tilfreds og vokser, som det skal.
- Barnet kan godt starte på at få mad før 6 måneder, hvis det udelukkende får modermælkserstatning og virker parat, se side 8.

Indtil barnet er 4 måneder, skal du udelukkende give modermælk eller modermælkserstatning.



Fortsæt med at amme, så længe du og barnet trives med det. Når barnet begynder at få mad, kan du stadig fortsætte med at amme.



Den allerførste mad kan være tynd mos eller grød. Barnet ser ivrigt efter maden og åbner munden for skeen.

Parat til at begynde at spise?

Dit barn viser, at det er parat til at begynde at spise mad, når det kan disse ting:

- Barnet kan holde hovedet, ser nysgerrigt efter maden og åbner munden for skeen.
- Barnet kan sidde med støtte og begynder at læne sig fremad i den høje stol.

- Barnet kan begynde selv at tage maden fra bordet med hænderne og forsøge at putte den i munden.
- Barnet kan vise, at det er mæt, fx ved at dreje hovedet væk.

Hvis dit barn ikke tager tilstrækkeligt på eller virker sultent, kan det være tegn på, at det har behov for at komme i gang med at spise. Spørg sundhedsplejersken om dit barns signaler og trivsel, hvis du er i tvivl.

Den første mad

Hvis dit barn på 4-5 måneder har brug for at begynde at få mad, kan du starte med forskellige gryn, grøntsager, frugter og fedtstoffer, se side 10. Disse madvarer bidrager til at dække barnets behov for både energi (kalorier), vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer.

Maden skal være energirig, så barnet kan få dækket sit behov, selv om det kun spiser lidt ad gangen. Energien i maden stammer fra fedt, kulhydrat og protein. Vitaminer og mineraler bidrager ikke med energi, men har hver deres betydning for, at kroppen fungerer, som den skal.

Se mere om energitæthed side 99, fedt side 12, kulhydrat side 105 og protein side 106.

Dit barns spiseudvikling

Dit barn er blevet mere interesseret i maden, når familien spiser, og det begynder at forstå, at mad hænger sammen med ske, tallerken og kop. I den periode udvikler barnet sin evne til at bruge tun-

gen til andet end at sutte med, så det efterhånden kan føre maden bagud i munden med tungen og begynde at tygge på maden.

Barnet viser, at det vil have mad ved at læne sig frem og åbne munden, når skeen kommer. Og det viser mæthed ved at lukke munden eller dreje hovedet væk fra skeen. Barnet finder ud af, at mad smager og føles forskelligt i munden, det bliver nysgerrigt på sine omgivelser, og det viser glæde ved at være sammen med andre omkring maden og måltiderne.

De første smagsprøver skal være purerede og bløde, men efterhånden som barnet lærer at tage maden fra skeen og tygge med gummerne, skal maden gøres grovere i konsistensen. Varier imellem forskellige typer mos og grød, se side 11.

Barnets ske

Brug gerne en ske af plast eller horn frem for en metalske. Metal kan føles hårdt mod barnets gummer.

Brug ikke *selv* barnets ske. Heller ikke, når du smager på maden og viser, at du kan lide den. Bruger I samme ske, er der større risiko for at overføre bakterier, som kan give huller i tænderne hos barnet. Tag heller ikke barnets sut eller sutten på flasken i din egen mund, før du giver den til barnet. Denne hygiejneregulering gælder både nu og fremover.



Husk D-dråber

Husk at give dit barn D-vitamin. Tilskuddet skal være på 10 mikrogram om dagen og gives som D-dråber.

Du kan give D-dråber på en ske sammen med lidt modermælk eller modermælkserstatning. Bland det ikke i flasken. Giv det gerne på samme tidspunkt hver dag, så er det nemmere at huske. Se mere om D-vitamin side 98.

Nogle børn skal også have jerndråber

Dit barn har brug for jerndråber, hvis det er født for tidligt eller vejede under 2500 gram ved fødslen. Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl. Se mere om jern side 100.

Den første mad

Her er nogle råd om, hvordan I kommer i gang, uanset om barnet er 4, 5 eller 6 måneder, når det begynder at få anden mad end mælk.

Hvis barnet er omkring de 6 måneder, når I begynder at give mad, skal I gå hurtigere frem, end hvis barnet kun er 4-5 måneder, når I begynder.

Hvornår på dagen?

Det spiller ingen rolle, hvornår på dagen du tilbyder mad til barnet. Det er vigtigere, at barnet er nogenlunde udhvilet og ikke alt for sultent, når det skal prøve noget nyt.

Hvis barnet er blevet for sultent, vil det måske hellere have bryst eller flaske frem for mad på en ske.

Efter maden kan barnet få bryst eller flaske. Det er godt, hvis barnet er med ved familiens måltider og efterhånden også selv spiser på det tidspunkt. Barnet lærer meget ved at se andre spise og opleve, at måltidet er en fornøjelig og hyggelig stund.

Hvad er god 'starter-mad'?

Den første mad er grød, grøntsagsmos og frugtmos. I Danmark er der tradition for at starte med grød,

men du kan også starte med en mild og cremet kartoffelmos med lidt mosedede grøntsager i.

Du kan bruge frugtmos til at søde grøden og variere smagen. Eller du kan give frugtmos som 'dessert' efter et grøntsagsmåltid. Indholdet af C-vitamin i frugten gør det lettere for kroppen at optage jern fra den øvrige mad, barnet spiser. Brug ikke frugtmos som et selvstændigt måltid, dels fordi den ikke altid indeholder energi nok, dels fordi den søde smag kan få barnet til at foretrække frugtmos i stedet for grød og grøntsagsmos.

Når du laver grød, er det godt at variere mellem forskellige gryntyper – og mellem grød med og uden gluten. Majs, hirse og boghvede er uden gluten, mens havre, rug og hvede indeholder gluten. Hvis du varierer med færdiglavede grødtyper, så vælg de produkter, der er tilsat jern, se varedeklarationen.

Barnet skal ikke have risbaseret grød hver dag, da ris indeholder arsen, se side 107.

God 'starter-mad'



Grød sødet med lidt frugtmos



Mos af kartofler og grøntsager, se opskrift side 42



Frugtmos kan du bruge til at søde grøden med eller give som dessert efter et grøntsagsmåltid

Grød

Grød lavet af majsmeel, hirsemeel og boghvedemeel er velegnet som den allerførste mad, fordi den smager mildt og har en findelt og cremet konsistens. Når barnet har vænnet sig til den bløde grød, kan du begynde at bruge flager eller gryn – fx hirseflager og havregryn – som giver en mere 'fnugget' konsistens.

Se opskrifter på den første grød side 37-40.

Grøntsagsmos

Kartofler er milde i smagen og giver en fin og blød mos. Desuden mætter de godt og er velegnede som basis-mos sammen med forskellige kogte grøntsager, fx gulerod, blomkål, broccoli, squash, pastinak, persillerod og ærter. Det er vigtigt at bruge mange forskellige grøntsager, så barnet får forskellige smagsindtryk.

Vent med spinat, rødbede, fenikel og selleri, til barnet er over 6 måneder og da kun i mindre mængder, fordi de indeholder nitrat, se side 105. Begræns også salt i mosen, se side 96.

Fra barnet er 6 måneder, skal det også have kød og fisk.

Frugtmos

Du kan give mos af friske eller kogte frugter. Lav mos af fx æble, pære, banan eller fersken, som er milde i smagen. Frugter som melon og bær er også velegnede i små mængder, da smagen er kraftigere. Frosne bær kan bruges til kogt mos. Se også "Frosne bær" side 100.

Fra barnet er 6 måneder, kan det spise al slags frugt, frisk eller kogt. I starten skal frugten moses. Du kan give bær og små bløde frugtstykker, når barnet kan tygge maden.

Sådan laver du sund mos

- Vælg friske råvarer.
- Skær rensset frugt og grønt i mindre stykker.
- Læg dem ned i kogende vand i gryden.
- Kog i så lidt vand som muligt.
- Læg et tætsluttende låg på gryden.
- Kog frugter og grøntsager lige netop møre

Brug altid vand fra koldt vandshanen, når du laver mad. Hvis du har en såkaldt kogende vandhane, kan du også brug skoldhed vand derfra.

Sådan giver du barnet mad

- Vis barnet, at du selv kan lide maden.
- Sørg for, at maden ikke er for varm.
- Sød evt. den hjemmelavede grød med frugtmos og kartoffelmosen med gulerods- eller pæremos i starten.
- Hav barnet på skødet, mens det spiser, så det oplever den tætte kontakt.
- Hold øje med de signaler, der kommer fra barnet: Er det sulten? Hvad foretrækker det? Er mængden af mad passende og tempoet rigtigt?

Fedtstof i barnets grød og mos

Følgende anbefalinger skal sikre, at barnets første mad er energiholdig nok:

Til *hjemmelavet* grød og mos skal du tilsætte fedtstof og modermælkserstatning, evt. som pulver. Se opskrifter side 37-40.

Til *færdige* grødprodukter og børnemad på glas skal du ikke tilsætte ekstra fedtstof, da energiindholdet er højt nok i forvejen.

Fedt er først og fremmest en vigtig energikilde i maden. Fedtet bidrager desuden med nogle fedt-

syrer, der er vigtige for at danne nye celler i kroppen og for forskellige hormoner.

I stedet for modermælkserstatning kan du naturligvis bruge udmalket modermælk til grøden. Brug modermælk eller modermælkserstatning frem for mælketyper med lavere fedtindhold, når barnet er mellem 6 og 12 måneder.

Fedtstoffet, som du tilsætter, kan være smør, blandingsprodukt eller olie. Det er godt, hvis det ikke altid er smør, fordi barnet i forvejen får en del fedt af denne type fra mælken.

Madens konsistens

Hvis barnet er 4-5 måneder, når det begynder at få anden mad end mælk, kan du give barnet en tynd grød uden klumper eller pureret kartoffel-grøntsagsmos. Dermed bliver overgangen fra mælk til mad lettere. Barnets evne til at tygge er endnu ikke veludviklet, så maden skal minde om en cremet suppe. Med denne konsistens finder barnet hurtigt ud af at suge maden ind fra skeen og synke. Se opskrift side 37.



Start med en blød, cremet og ret flydende konsistens.

Når barnet har vænnet sig til at tage maden fra en ske, kan du gøre grøden tykkere, men stadig uden klumper, og du kan gøre mosen grovere ved at mose den med en gaffel. Når barnet kan tygge, kan du skære de kogte, dampede eller ovnbagte grøntsager ud i mindre stykker.



Gør dernæst maden grovere, fastere og mere varieret.

Hvor meget mad?

Starter I tidligt, er maden blot små smagsoplevelser, hvor barnet erfarer, at mad har en anden smag og konsistens end mælk. Barnet skal i denne periode også vænne sig til at tage maden fra en ske og ikke fra bryst eller flaske. Efterhånden som appetitten på maden bliver større, oplever barnet at blive mæt af måltidet.

Starter I først tæt på de 6 måneder, er barnet klar til, at I går hurtigere frem, så mængden af mad hurtigt bliver mættende. På det tidspunkt er barnets motorik også mere veludviklet, og det vil hurtigt lære at tage mad fra en ske eller med fingrene.

Pres aldrig barnet til at spise mere, end det har lyst til, og giv det så meget mad, det har lyst til. Nogle børn har glæde af blot at få små smagsprøver igennem længere tid, måske fordi de er forsigtige af temperament, mens andre hurtigt har brug for at få et mættende måltid og gerne prøver noget nyt.

Madens smag

Varier maden, så barnet får mange forskellige smagsoplevelser allerede fra starten – det kan være med til at udvikle lysten til at spise forskellig mad senere hen. Barnet skal i overgangsperioden vænnes til, at maden smager anderledes end mælk. Husk, at barnet skal have tid til at vænne sig til ny smag og konsistens.

Du kan smage grøden til med forskellige former for moset frugt, men vær opmærksom på, at den ikke kun skal smage sødt.

Barnets mad skal normalt ikke tilsættes salt. Undgå saltholdige retter herunder saltholdige kød- og fiskeprodukter. Brug kun lidt salt, når du koger kartofler, ris, pasta og grøntsager til familien, så kan disse madvarer bruges til mos til barnet.

Hvad skal barnet drikke?

Til maden kan barnet få modernælkserstatning i en kop, så det erfarer, at mælk også kommer fra en kop. Vent med komælk i koppen, til barnet er fyldt 1 år.

Hvis barnet bliver ammet, er der ingen grund til at give modernælkserstatning i flaske. Efter måltidet kan barnet blive ammet, så det stadig får modernælk.

Hvis amningen stopper – eller hvis barnet kun får meget lidt bryst – har det indtil 9-12-månedersalderen brug for modernælkserstatning i flaske efter måltidet. Hvor meget afhænger af, hvor meget barnet spiser ved måltiderne og drikker af koppen. Fra 1-årsalderen skal barnet ikke længere have flaske.

Hvis barnet spytter maden ud igen

Selv om dit barn er parat til at få mad, kan det have svært ved at få den første mad rigtigt ind i munden og synke. Måske bliver maden skubbet ud igen. Det behøver ikke at betyde, at barnet ikke kan lide den. Det skal bare øve sig, fordi mundmotorikken endnu ikke er fuldt udviklet til at tage mad fra en ske.

Prøv at give en ny skefuld forsigtigt ind i munden, og prøv igen, indtil barnet ikke vil have mere. Det viser barnet ved fx at dreje hovedet væk eller holde munden lukket.



Lad barnet øve sig i at spise selv med fingrene. Det kan øge lysten til mad. Sørg for, at maden er moset. Suppler selv med skeen, så du ved, at barnet får noget i maven.

Kan barnet lide maden, kan du tilbyde flere skefulde de næste dage. Det er barnets appetit og lyst til at spise, som bestemmer måltidets størrelse.

I starten kan barnet komme med opkastningslyde eller se ud som om, det er ved at blive kvalt i maden. Det skyldes, at barnet endnu ikke har lært at styre maden med tungen. Derved kommer maden for langt bagud i munden og aktiverer opkastningsrefleksen. Tag det roligt og lad barnet vænne sig til madens konsistens. Så snart barnet lærer at bruge sin tunge, vil opkastningsrefleksen blive aktiveret sjældnere og sjældnere.

Hvis barnet afviser maden

Hvis barnet ikke har lyst til den mad, du tilbyder, har det måske brug for længere tid til at vænne sig til madens duft, smag og konsistens. Giv ikke op. Prøv

igen, næste gang barnet er veloplagt og evt. med andre madvarer.

Manglende lyst til at spise den mad, du tilbyder, kan også skyldes, at barnet er kommet lidt for tidligt i gang og ikke er helt klar til at begynde at spise grød og mos. Er barnet under 6 måneder, skal du måske vente lidt med maden og prøve igen lidt senere. Læs også på side 8 om barnets tegn på parathed til anden mad end mælk.

Er barnet over 6 måneder, er det bedst at fortsætte med at tilbyde mad, næste gang barnet er veloplagt, da barnet har brug for mere end mælk på det tidspunkt. Husk bare aldrig at presse barnet til at spise.

Hvis barnet er længe om at vænne sig til maden

Nogle børn accepterer ny mad hurtigt. Andre børn har brug for at smage samme ret måske 8-10 gange og over flere dage, før de accepterer den nye mad. Se det som sund skepsis fra barnets side, og hjælp stille og roligt barnet i gang, se boks side 12.

Børn er også meget forskellige, hvad appetit angår. Nogle spiser mad i store portioner, andre vil kun have små smagsprøver. Så længe dit barn er rask og i godt humør, er der ingen grund til bekymring.

Hvis barnet bliver forstoppet

Nogle børn bliver let forstoppede, når de begynder at få mad. Hvis det sker, sørg for at tilbyde ekstra vand og ekstra kostfibre, fx i form af øllebrød og rå, revne grøntsager, og drøft det evt. med lægen eller sundhedsplejersken.

Når barnet er kommet i gang med at spise mad, kan mosen hurtigt gøres grovere, fastere og mere varieret. Til maden er der modermælkserstatning i glas eller kop.



Barnet på 6-8 måneder

Hvis I ikke er startet før, skal barnet begynde at få mad, når det er omkring 6 måneder. Det har brug for de næringsstoffer, der er i maden, og kan ikke længere nøjes med mælk.

Man siger, at der er et 'åbent vindue' for at starte med maden omkring de 6 måneder. Starter I meget senere, kan barnet få svært ved at vænne sig til maden, fordi det ikke længere er helt så parat til at prøve noget nyt, men foretrækker at fortsætte med bryst eller flaske.

Mælk

Modermælk eller modermælkserstatning er stadig barnets vigtigste ernæring, og maden giver et godt supplement. Det anbefales at fortsætte med amningen, så længe mor og barn trives med det, gerne til 1 år og evt. længere.

Hvis barnet ikke længere bliver ammet, anbefales modermælkserstatning i flaske og kop, indtil det er 1 år. Det er også godt at tilbyde vand af en kop i løbet af dagen.

Vær opmærksom på, at det kan gå ud over barnets appetit, hvis det bliver ammet eller får flaske om natten. Jo mere mælk om natten, jo mindre appetit til maden om dagen.

Se mere om mælk side 87 samt vand og andre drikkevarer side 89.

Dit barns spiseudvikling

Omkring 6 måneder: Barnet kan sidde med støtte. Når barnet sidder i den høje stol, kan det være med ved måltiderne.

Barnet øver sig i at bruge tunge og kæber til at tygge maden. For at passe til barnets udvikling skal maden derfor hurtigt gøres grovere og mere fast i konsistensen.



Lad barnet spise med fingrene. Du kan supplere med skeen, så du er sikker på, at barnet får nok.

Modermælkserstatning

- hvis barnet skal have anden mælk end modermælk

Børn, der ikke ammes, skal have modermælks-erstatning i hele det første leveår. Modermælks-erstatning, der er mærket med "Fra fødslen", kan anvendes hele det første år. Der er ingen grund til at skifte til tilskudsblanding.

Fordi barnet nu er over 4 måneder, kan du lave modermælks-erstatning af vand direkte fra den kolde hane. Du behøver ikke koge det først. Følg anvisningen på emballagen, når du blander vand og pulver.

Du kan blande modermælks-erstatningen, efterhånden som du skal bruge den, eller du kan blande til 1 døgn ad gangen og opbevare den i køleskab, indtil barnet skal have den. Til børn, der er født for tidligt, og børn med sygdomme i immunsystemet skal du altid blande modermælks-erstatningen, lige før barnet skal have den.

En anden mulighed er at bruge færdigblandet modermælks-erstatning på 'brikker'. Det er dyrere end selv at blande af pulver og vand – men praktisk, når I er på tur.

Du kan give modermælks-erstatning af flaske eller kop. Nedtrap gradvist antallet af flaskemåltider, så barnet kun får 1 flaske i døgnet frem mod 1 år. Barnet skal vænne sig til at drikke af kop.





I starten af perioden skal barnet typisk have 2 måltider om dagen. Mod slutningen af perioden 3-4 måltider om dagen. Giv ikke for meget opmærksomhed til, hvor meget eller hvordan barnet spiser. Det er barnets appetit, der regulerer mængden af mad. Derudover får barnet måltider, der udelukkende er amning eller flaske.

Barnet kan begynde at spise selv ved at gribe om maden og skubbe den ind i munden med hele hånden. Du kan supplere ved at give barnet mad med en ske, så er du sikker på, at det får mad nok.

7-8 måneder: Barnet begynder at sidde selv og spise. Ved 8 måneder kan barnet tygge maden godt. De fleste børn kan også blande tør mad med spyt og derved klare små, bløde stykker rugbrød med smørpålæg, bløde bidder af kogte grøntsager og stykker af blød frugt fx banan.

Barnet kan nu øve sig i selv at drikke af kop. Det kan begynde at tage små ting op med tommel- og pegefinger i et pincetgreb og bruger ikke længere hele hånden til at få maden ind i munden. I denne alder kan barnet også finde på at gribe ud efter andres mad.

Samvær om maden

Ved måltidet er det vigtigt, at du hjælper dit barn tilrette, men ikke presser det til at spise mere, end det har appetit til. Undgå at kommentere, når det

Undgå fejlsynkning

Sørg for, at barnets mad er blød og skåret ud i passende små stykker, så den ikke kan sætte sig fast i halsen og lukke for luftvejene.

Hold opsyn med barnet under hele måltidet, så du kan gribe ind, hvis det bliver nødvendigt.

Hvis du følger disse råd, er risikoen for alvorlig fejlsynkning lille, og du skal derfor ikke fortsætte med at purere, efter at barnet har lært at tygge. Det er vigtigt, at barnet får tilbudt forskellige slags mad, for at det kan få de vitaminer, mineraler og fibre, det har brug for. Det er også vigtigt, at barnets tyggemuskel bliver brugt. D-vitaminer som tyggetabletter kan dog tidligst gives, når barnet er 1½ år.

Hvis barnet får noget galt i halsen

Hvis barnet ikke kan hoste maden op, skal du lægge barnet som vist på tegningen og give 5 klask med flad hånd mellem skulder-bladene.

Hvis maden stadig ikke kommer op, vend da barnet om på ryggen og tryk 5 gange på nederste tredjedel af brystbenet. Skift mellem 5 klask i ryggen og 5 tryk i brystet, indtil maden kommer op.



får ny mad eller mad, som det tidligere ikke har villet spise. Vent og se, hvad der sker. For meget opmærksomhed kan måske føre til, at barnet ikke vil smage på maden.

Når barnet smager, er det også godt, at det har mulighed for at spytte maden ud igen, fx i en serviet. Hverken børn eller voksne bryder sig om at synke mad, de ikke kan lide. Bliv ikke skuffet, når barnet ikke vil spise maden. Server den samme ret flere gange med nogle dages mellemrum. Nogle børn har brug for at se og smage den samme mad mange gange, før de vil spise hele portioner. Det er normalt.

Brug god tid på måltidet. Mange børn har brug for at kigge længe på den ukendte mad, før de spiser. ½ time er ikke ualmindeligt, før de starter. Andre spiser med det samme.

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

Undgå at overføre din egen eventuelle kræsenhed til barnet ved også at servere noget af det, du ikke

selv kan lide. Det er vigtigt, at dit barn får mange forskellige smagsindtryk i denne periode, også surt og bittert. Selvom det måske umiddelbart vrænger ansigt, så prøv bare nogle gange mere – de fleste børn lærer at spise det meste, hvis de bare får mulighed for at lære smagen at kende. Det stimulerer barnets nysgerrighed at få serveret forskellig mad, og det kan være med til at forebygge kræsenhed.

Hvilken slags mad?

Hvis barnet først starter med at spise mad nu, hvor det er omkring de 6 måneder, kan du give det næsten al slags mad lige fra begyndelsen. Se mere om, hvordan I kommer i gang side 10-15.

Hvis barnet allerede er i gang med at spise mad, er det nu parat til mere variation i både smag og konsistens.

I kan tage udgangspunkt i den mad, familien spiser. Det er ikke nødvendigt at tilberede al barnets mad for sig selv. Kartofler og grøntsager kan du tilberede sammen med familiens mad, når du sparer på saltet.

Maden skal være blød, så den kan tygges og findeles mellem gummerne og tænderne. Mad, der er kogt eller tilberedt i ovn, er blødest og nemmest at tygge for barnet. Pande- og grydestegt kød, fisk og grøntsager er ikke egnede, før barnet tygger så godt, at det kan findele maden med gummerne og tænderne. Hele bløde kødstykker skal blendes i begyndelsen, men blot skæres ud i små bidder på størrelse med ærter sidst i perioden.

Hårde grøntsager bør koges først, rives på et rivejern eller snittes fint – fx gulerod, blomkål, broccoli og



Fra barnet er 6 måneder, kan det få kød, fisk og æg. Mosen skal nu være grov. Når barnet kan tygge, kan du skære de kogte, dampede eller ovnbagte grøntsager ud i mindre stykker.

rosenkål. Bløde grøntsager kan gives friske – fx ærter, majs, tomater uden skræl skåret i mindre stykker, agurk og avocado.

Mad fra 6 måneder

Grød: Grød er fortsat en vigtig del af barnets mad. Øllebrød, havregrød og fuldkornsgrød bidrager med mange gode næringsstoffer og fibre og kan være med til at forebygge forstoppelse.

Frugt: Al slags frugt. I starten skal frugten moses. Når barnet kan tygge, kan du give friske bær og blød frugt som fx banan, moden pære og vandmelon.

Kartofler og grøntsager: Kartofler og grøntsager er god basismad. Varier imellem forskellige slags.



Fra barnet er 8 måneder og tygger godt, kan det få små stykker blødt rugbrød med smørbart pålæg.

Kød: Fra barnet er 6 måneder, skal det have kød eller fisk hver dag for at få tilstrækkeligt med jern. Tilsæt i starten findelt kød til barnets grøntsagsmos.

Varier imellem forskellige typer af kød fra fx okse, kalv, svin, lam og fjerkræ. Sørg for, at kødet bliver tilstrækkeligt gennemvarmet, så det ikke er råt indeni. Brug i starten fars af forskelligt hakket kød, fx fra den mad familien alligevel skal have. Hvis kødet er for hårdt for barnet, kan du blende det med lidt af kogevandet, fx hvis I skal have kylling, kotelet eller lignende til aftensmad.

Indmad: Du kan give lever og hjerte indimellem som en del af en varieret kost, fx som leverpostej, eller du kan koge og blende det. Se også "Indmad" i leksikon side 103.

Fisk: Fra barnet er 6 måneder, skal det begynde at spise fisk. Det er godt at variere mellem *fede fisk*, som laks, sild og makrel, og *magre fisk* som torsk, sej, ising, lange og rødspætte og torskerogn. Giv også rejer og muslinger af og til. Se også side 28 om tun og andre rovfisk.

Om fisken er frisk eller frossen betyder ikke så meget. Fiskene kan tilberedes i gryde, ovn eller mikroovn. I den første mad er det bedst at give dampet, kogt eller ovnbagt fisk, vent med den stegte fisk til barnet er over 9 måneder.

Vær altid omhyggelig med at fjerne evt. fiskeben.

Æg: Fra barnet er 6 måneder, kan du give æg ind imellem som del af en varieret kost. Barnet kan få hårdkogt æg. Du kan også bruge æg i farsretter, postejer, æggepandekager og kager. Anden brug af æg kan ikke tilrådes på grund af risiko for smitte med salmonella fra rå æg.

Brug pasteuriserede æg, hvis du gerne vil lave omelet eller røræg, hvor ægget ikke bliver varmet helt igennem.

Mad fra 8 måneder

Brød: Når barnet tygger godt omkring 8-månedersalderen, kan det få rugbrød og andet blødt brød uden hele kerner, fx grahamsbrød, sigtebrød og landbrød. Giv barnet brød, som vejer tungt i hånden. Jo mere vægt der er i brødet, jo bedre mætter det. Varier mellem forskellige slags brød, se mere side 94.

Den kolde mad

Når barnet er ca. 8 måneder, kan det tygge godt og selv spise friskt, blødt rugbrød og hvedebrød skåret ud i små firkantede stykker. Til at begynde med er smørbart pålæg mest velegnet.

Smørbart pålæg:

- Leverpostej
- Fiskepålæg, se side 82
- Hummus, se side 83
- Broccolipålæg, se side 84
- Moset hårdkogt æg/hjemmelavet æggesalat
- Avocadopålæg, se side 81
- Ærtemospålæg, se side 84
- Moset banan
- Mosede jordbær
- Smøreost

Hvis det smørbare pålæg ikke indeholder fedt, skal der lidt fedtstof på brødet under pålægget, fx lidt smør, blandingsprodukt eller mayonnaise.

Det er også godt at bruge overskud fra aftens-maden dagen i forvejen.

Den varme mad

Variert, varm mad kan bestå af:

- kartofler, der indimellem varieres med ris eller pasta
- grøntsager – friske eller dampede
- fisk, kød eller æg
- fedtstof, fx i form af sovs eller dressing
- frugt til dessert – som frugtgrød eller i små stykker, frugtsalat.

Husk D-dråber

Husk stadig at give dit barn D-vitamin. Tilskudet skal være på 10 mikrogram om dagen og gives i form af D-dråber. Du kan give dem på en ske sammen med lidt modermælk eller modermælkerstatning. Bland det ikke i flasken. Se mere om D-vitamin side 98.

Husk jerndråber til det for tidligt fødte barn

Husk fortsat jerndråber hvis dit barn vejede mindre end 1500 gram ved fødslen. Se mere om jerntilskud på side 100.



Et udvalg af D-vitamindråber, købt på apoteket.

• Barnet har nu brug for mad 5-6 gange i løbet af dagen. Til maden drikker barnet modermælkserstatning eller vand i kop.
• Hvis du stadig ammer, er det godt at slutte måltidet af med at tilbyde barnet brystet.



Barnet på 9-12 måneder

Fra omkring 9 måneder kan barnet stort set spise med af familiens mad ved alle måltider, når blot maden er blød og skåret i passende stykker.

Det er vigtigt, at hele familien spiser varieret, fordi forskellige madvarer indeholder forskellige vitaminer, mineraler og andre stoffer, som kroppen har brug for. At spise varieret betyder, at man både varierer imellem kød, fisk, grøntsager, frugt, brød og mejeriprodukter i løbet af dagen – og at man varierer imellem forskellige typer af kød, fisk og grøntsager i løbet af ugen.

Mælk

Giv barnet modermælk og/eller modermælkserstatning, indtil det er 1 år. Afhængigt af hvor meget barnet spiser, har det brug for mellem ca. 5 og 7,5 dl mælk og mælkeprodukt om dagen, når det er 9 måneder. Frem mod 1-årsalderen falder mængden til mellem ca. 3,5 og 5 dl.

Hvis barnet får modermælkserstatning i flaske i stedet for at blive ammet, bør antallet af flaskemåltider nu nedsættes til 1 flaske om dagen. Resten af modermælkserstatningen kan barnet få i kop til måltiderne. Når barnet er 1 år, skal det ikke længere have flaske.

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-årsalderen.

Dit barns spiseudvikling - kan selv

Barnet er blevet god til at tygge og kan nu bide af et stykke rugbrød. Barnet spiser gerne med fingrene og kan føre koppen fra bordet til munden med begge hænder. Barnet ved også, at tallerken og ske hører sammen. Det kan endnu ikke spise med ske, men øver sig gerne samtidig med, at det spiser med fingrene.



Hvis amningen er stoppet, skal barnet have modermælkserstatning. Hvis barnet ikke vil have modermælkserstatningen, kan du evt. blande lidt udmalket modermælk i, indtil barnet har vænnet sig til smagen.



Lad barnet selv bestemme, hvor meget det spiser - sørg blot for, at maden er sund og varieret.

Det er godt for barnet at opleve, at det kan spise selv ligesom resten af familien – det giver selvtillid og lyst til at spise. Noget af maden vil havne på gulvet, og måske vil barnet banke i tallerkenen med skeen, så maden sprøjter ud over det hele. Men det hører med, når man øver sig. Barnet bliver efterhånden dygtigere til at styre skeen.

Samvær om maden

Måltiderne er et godt samlingssted for familien. Barnet får lyst til at spise, når det ser jer nyde maden sammen, og der er en hyggelig stemning omkring bordet.

Vær opmærksom på barnets lyst eller uvilje til at spise, dvs. hvad det kan lide, hvor meget det vil have, og hvor hurtigt det tilbydes. Accepter, at barnet nogle gange spiser mindre end sædvanligt. Det er meget almindeligt i denne alder, at appetitten svinger. Det er også helt normalt, at der er noget mad, som barnet i perioder ikke kan lide, men det kan hurtigt ændre sig igen. Tal ikke om, hvad og hvordan barnet spiser, men tal om dagens oplevelser og om, hvordan maden dufter og smager.

Hvilken slags mad?

Barnet kan nu spise stort set alt. Det er vigtigt, at du sørger for at *variere barnets mad* i løbet af dagen og ugen – både variation mellem kød, fisk, grønt osv. og forskellige typer af fx kød, fisk og grøntsager. Barnet skal have mange forskellige smagsoplevelser, og det skal vænne sig til, at maden har forskellig konsistens og duft. Det kan være med til at forebygge kræsenhed senere hen.

Du skal også være opmærksom på, at barnets mad skal være blød og samtidig også grov, så der er noget at tygge i.

Mad fra 9 måneder

Grød: Grød er fortsat en vigtig del af barnets mad. Øllebrød, havregrød og fuldkornsgrød bidrager med mange gode næringsstoffer og fibre og kan være med til at forebygge forstoppelse.

Kartofler og grøntsager: Giv grøntsager til de fleste måltider, også mellemmåltiderne. Det er god basismad. Varier imellem forskellige slags. Giv også rå grøntsager i form af fx fintrevet gulerod, ærter, majs, agurk og peberfrugt i små synkevenlige tern på størrelse med ærter. Læs om hårde grøntsager side 21. Giv kartofler, og varier indimellem med ris, pasta og bulgur.

Kød: Giv gerne kød hver dag som pålæg og hovedret. Kød indeholder bl.a. jern og andre mineraler som fx zink, som barnet har brug for. Når barnet tygger godt, skal kødet blot skæres i passende små stykker, hvis I skal have fileter, koteletter eller andre udskæringer. Skær de stegte eller ovnbagte kanter væk, så barnet blot får det bløde kød indeni.

Fisk: Vær opmærksom på at give barnet fisk mindst to gange om ugen som hovedret og flere gange som pålæg. Det bidrager til, at barnet får tilstrækkeligt med jern og andre vigtige næringsstoffer. Husk at give barnet fisk, også selvom du måske ikke selv er så glad for det. Se også side 28 og 100 om tun og andre rovfisk.

Brød: Giv barnet rugbrød og blødt brød uden hele kerner, såsom grahamsbrød, sigtebrød, bondebrød og landbrød. Se mere om fuldkornsbrød og kerner side side 100 og 103.

Frugt: Det er godt at give et lille stykke frugt til måltiderne eller som 'dessert' efter måltider med kød, fisk og grønt. Frugt indeholder bl.a. C-vitamin, som gør det lettere at optage jernet fra den øvrige mad, barnet spiser.



Bland ikke maden sammen på tallerkenen. Det er godt for barnet at se, hvad det spiser og selv kunne vælge mellem de forskellige ting på tallerkenen.

Surmælksprodukter: Du kan give surmælksprodukt af sødmælkstypen som en del af den varierede mad, fx yoghurt naturel og A38 med 3,5 % fedt. I stedet for at købe yoghurt med frugt – der er tilsat sukker – kan du selv tilsætte frugt, der er moset, revet eller skåret i små stykker. Se mere om mælkeprodukter side 87 og 95.

Vent med

- **Hårde madvarer:** Hele, rå gulerødder, gulerødsstave og lignende hårde madvarer kan du først give barnet til at gnave af, når barnet er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er barnets udvikling snarere end barnets præcise alder, der afgør tidspunktet.
- **Popcorn, peanuts o.l.:** De kan nemt ryge i lungerne, hvis de kommer i 'den gale hals'.
- **Tun og andre rovfisk:** Dåsetun kan du tidligst give, når barnet er 3 år. Store rovfisk i form af fx tunbøffer, kan du først give fra 14 år. Se side 94.
- **Mælkeprodukter med højt proteinindhold:** Ylette, ymer, frugtkvark, skyr og fromage frais kan du først give, når barnet er 2 år, se side 89.
- **Vitaminpiller:** Tyggetabletter kan du tidligst give fra 1½ år, hvis du vil give D-vitaminerne som tyggetablet frem til 2 år.
- **Søde sager:** Sodavand, kakaomælk, saftvand, slik, is og kager anbefales ikke til små børn, se mere side 97.

Begræns mængden af

- **Ris:** Ris kan indgå som en del af en varieret kost. Men da ris indeholder arsen, anbefales det, at børn ikke får ris eller risbaseret grød hver dag. Risdrik og riskiks anbefales ikke til børn, se side 107.
- **Nitratrige grøntsager:** Spinat, selleri og rødbede skal undgås de første 6 måneder og skal derefter begrænses, til barnet er 1 år, se side 105.
- **Rosiner:** Rosiner skal gives i begrænset mængde, se side 108.
- **Kanel:** Begræns mængden af kanel og kanel sukker til små børn, se side 103.

Den kolde mad – frokosten

Efterhånden som brød udgør en større del af barnets mad, bør frokosten bestå af mange forskellige typer madvarer:

- Brød – varier mellem fuldkorn og ikke-fuldkorn, giv brød, der vejer tungt i hånden
- Frugt og grøntsager – dampede eller friske – til at gnave af eller som pålæg
- Kød, æg eller ost – i tern som fingermad eller som pålæg
- Fisk – i små stykker eller som pålæg
- Fedtstoffer på brødet eller i pålægget.

Når barnet kan bide af brødet og tygge lidt 'hårdere' mad, kan du fx give følgende:

- Fiskefrikadelle, fiskepinde og anden kold fisk fra aftensmaden
- Forskelligt fiskepålæg fx sild, makrel, torskerogn, rejer
- Frikadelle, hakkebøf, kylling og andet koldt kød fra aftensmaden, skåret i mundrette bidder
- Leverpostej
- Hårdkogt æg, hjemmelavet æggesalat
- Ost i skiver, smøreost



Kig efter fuldkornslogoet, når du køber brød, mel, pasta og andre kornprodukter. Det sikrer, at der er masser af fuldkorn i varen.

- Avocadomad, revet gulerodsmad, tomatmad
- Æblemad, pæremad og andre frugter i skiver
- Kartoffelmad.

Brug stadig de smørbare pålægstyper fra side 23.

Fedtstof på brødet: Indtil barnet er 1 år, skal der lidt fedtstof på brødet under pålægget. Varierer mellem blandingsprodukter, mayonnaise (lavet af æggeblomme og olie) og smør.

• Barnet på ca. 1½ år lærer at vende ske eller gaffel rigtigt og føre den sikkert ind i munden.



Barnet på 1-2 år

Når familien er samlet omkring måltidet, giver det lyst til at spise, og barnet ser, hvordan man gør. Barnet øver sig i at bruge ske og gaffel, og det drikker letmælk af kop. Sutteflasken er helt ude af billedet nu.

Barnet spiser al slags mad, tilberedt på forskellige måder. De fleste børn bliver passet ude i nogle timer om dagen, og i pasningsordningen tilberedes maden efter de officielle anbefalinger, tilpasset barnets alder.

Mælk

Når barnet er 1 år, kan det begynde at få letmælk i koppen. Nogle børn kan have brug for langsomt at lære smagen af letmælk at kende efter kun at have kendt til modermælk eller modermælkserstatning, andre vil kunne lide det med det samme.

Barnet skal nu have mellem 3,5 og 5 dl mælk om dagen, inkl. surmælksprodukt. Får barnet mere mælk end det, kan det gå ud over appetitten, så barnet ikke spiser tilstrækkeligt af den varierede mad.

Fra barnet er ca. 2 år, er det bedst med skummet- eller minimælk ligesom for større børn og voksne. Nogle børn kan dog have brug for at fortsætte med letmælk, frem til de bliver 3 år. Tal med lægen eller sundhedsplejersken om det, hvis du er i tvivl om, hvad dit barn skal have.

Se mere om surmælksprodukter side 87.

Barnets spiseudvikling

Først når barnet er tæt på 1 ½ år, er dets håndledsbevægelser så udviklede, at det kan tage mad op på skeen og føre den sikkert og rigtigt vendt ind i munden uden at spilde. Lad barnet øve sig med en lille ske eller gaffel, så lærer det efterhånden også at spise på den måde.

Fingermad er stadig vigtig, så lad gerne barnet spise alt selv. Respekter barnets mæthedstegn, og pres aldrig barnet til at spise.

Samvær om maden

Det er vigtigt, at der er en afslappet stemning under måltiderne. Acceptér hvis der er noget, barnet ikke kan lide, men fortsæt alligevel med at tilbyde det indimellem og se, om ikke barnets smag ændrer sig igen. Nogle børn skal smage nye madvarer op til 8-10 gange, før de accepterer smagen. Se mere om at spise varieret i de officielle kostråd, side 93.

Tal ikke om, hvad og hvor meget barnet spiser, men tal om dagens oplevelser og om, hvordan maden dufter og smager. Se også side 19.



Y-tallerkenen

Y-tallerkenen viser, at maden på tallerkenen bør være fordelt på denne måde:

- ca. 2/5 er grøntsager
- ca. 2/5 er brød, kartofler, ris eller pasta
- ca. 1/5 er kød, fisk, æg eller ost.

Det gør ikke noget, at mængden af en type mad – fx grøntsager – bliver lidt større nogle dage på bekostning af en anden type, fx kød. Men over en periode skal balancen helst holde.

Frugt indgår ikke i tallerkenmodellen, men det er vigtigt at huske frugten ved siden af, fx som dessert. Frugt er rig på C-vitaminer, der letter optagelsen af jern fra den øvrige mad, barnet spiser.

For sammenkogte retter gælder følgende tommelfingerregel:

- Brug mindst dobbelt så meget grønt som kød i gryderetter.

Barnets appetit

Barnets appetit kan være svingende, ligesom det i perioder foretrækker bestemte madvarer. Server fortsat mange slags madvarer og lad være med at presse barnet eller udelukke bestemte madvarer, fordi barnet i en periode vælger det fra.

Barnet skal stadig præsenteres for ny smag, synsindtryk og konsistens, så det vænner sig til, at mad smager forskelligt. I denne alder kan børn i perioder spise ensidigt. Du skal blot fortsætte med at give nye ting sammen med den mad, barnet foretrækker. Fra 2-3-årsalderen og frem til skolestart kan barnet afvise at prøve nye madvarer, hvilket er helt normalt. Giv derfor dit barn så mange smagsoplevelser som muligt *inden* den periode, så er der ikke så mange nye ting at forholde sig til.

Hvor meget mad?

Især for små børn er det vigtigt med mange små måltider i løbet af dagen. Typisk har dit barn brug for at spise med 2 til 3 timers mellemrum i den vågne tid vekslede mellem hoved- og mellemmåltider. I forhold til kroppens størrelse har det nemlig brug for mere mad end større børn og voksne. Men det er begrænset, hvor meget mad barnets lille mavesæk kan rumme på en gang. Derfor må maden stadig fordeles på mange måltider i løbet af dagen, så det kan få dækket sit behov for energi, vitaminer og mineraler.

Et godt mellemmåltid skal både stille sulten og bidrage med varieret og næringsrig mad. Så det betyder noget, *hvad* barnet får at spise. Men det er fortsat barnets appetit, der afgør, hvor *meget* det spiser.

Mængden af mad, som barnet har brug for, afhænger af dets alder, kropsstørrelse, og hvor meget det bevæger sig. Se mere under de officielle kostråd side 92.

Frokost

Det er en god idé at tilberede ekstra aftensmad, som kan bruges som pålæg til frokost eller madpakke. Kogte kartofler, dampede grøntsager, tærte, æggekage, hakkebøf og fiskefrikadeller og lignende er god frokostmad. Tænk på frokosten og madpakken, når du køber ind til aftensmaden og lav lidt ekstra frikadeller eller kyllingefileter. Tag den portion fra, der skal gemmes, og sæt den på køl med det samme, se også "Restemad" side 107.

Små børn, som passes ude, skal i nogle tilfælde have deres egen madpakke med til frokost. Her er det vigtigt, at madpakken ikke bliver ensformig, da der skal forskellige madvarer til for at dække barnets behov. Husk også frugt og grønt i madpakken. Søg evt. inspiration på www.altomkost.dk.

Mellemmåltider

Mange børn er sultne før aftensmaden og har brug for et mellemmåltid. Det gælder især, hvis der er længe imellem, I kommer hjem fra daginstitution, til aftensmaden er klar.

Fordele ved mellemmåltidet:

- Det stiller barnets sult med sunde madvarer.
- Det sikrer, at barnet får grøntsager og frugt.
- Det giver jer en rolig stund, inden aftensmaden skal laves.



Hvis barnet bliver passet ude, er det godt med et ekstra mellemmåltid, når I kommer hjem. Det giver energi indtil aftensmaden.

Et godt mellemmåltid kan bestå af rugbrød med forskellig slags pålæg, eller det kan være ½ bolle med ost eller marmelade. Dertil lidt kogte eller revne grøntsager og frugt i mundrette stykker. Det kan også være en lille skål A38 med revet rugbrødsdrys og frugt.

Frugt og grønt bliver lettere spist, når det er lige at gå til. Skær fx melon op i mundrette stykker straks, den er købt, og opbevar den i en boks med låg. Kom ananas i en anden boks, skyl jordbær og kom dem i en tredje, osv.



Søde sager er helt unødvendige. Små børn er vilde med sunde alternativer, fx ærter de selv kan bælge.

Fedt i barnets mad

Når barnet er 1 år, behøver det ikke mere fedt i maden end resten af familien, for hvis barnet får mælkeprodukter af letmælkstypen, får det på den måde lidt ekstra fedt. Hvis resten af familien spiser diætmat – fx mad der er særlig proteinrig, lav i kulhydrat eller fedtfattig – kan barnet ikke deltage

i denne diæt, da det har andre behov. Spørg din sundhedsplejerske.

Det er ikke nødvendigt med fedtstof under leverpostej, avocado og andet smørbart pålæg. Så undlad fedtstof eller skrab brødet. Kom fedtstof under magert pålæg eller evt. under pålæg, som ellers let glider af brødet, se side 29.

Spar på de søde sager

Slik, is, saftvand og sodavand indeholder meget sukker og ingen næringsstoffer. Også juice og færdiglavede smoothies indeholder meget sukker. Det er helt unødvendigt at give til små børn. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtig mad.

For mange søde sager nedsætter muligheden for at få nok vitaminer og mineraler og andre stoffer, som findes i maden. Sukkerholdige drikke øger desuden risikoen for overvægt.

‘Lommekiks’ med mælkefyld, chokoladekiks, almindelige kiks, særlige frugtyoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik. Det samme gælder de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter.

OPSKRIFTER – oversigt

Praktiske tips til tilberedning ■ 36

GRØD

Grød, tynd ■ 37

Havregrød ■ 38

Trekornsgrød ■ 40

KARTOFFEL- OG GRØNTSAGSMOS

Kartoffel-grøntsagsmos ■ 42

Kartoffelmos ■ 41

Rodfrugtcompot ■ 43

FRUGTMOS OG FRUGTSALAT

Frugtsalat ■ 46

Jordbærmos, kogt ■ 45

Pæremos, frisk og kogt ■ 44

MIDDAGSRETTER

Boller i kokos-karrysovs ■ 64

Fiskefrikadeller med kartoffelfritter og
tomatsovs ■ 52

Fiskepakker ■ 56

Fiskestykker ■ 58

Kalvefrikassé med bagte kartoffelbåde ■ 72

Kofta med raita og bønnesalat ■ 74

Kokos-limesuppe med kød ■ 50

Laks med ris, mangosalat og citronsovs ■ 54

Lammefrikadeller med kartoffelsalat og
bønner ■ 60

Lasagne ■ 76

Mexicanske madpandekager ■ 66

Ovnkylling med kartoffelfad
og cherrytomater ■ 68

Pitabrød med karry-kødfyld ■ 70

Spaghetti bolognese ■ 62

Tomatsuppe med kartofler og kigærter ■ 48

Æggepandekager ■ 59

TILBEHØR OG PÅLÆG

Broccolipålæg ■ 84

Bulgurpilav ■ 80

Bønner i tomat ■

Fiskepålæg ■ 82

Guacamole ■ 81

Gulerodsboller ■ 86

Hummus ■ 83

Kartoffel-rodfrugtmos, ovnbagt ■ 78

Kyllingefilet som pålæg ■ 85

Kyllingefrikadeller til madpakken ■ 85

Majskolber ■ 79

Råkostsalat ■ 82

Tomatsovs ■ 79

Ærtemos ■ 84

Praktiske tips til tilberedning

Køkkenredskaber

- Brug kun emballage, bestik og køkkenredskaber, der er beregnet til madvarer.
- Vask alle ting, før du bruger dem første gang – også spiseunderlaget og hagesmækken.

På den måde udsættes barnet mindst muligt for skadelige stoffer fra det, der er i kontakt med maden.

Tallerkener, bestik og kopper

Når du laver mad, skal du altid bruge service, emballage og køkkenredskaber, der er beregnet til madvarer. Se efter Glas- og gaffel-symbolet, tjek mærkningen på produktet eller følg den vedlagte brugsanvisning.

Det skal nemlig fremgå, hvis der er begrænsninger i materialets anvendelse, herunder grænser for de temperaturer materialet kan tåle.

For eksempel kan melaminplast typisk ikke tåle temperaturer over 70 grader. Hvis produktet er mærket med et Glas- og gaffel-symbol, er det egnet til kontakt med varme fødevarer.



Se efter Glas- og gaffel-symbolet og følg brugsanvisningen.



Nyttige køkkenredskaber, når du skal lave den første grød og mos.

Mikrobølgeovn

Du kan tilberede en portion grød, frugt- eller grøntsagsmos i mikrobølgeovn. For at få den rigtige konsistens, må man prøve sig frem med at tilsætte mere eller mindre vand. Tilsæt mælk og fedtstof, som angivet i denne bogs opskrifter.

Husk at røre i maden, da mikrobølgeovn varmer maden ujævnt. Følg desuden mikrobølgeovnens brugsanvisning og vejledning om tilberedning og kogetider.

Frysning og optøning

Se side 101 i leksikonet bagest.

Grød

På de følgende sider bringes opskrifter på den første grød. Vær opmærksom på, at de opskrifter, der findes på poserne med mel og flager, ikke altid er velegnede til spædbørn, selv om det står på posen. Følg denne bogs opskrifter. Tynd grød er velegnet som den allerførste grød.



Tynd grød 1

Når du bruger *pulver* til modermælks-erstatning

¼ dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel

2 dl vand

½ tsk fedtstof

pulver til 1 dl modermælks-erstatning

1 spsk frugtmos af fx æble eller pære

Lav grøden af halvt vand,
halvt modermælks-erstatning.

TIP



Tynd grød 2

Når du bruger *færdigblandet* moder-mælks-erstatning

¼ dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel

1 dl vand

½ tsk fedtstof

1 dl færdigblandet modermælks-erstatning

1 spsk. frugtmos af fx æble eller pære



Du kan tilsætte lidt frugtmos til grøden for at give den lidt sød smag.

Desuden bidrager C-vitaminindholdet i frugtmosen til, at barnet bedre kan optage jernindholdet i grøden. Se om frugtmos side 11.

TIP

1. Kom mel og vand i en lille gryde. Pisk det sammen, så det ikke klumper.
2. Kog grøden ved svag varme, imens du stadig pisker. Grøden skal koge i 2-3 minutter.
3. Tag gryden af varmen og sluk for komfuret. Rør fedtstof og modermælks-erstatning i grøden (pulver eller færdigblandet).
4. Tilsæt eventuelt lidt frugtmos til grøden.
5. Hæld grøden over i en lille skål og tjek, at den har den rette spisetemperatur, før du giver den til barnet.





Havregrød 1

Når du bruger *pulver* til modermælks-
erstatning

1 dl havregryn

2,5 dl koldt vand

½ tsk fedtstof

pulver til 1 dl modermælks-
erstatning

1 spsk frugtmos, fx jordbærmos



Havregrød 2

Når du bruger *færdigblandet* moder-
mælks-erstatning

1 dl havregryn

1,5 dl koldt vand

½ tsk fedtstof

1 dl færdigblandet modermælks-
erstatning

1 spsk frugtmos, fx jordbærmos



1. Kom vand og havregryn i en lille gryde, og bring det i kog.
2. Skru ned for varmen og lad grøden koge i 2-3 minutter, imens du rører i gryden.
3. Sluk for varmen. Rør fedtstof og modermælks-erstatning i grøden (pulver eller færdigblandet).
4. Hæld grøden over i en lille skål og tjek, at den har den rette spise-temperatur, før du giver den til barnet.
5. Server evt. med lidt frugtmos for at søde smagen.



Du kan også lave denne grød af hirseflager.
Du kan tilsætte frosne bær, som du koger
med fra starten, se mere om frosne
bær side 100. Grøden er færdig, når du kan
mose bærrene med en gaffel.

Du kan også bruge friske jordbær
eller andre friske bær, som du moser med
en gaffel og tilsætter den færdige grød.

TIP



Øllebrød

2 skiver rugbrød uden kerner

2 dl koldt vand

1 tsk fedtstof

½ dl modermælkserstatning

evt. 1 spsk frugtmos, fx pæremos



1. Skær rugbrødet i tern, kom dem i en gryde og hæld vandet over. Læg låg på.
2. Stil gryden i køleskabet natten over, eller indtil brødet er helt opblødt.
3. Bring rugbrødsblandingen i kog. Skru ned for varmen og lad øllebrøden koge i 2-3 minutter, imens du rører i gryden.
4. Pres øllebrøden igennem en sigte eller blend med en stavblender.
5. Fortynd evt. øllebrøden med ½ dl vand.
6. Varm øllebrøden op. Tag gryden af varmen og rør fedtstof og modermælkserstatning i øllebrøden.
7. Hæld øllebrøden over i en lille skål og tjek, at den har den rette spisetemperatur, før du giver den til barnet.
8. Server evt. med lidt frugtmos for at søde smagen.





Trekornsgrød

- 1 spsk havregryn
- 1 spsk hirseflager
- 1 spsk rugmel
- 2 dl vand
- 1 tsk fedtstof
- ½ dl modermælkserstatning
- evt. lidt frugtmos

1. Pisk gryn, flager, mel og vand sammen i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog. Skru ned for varmen og lad grøden koge i 2-3 minutter, imens du rører i gryden.
3. Tag gryden af varmen og sluk for komfuret. Tilsæt fedtstof og modermælkserstatning til grøden.
4. Tilsæt evt. lidt frugtmos for at søde smagen.
5. Hæld grøden over i en lille skål og tjek, at den har den rette spisetemperatur, før du giver den til barnet.



Du kan bruge forskellige korn, gryn og flager til grøden, når barnet er kommet i gang med at spise grød. Det giver en tykkere grød, der mætter mere og giver barnet mulighed for at øve sig i at tygge.

Begræns brugen af kerner.
Det lille barn skal ikke have grød, hvor man der er brugt hele eller halve kerner, se mere side 104.

TIP

Kartoffel- og grøntsagsmos



Kartoffelmos

1-3 kartofler, ca. 150 g

1-2 dl vand

1 tsk fedtstof

½ dl modermælkserstatning



1. Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker.
2. Kom kartoflerne i en gryde, og hæld vand over, til det lige dækker.
3. Kog kartoflerne i 12-15 minutter under låg.
4. Prik i kartoflerne for at tjekke, om de er møre og tilstrækkeligt udkogte. De skal slippe, når man prikker i dem.
5. Hæld vandet fra kartoflerne og ned i en lille skål. Det skal måske bruges senere.
6. Mos kartoflerne med en gaffel eller kartoffelmoser.
7. Tilsæt fedtstof og pisk i mosen med et piskeris, til klumperne er væk.
8. Tilsæt modermælkserstatning og pisk den ind i mosen.
9. Tilsæt lidt af det gemte kartoffelvand, hvis mosen er for tyk. Eller hæld lidt mere mælk i.
10. Tjek at mosen har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet. Hvis mosen er blevet for kold, kan du evt. varme den lidt.
11. Du kan skrabe mosen igennem en sigte, hvis du ønsker en cremet mos uden klumper.



Du kan koge kartofler til barnets mos sammen med kartoflerne til resten af familien. Spar på salt til kogevandet, det er sundt for hele familien.

Pisk kartoffelmosen - det vil give en blød og luftig kartoffelmos. Bruger du derimod stavblender eller foodprocessor, bliver kartoffelmosen 'lang' og sej.

TIP



Kartoffel-grøntsagsmos

- 1-2 kartofler, ca. 125 g
- 1 gulerod, persillerod eller pastinak, ca. 75 g
- 1-2 dl vand
- 1 tsk fedtstof
- ½ dl modermælkserstatning



1. Skræl kartofler og grøntsager og skær dem i mindre stykker.
2. Kom kartofler og grøntsager i en gryde og hæld vand over, til det lige dækker.
3. Kog i 12-15 minutter under låg.
4. Prik i kartofler og grøntsager for at tjekke, om de er møre.
5. Hæld vandet fra og ned i en lille skål. Det skal evt. bruges senere.
6. Mos kartofler/grøntsager med en gaffel eller kartoffelmoser.
7. Tilsæt fedtstoffet og pisk i mosen med et piske-
ris.
8. Tilsæt modermælkserstatning og pisk den ind i mosen.
9. Tilsæt lidt af det gemte kartoffelvand, hvis mosen er for tyk. Eller hæld lidt mere mælk i.
10. Server den lune mos. Tjek at den har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet. Hvis mosen er blevet for kold, kan du evt. varme den lidt. Er den for varm, kan du piske i den, indtil den er tilstrækkelig afkølet.
11. Du kan skrabe mosen igennem en sigte, hvis du ønsker en cremet mos uden klumper.



Du kan give kartoffel-grøntsagsmos som den første mad, barnet får med ske. Du kan variere mosen med ærter, broccoli, blomkål eller courgetter.

Husk at variere grøntsagerne, så barnet får mange smagsindtryk. Du kan også variere med lidt frugtmos, fx pære. Det giver også en god smag til kartoffelmosen.

Du kan erstatte modermælkserstatning med almindelig mælk og bruge opskriften til hele familien, når barnet er 9 måneder.

TIP



Rodfrugtkompot

ca. 45 g broccoli eller gulerod

ca. 45 g persillerod

ca. 45 g pastinak

1 tsk fedtstof



1. Skræl rodfrugterne og skær dem i små stykker.
2. Kom rodfrugterne i en gryde. Hæld vand over, til det lige dækker.
3. Bring gryden i kog og lad rodfrugterne koge under låg i ca. 15. minutter. Prik i dem for at tjekke, om de er møre.
4. Hæld vandet fra og gem det til senere.
5. Mos rodfrugterne med en gaffel eller en kartoffelmoser.

6. Tilsæt fedtstoffet.
7. Tilsæt lidt af det gemte grøntsagsvand, til mosen har en passende tykkelse.
8. Tjek at den har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet.

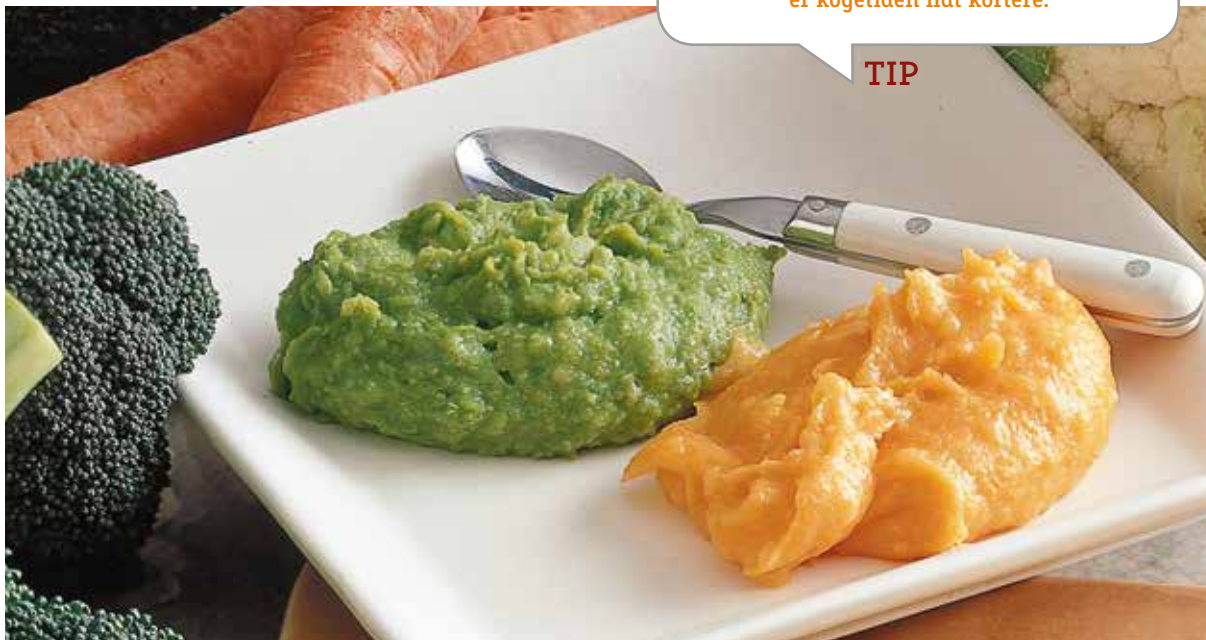
Du kan bruge modermælks(erstatning i stedet for grøntsagsvand. Så får maden et højere energiindhold, og barnet får tilført jern gennem modermælks(erstatningen.

Du kan bruge andre grøntsager som blomkål og rosenkål.

Du kan tilsætte et par dråber citronsaft til mosen, det vil gøre den mere frisk i smagen.

Du kan servere rodfrugterne skåret i små tern og vendt i fedtstof, når barnet er blevet god til at tygge. Ved rodfrugtern er kogetiden lidt kortere.

TIP



Frugtmos og frugtsalat

Frisk pæremos

Du kan hurtigt lave en spiseskefuld frisk frugtmos til at komme på barnets grød:



1. Skræl en moden pære.
2. Skrab frugtkødet af med kanten af en ske.
3. Rør mosen direkte i den færdige grød.

Brug æbler, bananer, melon og avocado i stedet for pære. Du behøver ikke koge friske bær.

Du kan hælde lidt friskpresset appelsinsaft eller juice over de mosedede eller revne frugter.

TIP



Kogt pæremos

- 1 pære
- 1 dl vand



1. Skræl pæren og del den i kvarter. Fjern kernehuset og skær pæren i små tern.
2. Kom pærestykkerne i en gryde og hæld vand over. Kog under låg i 5-10 minutter ved svag varme. Rør i mosen, så den ikke brænder på.
3. Når du kan mose pærestykkerne med en gaffel, kan du tage gryden af varmen og slukke for komfuret.
4. Skal mosen være helt cremet, kan du skrabe pærestykkerne igennem en sigte eller blende med en stavblender. Ellers kan du bare mose med en gaffel.
5. Tjek at mosen har den rette spisetemperatur.

Brug samme opskrift til æblemos eller ferskenmos med.

Giv kogt frugt i små stykker, når barnet skal øve sig i at tygge.

TIP





Kogt jordbærmos

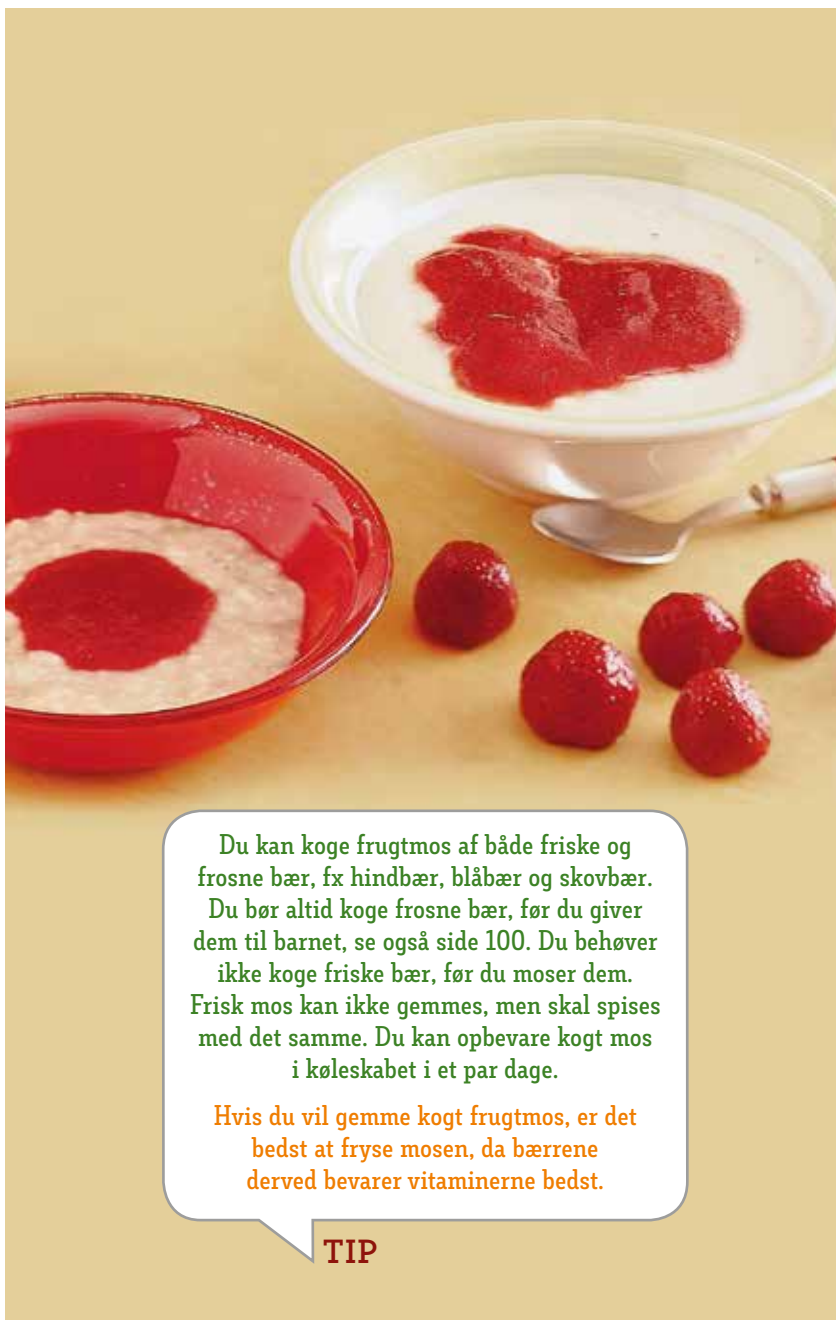
100 g jordbær, frosne eller friske

ca. ½ dl vand

ca. 1 tsk sukker



1. Kom jordbær og vand i en lille gryde med låg.
2. Lad dem koge ved svag varme i ca. 5 minutter, til de er bløde.
3. Mos bærrene med en gaffel. Hvis du ønsker en mere cremet mos, kan du skrabe bærrene igennem en sigte eller bruge stavblender.
4. Smag til med lidt sukker og lad mosen køle af. Tjek at mosen har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet.



Du kan koge frugtmos af både friske og frosne bær, fx hindbær, blåbær og skovbær. Du bør altid koge frosne bær, før du giver dem til barnet, se også side 100. Du behøver ikke koge friske bær, før du moser dem. Frisk mos kan ikke gemmes, men skal spises med det samme. Du kan opbevare kogt mos i køleskabet i et par dage.

Hvis du vil gemme kogt frugtmos, er det bedst at fryse mosen, da bærrene derved bevarer vitaminerne bedst.

TIP



Frisk frugtsalat

Til 4 personer

Når barnet tygger godt, kan det også spise af familiens friske frugtsalat. Vælg bær og frugter, der er i sæson.

1 kiwi

1 skive honningmelon

1 æble

1 appelsin

friske jordbær og blåbær

lidt appelsinsaft eller juice

evt. 1-2 dl græsk yoghurt, 2 % fedt

1. Skyl og skræl alle frugterne og skær dem ud i små stykker, tilpasset barnets alder og evne til at tygge.
2. Bland dem i en serveringsskål.
3. Hæld lidt friskpresset appelsinsaft eller juice henover for at undgå brunfarvning af æblestykkerne.
4. Server frugtsalaten i små skåle.
5. Top evt. hver portion med lidt græsk yoghurt.



Du kan servere andre frugter efter smag, fx pære, paradisæble eller mango.

Du kan servere frugtsalaten frisk eller nylavet - det smager bedst. Stil den på køl, indtil den skal spises. Hvis du bruger kogt frugt, kan den holde sig et par dage i køleskab.

TIP



Middagsretter

Opskrifterne på middagsretter er beregnet til 4 personer, medmindre andet er nævnt.

Nogle billeder viser en tallerken til en voksen og en tallerken til et barn. Portionernes størrelse er ikke udtryk for, hvor meget dit barn bør spise, men er inspiration til, hvordan maden kan skæres ud og serveres for barnet.



TOMATSUPPE med kartofler og kikærter



Suppe

2 løg
5 kartofler
1 rød peberfrugt
1 spsk olie
800 g flåede tomater
1 fed hvidløg
7½ dl grøntsagsbouillon
(vand + terning)
1 dåse kikærter

Topping

100 g græsk yoghurt, 2 %
lidt pesto og basilikumblade
eller hakket persille til de voksne

Tilbehør

300 g fuldkornsbrød med fuld-
kornslogo eller nøglehulsmærke



1. Pil og hak løgene.
2. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
3. Skyl og rens peberfrugten og skær den i mindre stykker.
4. Pil og hak hvidløget fint.
5. Svits løg, kartofler og peberfrugt i en gryde med olien i 3-4 minutter.
6. Tilsæt flåede tomater, finthakket hvidløg, bouillon og kikærter. Kog suppen under låg i ca. 20 minutter.
7. Blend suppen med en stavblender. Smag på suppen og tilsæt evt. groft salt og peber. Giv suppen endnu et opkog.
8. Skyl og hak basilikum.
9. Pynt suppen med yoghurt.

Til de voksne kan du pynte suppen med basilikumblade eller hakket persille. Du kan også toppe suppen med pesto eller smøre pesto på fuldkornsbrød, som du serverer til suppen.

Til barnet skal du ikke pynte med grønt drys, se i leksikon side 102.

Giv barnet fedtstof (olie eller blandingsprodukt) på brødet i stedet for pesto, der indeholder for meget salt.

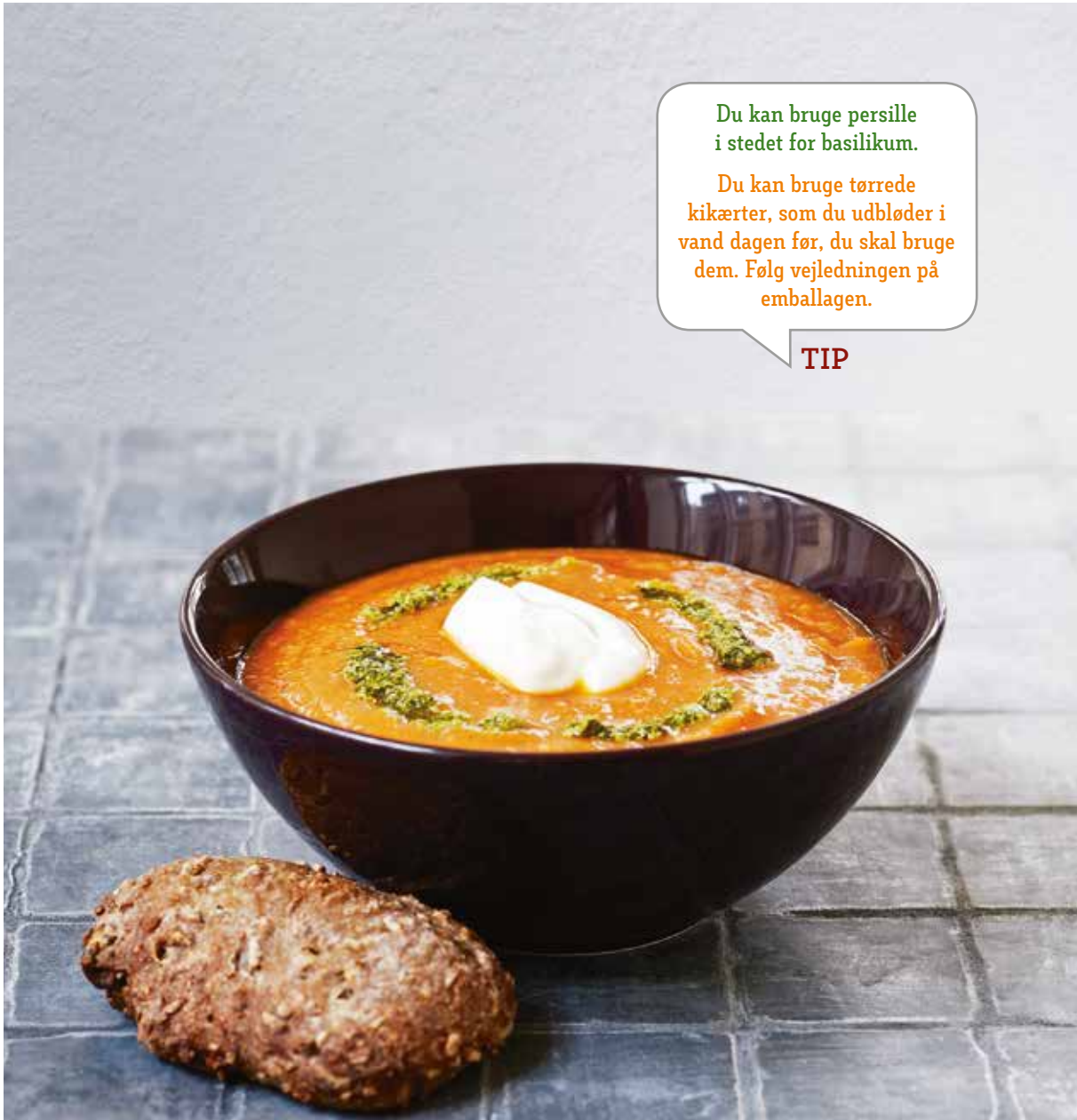
OBS!

Spar på saltet. Smag på maden, inden du salter.

Du kan bruge persille
i stedet for basilikum.

Du kan bruge tørrede
kikærter, som du udbløder i
vand dagen før, du skal bruge
dem. Følg vejledningen på
emballagen.

TIP



KOKOS-LIMESUPPE med kød



Suppe

300 g magert svinekød,
fx skinkeschnitzel
5 forårsløg eller 1 porre
4 gulerødder
1 spsk olie
5 dl bouillon

2 dl light kokosmælk
2 spsk gurkemeje
2 spsk lime- eller citronsaft
1 tsk sukker
2 spsk fiskesovs eller sojasovs
250 g fine ærter fra frost

Tilbehør

400 g fuldkornsboller eller
-brød med fuldkornslogo eller
nøglehulsmærke
evt. guacamole, se opskrift
side 81



1. Skær kødet i strimler på ca. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ cm og 3 cm lange.
2. Skær forårsløgene i skiver. Skær gulerødderne i tern ca. 1 x 1 cm.
3. Svits forårsløg og gulerødder kort i olien i en gryde.
4. Tilsæt bouillon, kokosmælk, gurkemeje, limesaft og sukker. Lad suppen koge for svag varme 5 minutter under låg.
5. Kom kødet i og lad skinkestrimlerne koge 3-4 minutter. Smag suppen til med fiskesovs og evt. lidt groft salt og peber.
6. Kom ærterne i og kog op.
7. Skær barnets kød ud i små stykker.
8. Server fuldkornsbrød til suppen.
9. Giv barnet guacamole eller olie på brødet.

Du kan smage suppen til med friskrevet ingefær. Du kan også tilsætte lidt finthakket hvidløg.

Du kan bruge kyllingekød i stedet for skinkekød. Skær det i tern og lad det koge i 5-8 minutter.

TIP



FISKEFRIKADELLER med kartoffelfritter og tomatsovs



Fiskefrikadeller

400 g hakket fisk
½ løg
lidt groft salt
1 knivspids peber
1 æg
2 spsk mel
ca. ½ dl mælk
1 spsk olie
1 spsk smør eller blandings-
produkt

Kartoffelfritter

1 kg kartofler
1 spsk olie
evt. saft af en halv citron

Tilbehør

guacamole, se opskrift side 81
tomatsovs, se opskrift side 89
råkost, se opskrift side 82



Fiskefrikadeller

1. Put den hakkede fisk i en skål.
2. Pil og riv løget fint. Du skal bruge 2 spsk.
3. Rør fisken med lidt salt, peber, løg og æg. Rør melet i.
4. Tilsæt mælken i lidt ad gangen, til farsen har en passende konsistens. Udelad evt. noget af mælken.
5. Sæt farsen i køleskab, imens du laver kartofler og grøntsager til retten. Når det er klaret, kan du tage fiskefarsen ud af køleskabet igen, røre i den og begynde at stege fiskefrikadellerne, se pkt. 6.
6. Varm fedtstoffet på en pande.
7. Form frikadellerne med en ske i din hånd. Steg dem ca. 5 minutter på hver side, til de er lysebrune.

Du kan bruge færdig fars eller hel fisk, som du selv hakker. Brug filet af sej eller torsk og blend det med en stavblender.

Du kan bruge både frossen og frisk fisk.

TIP



Kartoffelfritter

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne.
Dup dem tørre med køkkenrulle.
3. Skær kartoflerne i grove både og kom dem i en frostplastpose.
4. Tilsæt olie, et drys groft salt, peber og evt. citronsaft. Ryst posen, til olien har fordelt sig.
5. Læg bagepapir på en bageplade og fordel kartoflerne på papiret.
6. Bag kartoffelbådene midt i ovnen til de er gyldne, ca. 40 minutter.

OBS!

Du kan vælge at anvende Svanemærket bagepapir, alternativt smøre pladen med fedtstof.
Se side 102.

Spar på saltet. Smag på maden, inden du salter.

LAKS med ris, mangosalat og citronsovs



Ris

300 g fuldkornsrís,
natur eller brune ris

Mangosalat

½ spidskål
4 gulerødder
1 mango

Dressing

½ citron
2 tsk sukker

Citronsovs

1 spsk smør
1 spsk mel
3 dl mælk
¼ bouillonterning
½ citron
peber

Laks

500 g laksefilet skåret
i 4 stykker
1 tsk olie
2 spsk ahornsirup
(eller anden sirup)
5 spsk sojasovs
evt. hirsefrø
peber



Ris

1. Hæld risene i en sigte og skyl grundigt.
2. Kog risene efter anvisning på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver salt til smagen.

Mangosalat

1. Snit kålen fint.
2. Skræl gulerødder og mango.
3. Skær gulerødderne i fine stave og mangoen i både.
4. Bland grøntsagerne i en skål.

Dressing

1. Pres saften af citronen.
2. Rør citronsaft med sukker i en lille skål. Smag på dressingen og tilsæt evt. lidt groft salt og peber.
3. Vend dressingen i kålblandingen og lad salaten trække, imens du laver citronsovs og steger laks.

Til barnet rives kål og gulerødder på rivejern og blandes på barnets tallerken, se foto.

Du kan erstatte mangoen med blommer eller andre frugter i både.

TIP



Citronsovs

1. Smelt smør ved middel varme i en lille gryde.
2. Tilsæt mel og rør rundt i ca. 5 minutter.
3. Hæld mælk ved, og pisk imens. Smuldr bouillon-terningen ned i sovsen og pisk.
4. Kog sovsen igennem i 5-10 minutter.
5. Pres saften af citronen og hæld i sovsen. Smag til med peber og evt. lidt groft salt.

Laks

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Skær fisken i 4 stykker.
3. Smør et ovnfast fad med olien og læg fisken deri.
4. Bland ahornsirup og sojasauce og kom det over fiskestykkerne. Krydr med peber og pynt evt. med hirsefrø.
5. Steg fisken i ovnen i ca. 10-15 minutter på midterste ovnribbe.

FISKEPAKKER



Fiskepakker

500 g filet af torsk eller lign.
2 porrer
2 persillerødder
1 gul peberfrugt
1 æble
20 g bacon i tern, rå
2 spsk olie
2 spsk æbleeddike eller citronsaft
lidt groft salt og lidt peber
4 stykker bagepapir

Tilbehør

400 g fuldkornsbrød eller boller
3 spsk pesto til de voksne
(OBS: pesto er for salt til barnet)
olie eller blandingsprodukt til barnets brød



1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Rens porrerne og skær dem i strimler.
3. Skræl persillerødderne og skær dem i tynde stænger.
4. Rens peberfrugten og skær den i små tern.
5. Skær æblet i små tern.
6. Kom olien i en gryde og svits baconen deri i et par minutter. Kom porre, persillerødder, peberfrugt og æbler ved og svits det hele i 3-4 minutter.
7. Kom eddike i og kog det op. Smag på maden og krydr med lidt salt og peber. Tag gryden af varmen.
8. Skær fisken ud i 4 ens filetstykker og læg dem på hvert sit stykke bagepapir.
9. Fordel grønsagerne over fisken.
10. Saml papiret op om fisk og fyld. Luk med en papirklips.
11. Stil pakkerne i en bradepande på midterste ovnribbe i ca. 15 minutter til fisken netop er mør.
12. Server fiskepakkerne sammen med brød smurt med pesto eller smør.

OBS!

Du kan vælge at anvende Svanemærket bagepapir. Se side 102.



FISKESTYKKER



400-500 g fiskefilet, fx rødspætte
2 dl hvedemel
lidt groft salt og lidt peber
3 spsk olie til stegning

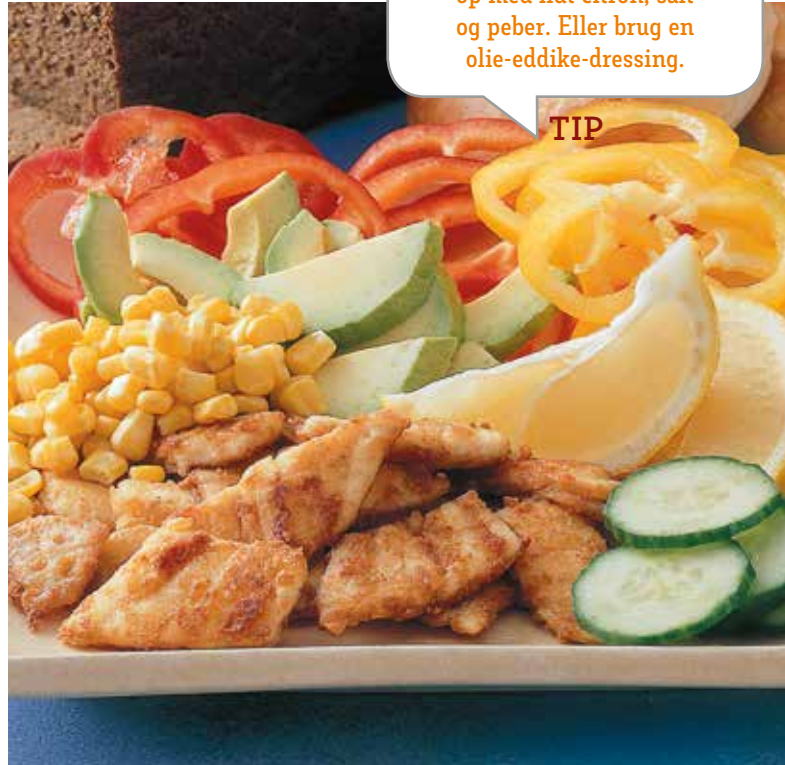
Du kan i stedet stege fiskefileterne hele.

Du kan servere fiskestykkerne med rugbrød, citron, avocado, gul og rød peberfrugt, agurk, tomater og majs.

Du kan røre lidt mayonnaise op med lidt citron, salt og peber. Eller brug en olie-eddike-dressing.



1. Tør fiskefileterne af med køkkenrulle.
2. Skær dem i aflange stykker.
3. Hæld halvdelen af melet i en frostplastpose. Put halvdelen af fiskestykkerne i posen og ryst, til melet har fordelt sig på fisken.
4. Put stykkerne på en tallerken og ryst resten af melet og fiskestykkerne på samme måde.
5. Varm en pande op og put olie på.
6. Steg fiskestykkerne ca. 3 minutter på hver side.



ÆGGEPANDEKAGER



4-6 æg
2 spsk hvedemel
ca. ½ dl letmælk
lidt smør og olie til stegning

Du kan servere kogte grønne ærter, cherrytomater og rugbrød til æggepandekagen.

Kom lidt fedtstof på barnets brød.

TIP



1. Pisk æg, mel og mælk sammen til en dej uden klumper.
2. Varm to pander op på komfuret og tilsæt en anelse fedtstof. Æggepandekagen bruner bedst i en blanding af smør/blandingsprodukt og olie.
3. Hæld nu lidt af æggemassen ud på hver pande. Du skal bage 2 store og 2 mindre æggepandekager.
4. Bag æggepandekagerne som alm. pandekager, dvs. på begge sider. Æggepandekagerne skal være så tynde, at de let bliver gennemstegt.
5. Fold æggepandekagerne og server dem på et fad.



LAMMEFRIKADELLER med kartoffelsalat og stegte bønner



Kartoffelsalat

1 kg kartofler
1 dl yoghurt naturel
1 tsk sennep
1 spsk æble-eller hvidvinseddike
lidt groft salt og peber
1 fed hvidløg
1 avocado
evt. 3 tomater
1 forårsløg

Lammefrikadeller

400 g hakket lammekød
½ tsk groft salt
1 lille håndfuld mynte
1 løg
2 tsk stødt spidskommen
2 spsk mel
1 æg
olie til stegning

Grønne bønner

300 g frosne grønne bønner
2 fed hvidløg
olie til stegning

Se også kofta side 74, som er en etnisk variation af denne ret.



Kartoffelsalat

1. Kog kartoflerne møre i ca. 15 minutter.
2. Lad kartoflerne køle af og pil dem.
3. Rør yoghurt med sennep og eddike. Smag til med lidt salt og peber
4. Pil og pres hvidløget. Rør det i dressingen.
5. Skær avocado og tomater i tern. Skær kartoflerne i skiver.
6. Vend avocado, tomater og kartofler i dressingen.
7. Skyl forårsløget og snit det fint. Drys det over kartoffelsalaten.
8. Stil kartoffelsalaten i køleskabet, indtil den skal spises.

Lammefrikadeller

1. Kom kødet i en stor skål og rør det med salt.
2. Skyl og hak mynten.
3. Pil løget. Riv det fint på et rivejern.
4. Rør mynte, løg, spidskommen, mel og æg i kødet.
5. Form farsen til 12-16 små frikadeller.
6. Steg frikadellerne i olien ved middel varme, til de får farve. De skal have ca. 3-4 minutter på hver side. I stedet for at stege lammefrikadellerne på en pande, kan du også stege dem i ovnen ved 200 grader i ca. 10-15 minutter.



Grønne bønner

1. Kom bønnerne i kogende vand i ca. 2 minutter. Hæld dem til afdrypning i en sigte.
2. Pil og snit hvidløget fint.
3. Rist bønner og hvidløg på en pande i lidt olie og server dem til lammefrikadellerne og kartoffel-salaten.

Du kan gemme nogle af frikadellerne til madpakken. Sæt den portion, der skal gemmes, på køl med et samme.

Sæt kun de frikadeller på bordet, som skal spises nu.

TIP

SPAGHETTI bolognese



Kødsovs

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 gulerødder
- 1 spsk olivenolie
- 400 g hakket oksekød, 10-12 % fedt
- 400 g hakkede, flåede tomater
- 2 spsk tomatpuré
- 1 dl vand
- lidt groft salt og lidt peber
- 3 tsk tørret oregano

Spaghetti

300 g spaghetti, gerne fuldkorn

Tilbehør

100 g revet parmesanost
hakkede, friske basilikumblade til de voksne

Du kan give grøntsagsfad til, fx majs, avocado og agurk i små tern og peberfrugt skåret i ringe.

Du kan give frugt til dessert.

TIP



Kødsovs

1. Pil løg og hvidløgsfed og hak dem fint. Hvidløget kan du også presse med en hvidløgspresser.
2. Skyl og skræl gulerødderne og riv dem groft på et rivejern.
3. Hæld olie i en gryde og svits hvidløg og løg ved middel varme, mens du rører let i det.
4. Tilsæt kødet og steg, til det har taget farve. Rør jævnlige i kødet, så det ikke klumper.
5. Tilsæt de revne gulerødder og rør i 2-3 minutter.
6. Kom de hakkede tomater og tomatpuréen i sammen med vandet og lad det koge igennem.
7. Smag til med salt, peber og oregano.
8. Lad kødsovsen koge videre ved svag varme, mens du koger spaghettien.

Spaghetti

1. Sæt en gryde på komfuret og fyld den med vand.
2. Når vandet koger, kommer du spaghetti og lidt salt i. Rør let i spaghettien i starten, så den ikke klitrer sammen.
3. Kog spaghettien i ca. 10 minutter. Fisk en enkelt spaghetti op og bid i den for at se, om den er 'al dente', dvs. færdig, men stadig fast.
4. Hæld den færdige spaghetti i en sigte eller et dørslag, så alt vandet løber fra.

Spis spaghettien med kødsovs og revet parmesan. Til de voksne kan du pynte retten med friske basilikumblade. Spar på osten til barnet. Undlad at pynte barnets portion med frisk basilikum, se også side 102.



BOLLER i kokos-karrysovs



Kødboller

1 lille løg
2 små gulerødder
400 g hakket kalve- og svinekød,
maks. 10% fedt
1 æg
3 spsk hvedemel
1½ dl mælk
½ tsk groft salt og lidt peber
1 l vand

Ris

300 g fuldkornsris, fx natur- eller
brune ris

Kokos-karrysovs

2 løg
2 små gulerødder
1 æble
1 spsk friskreven ingefær
1 fed hvidløg
1-2 spsk olie
2-3 tsk karry
2 dl kogevand eller bouillon
2 dl light kokosmælk
1 spsk lime- eller citronsaft
1 tsk sukker
1 spsk majsstivelse
½ dl koldt vand

Tilbehør

2 peberfrugter
4 tomater
400 g ananasringe

Du kan bruge færdige
kødboller med maks. 10% fedt.

Du kan også brug kød
fra lam eller okse.

TIP



Kødboller

1. Pil løget og skræl gulerødderne. Riv dem på et rivejern.
2. Put løg, gulerødder, kød, æg, mel, mælk, salt og peber i en skål og rør det sammen med til en fars.
3. Bring en gryde med 1 liter vand og lidt salt i kog under låg.
4. Form kødboller i din hånd med en stor teske. Kog dem i vandet i ca. 10 minutter. Tjek, at de er gennemkogte.

5. Tag kødbollerne op af vandet fx med en hulske og læg dem på et fad. Gem kogevandet til sovsen.
6. Det gør ikke noget, at kødbollerne køler af, imens du laver ris, sovs og tilbehør. De bliver varmet op igen i sovsen.

Ris

1. Skyl risene i en sigte.
2. Kog dem efter anvisningen på emballagen, men uden salt, da resten af retten giver smagen.
3. Imens risene koger ved svag varme, kan du lave sovsen.



Kokos-karrysovs

1. Pil og hak løgene.
2. Skræl og skyl gulerødderne og skær i tern.
3. Skær æblet i kvarter, fjern kernehuset og skær i tern.
4. Skræl ingefæren og riv den på rivejern.
5. Pil og hak hvidløget fint.
6. Svits løg, gulerødder og æbletern i olie i en gryde.
7. Rør karryen i og svits den kort.
8. Tilsæt kogevand fra kødbollerne samt kokosmælk, ingefær, hvidløg, limesaft og sukker. Kog det sammen i 15 min og blend det jævnt.

9. Rør majsstivelsen ud i koldt vand og brug den til at jævne sovsen med. Hæld lidt i ad gangen, til sovsen har en passende konsistens.
10. Kog sovsen igennem og smag på den. Smag på sovsen og tilsæt evt. lidt salt og peber.
11. Kom kødbollerne i, og varm retten igennem under omrøring.

Tilbehør

1. Rens peberfrugterne og skær dem i strimler
2. Skyl tomaterne og skær dem i både.
3. Læg grøntsager og ananasringe på et fad.

MEXICANSKE madpandekager



Grøntsager

salat eller kål
½ agurk
2-3 tomater
150 g majs, frosne

Salsa

2 peberfrugter i
forskellige farver
1 løg
½ spsk olie
400 g hakkede tomater
2 dl vand
1 fed hvidløg
evt. en anelse frisk eller
tørret chili efter
smag

Hakket kød

400 g hakket oksekød,
10-12% fedt
1 spsk olie
2 fed hvidløg
1 spsk stødt
spidskommen

Madpandekager

150 g majsmeal
120 g hvedemel
5 dl mælk
3 æg
ca. 25 g smør eller
blandingsprodukt



Grøntsager

1. Skyl og skær salaten/kålen fint.
2. Skyl og skær agurk og tomater i små tern.
3. Kog de frosne majs ca. 1 minut og hæld vandet fra.
4. Anret grøntsagerne hver for sig.

Salsa

1. Rens og skær peberfrugter i grove tern. Pil løget og skær det i små tern.
2. Rens og hak hvidløget fint.
3. Varm en gryde op og tilsæt olien. Svits grøntsagerne let under omrøring. Tilsæt de hakkede tomater og vandet.

4. Bring retten i kog. Smag salsaen til med salt, peber og evt. chili.
5. Lad salsaen under låg ved svag varme ca. 30 minutter.

Giv barnet lidt creme fraiche 18 % sammen med grøntsager i pandekagen for at øge fedtindholdet.

TIP



Hakket kød

1. Pil og pres hvidløget.
2. Varm en gryde op og tilsæt olien. Svits hvidløget kort og tilsæt hurtigt kødet, som svitses med. Rør i kødet, indtil det har skiftet farve og er uden klumper.
3. Smag til med spidskommen, salt og peber.
4. Lad det småstege ved svag varme i ca. 15 minutter.

Madpandekager

1. Kom mel, mælk og et lille drys salt i en skål og pisk til en jævn dej uden klumper.
2. Pisk æggene i, ét ad gangen.
3. Varm fedtstoffet på panden og rør det i dejen.
4. Bag pandekagerne på begge sider, til de er lysebrune. Brug evt. 2 pander, det går hurtigere.

OVNKYLLING med kartoffelfad og bagte cherrytomater



Kartoffelfad

500 g kartofler
400 g jordskokker
200 g porrer
1 spsk olie
lidt groft salt og lidt peber
50 g revet mild ost

Kylling

800 g kyllingeover- og underlår
1 spsk olie

Bagte cherrytomater

250 g cherrytomater
1 spsk olie



Kartoffelfad

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skræl og skyl kartofler og jordskokker og skær dem i tynde skiver.
3. Rens porrerne og skær dem i tynde skiver.
4. Pensl et ovnfast fad med olien. Fadet skal være ca. 25 × 30 cm.
5. Fordel kartofler og grøntsager i fadet. Drys med lidt groft salt og peber.
6. Fordel osten ovenpå.
7. Sæt kartoffelfadet i ovnen samtidig med kyllingestykkerne og bag i ca. 50 minutter.
8. Hvis overfladen bliver mørk, kan du lægge et stykke stanniol eller bagepapir over de sidste minutter.

Kylling

1. Smør et ovnfast fad med lidt fedtstof. Hvis du ikke har varmluftovn, skal kartoffelfad og kyllingefad kunne stå på samme plade. Ellers kan du sætte fadene over hinanden og evt. bytte plads, når halvdelen af stegetiden er gået.
2. Skær fedt og overskydende skind fra kyllingestykkerne. Tør dem med køkkenrulle, og læg dem i fadet med skinsiden opad. Pensl med olie.
3. Sæt fadet i ovnen samtidig med kartoflerne og bag i ca. 50 minutter.
4. Tjek at kyllingestykkerne er færdige ved at prikke til dem. Kødssaften skal være klar.



Bagte cherrytomater

1. Skyl cherrytomaterne og skær dem i kvarter.
2. Læg dem på et stykke bagepapir, dryp olien over, og pak dem ind i bagepapiret som en madpakke.
3. Stil pakken på et fad og bag den i ovnen 20 minutter.

4. Hæld de bagte tomater i en lille skål, når du serverer dem.

OBS!

Du kan vælge at anvende Svanemærket bagepapir. Se side 102.

PITABRØD med karry-kødfyld



Kødfyld

- 2 store løg
- ¼ spidskål
- 4 gulerødder
- 1 spsk olie
- 400 g hakket kød
- 2 tsk karry
- 1 dl vand
- 3 spsk sojasovs
- 100 g ærter fra frost

Pitabrød med grønt

- 1 rød peberfrugt
- salat eller kål
- 8 fuldkornspitabrød
- 2 dl græsk yoghurt 10 %



Kødfyld

1. Pil løgene og skær dem i tern.
2. Del kålen i kvarter og skær stokken fra.
Snit ¼ kål fint og gem put resten i plastikpose og opbevar i køleskab.
3. Skræl og riv gulerødderne.
4. Svits kødet i olie, til det har skiftet farve.
5. Tilsæt karry og grøntsager og svits det med i 3-4 minutter.
6. Kom vand, sojasovs og ærter i og kog op.
7. Lad retten småkoge under låg 4-5 minutter yderligere.

Pitabrød med grønt

1. Rens peberfrugten og skær den i tern.
2. Skyl og snit salaten eller kålen fint.
3. Lun pitabrødene i ovn.
4. Åbn de lune pitabrød og kom kødfyldet i sammen med peberfrugt, salat og græsk yoghurt.

Giv banet lidt avocado eller creme fraiche 18 % i pitabrødet for at øge fedtindholdet

TIP



KALVEFRIKASSÉ med bagte kartoffelbåde



Kød

400 g kalvekød i tern, fx klump
eller bov
½ l vand
lidt groft salt
1 laurbærblad

Kartoffelbåde

1 kg små kartofler
1 spsk olie
lidt groft salt og lidt peber

Grøntsagssovs

4 gulerødder
3 porrer
1½ spsk olie
2 spsk hvedemel
250 g fine frosne ærter
1 bundt persille



Kød

1. Skær kødet i tern ca. $2\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$ cm.
2. Bring en gryde med ½ liter vand i kog. Kom kødet i det kogende vand. Kog op, og skum urenheder væk med en ske.
3. Tilsæt lidt groft salt og laurbærbladet. Kog kødet ca. 1 time ved svag varme under låg, inden grønsagerne tilsættes. Imens kan du lave kartoflerne og forberede grøntsagerne.

Kartoffelbåde

1. Skrub kartoflerne og skær dem i halve.
2. Vend dem i olie med lidt groft salt og peber.
3. Læg dem i et smurt, ovnfast fad og steg dem i ovnen ved 200 grader ca. 50 minutter.

Grøntsagssovs

1. Skræl gulerødderne, og rens porrerne.
2. Skær grøntsagerne i mindre stykker, og kog dem sammen med kødet de sidste 10 minutter af kogetiden. Tag gryden af varmen.
3. Varm olie i en lille gryde. Rør melet i, og spæd gradvis med ca. 3 dl af kødsuppen, til det jævner til sovs.
4. Kog sovsen i 4-5 minutter under omrøring.
5. Hæld sovsen over i gryden med kød og grøntsager. Kom ærterne i, og kog retten kort igennem. Smag på sovsen og tilsæt evt. lidt salt og peber.
6. Skyl og hak persillen.
7. Serverer kalvefrikasséen med kartofler. Til de voksne kan du servere hakket persille som tilbehør. Se også leksikon side 102 vedr. grønt drys.



KOFTA med raita og bøttesalat



Kofta

1 lille bundt persille
325 g hakket oksekød,
maks. 10-12 % fedt
1 løg
60 g kikærtemel
1½ æg
¾ dl vand
20 g frisk ingefær, dvs. ca. 2 cm
1,5 g garam masala
½ tsk groft salt og lidt peber
2-3 spsk olivenolie til stegning

Raita – med aubergine

600 g yoghurt naturel,
1,5 % fedt
250 g aubergine
1 nip spidskommen
lidt groft salt og lidt peber
2 spsk citronsaft
evt. lidt rå chilipeber, kan
udelades
2 tsk olivenolie

Bøttesalat

350 g grønne bønner, friske eller
frosne
1 rød peberfrugt
1 spsk olie
½ spsk citronsaft
lidt groft salt og peber, evt. lidt
fiskesovs

Tilbehør

groft brød

Se også lammefrikadeller side 60,
som er en variation af denne ret.



Kofta

1. Skyl og hak persillen fint.
2. Rør ingredienserne sammen, gem halvdelen af kikærtemelet til panering.
3. Kom farsen i køleskabet og lad den hvile i 1 time.
4. Form små boller af farsen.
5. Tril dem i kikærtemel.
6. Varm olien op på panden, og steg de runde frikadeller ved mellemstærk varme i 12-15 minutter. Forsøg at trille dem på panden, så de beholder den runde form.

Raita – med aubergine

1. Dræn yoghurten. Du kan fx hælde den i et kaffe-filter og lade den dryppe af i ca. 1 time.
2. Skær auberginen i meget små og fine firkanter. Drys salt over og lad dem stå i ca. 15 minutter.
3. Bland yoghurt, stødt spidskommen, salt, peber, citronsaft og evt. chili i en skål.
4. Skyl auberginestykkerne under den kolde hane. Pres derefter vandet ud af auberginerne.
5. Kom olie på en pande og varm op. Steg auberginestykkerne, til de sprøde og gyldne.
6. Afdryp auberginestykkerne lad dem køle af.
7. Bland dem med yoghurt dressing. Opbevar retten i køleskabet, til den skal serveres.



Bønnesalat

1. Kog bønnerne i vand i ca. 5 minutter. Afdryp dem og lad dem køle af.
2. Skyl og rens peberfrugten. Skær den i fine stave.
3. Rør olie og citron sammen. Smag til med lidt salt og peber, evt. fiskesovs. Vend dressingen i grøntsagerne.

Du kan gemme nogle af frikadellerne til madpakken. Sæt den portion, der skal gemmes, på køl med et samme.

Sæt kun de frikadeller på bordet, som skal spises nu.

TIP

LASAGNE



Kødsovs

- 1 stort løg
- 3 gulerødder
- 2 stænger bladselleri
- 400 g hakket oksekød, maks. 10% fedt
- 400 g hakkede tomater
- 40 g tomatkoncentrat
- 2 dl bouillon
- 1 spsk tørret oregano
- 1 tsk tørret timian

Bechamelsovs

- 2½ spsk hvedemel
- 5 dl mælk
- 1 spsk olie
- lidt groft salt og lidt peber
- evt. reven muskatnød

Pasta

- 12 lasagneplader, fuldkorn
- 1 tsk olie til at smøre fadet med
- 50 g revet, mild ost
- 1 spsk rasp
- 1-2 tsk tørret oregano

Tilbehør

- 200-400 g optøede majs fuldkornsboller eller -brød
-



Kødsovs

1. Skær løg, gulerødder og bladselleri i fine tern.
2. Svits kødet til det har skiftet farve – brug en gryde uden fedtstof.
3. Tilsæt løg, gulerødder, bladselleri, tomater, tomatkoncentrat og bouillon.
4. Krydr med oregano og timian.
5. Lad kødsovsen koge uden låg i ca. 20 minutter. Smag på kødsovsen og tilsæt evt. lidt groft salt og peber.

Bechamelsovs

1. Ryst hvedemelet sammen med 1 dl kold mælk – brug en melryster eller et glas med skruelåg.
2. Hæld resten af mælken og olien i en gryde og bring det i kog under omrøring.
3. Tilsæt meljævningen under omrøring.
4. Kog sovsen igennem 4-5 minutter under omrøring.
5. Smag til med salt, peber og evt. reven muskatnød.

Bechamelsovs kan også købes færdiglavet, hvis det kniber med tiden.

TIP



Pasta

1. Smør et firkantet ovnfast fad med olien.
2. Læg kødsovs, bechamelsovs og lasagneplader i tre lag. Slut med bechamelsovs.
3. Drys med ost, rasp og oregano.
4. Tænd ovnen på 200 grader. Lad lasagnen hvile på køkkenbordet, imens ovnen bliver varm.
5. Stil fadet i ovnen på midterste ovnribbe 30-35 minutter.

Tilbehør

1. Kog majs i et par minutter.
2. Server lasagnen med majs og evt. fuldkornsboller til de voksne. Giv barnet lidt fedtstof på majs.

Se opskrift på boller side 86

OBS!

Spær på saltet. Smag på maden, inden du salter.

Tilbehør og pålæg



Ovnbagt kartoffel-rodfrugtmos

- 2 bagekartofler
- 2 gulerødder
- 1 pastinak
- 1 persillerod
- ¼ knoldselleri
- 2 spsk olie
- 2 fed hvidløg
- ca. 2 dl mælk



1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skræl og skyl grøntsager og skær dem i tern.
3. Kom grøntsagerne i en frostplastpose. Tilsæt olien.
4. Ryst posen, så olien bliver fordelt.
5. Tag 2 stykker bagepapir og fordel grøntsagerne på begge stykker papir.
6. Pil og pres hvidløget og fordel på de 2 portioner grøntsager.
7. Saml bagepapiret som en lille pose med grøntsagerne i. Luk med bomuldssnor, så luft ikke kan trænge ind.
8. Sæt poserne på en bageplade.
9. Bag dem i ovnen i ca. 30 minutter. Tjek at grøntsagerne er møre ved at prikke i dem.
10. Opvarm mælken i mikrobølgeovn eller i en gryde.

11. Mos de bagte grøntsager med en kartoffelmøser eller foodprocessor. Tilsæt mælk, til mosen har en passende konsistens.
12. Smag mosen til med lidt salt og evt. lidt mere mælk.



OBS!

Du kan vælge at anvende Svanemærket bagepapir. Se side 102.



Tomatsovs

- 1 løg
- 2 ½ spsk olie
- 1 ds. hakkede, flåede tomater
- 1 tsk sukker



1. Pil og riv løget fint. Svits det i olien, uden at tage farve i 1-2 minutter.
2. Hæld tomaterne ved, og lad sovsen småkoge i ca. 2-3 minutter.
3. Smag til med sukker, og evt. lidt salt og peber.

Du kan servere tomatsovs til ovnbagt laks eller stegt kød samt til majscolber.

TIP



Majskolber

- 3-4 majscolber
- 1 ½ liter vand
- 1 tsk sukker
- fedtstof til barnet



1. Fjern dækblade, tråde og det nederste af stokken fra majscolberne og skyl dem.
2. Kom colberne i kogende vand og tilsæt sukker og salt. Kog dem ved jævn varme og under låg i ca. 10-15 minutter eller til de er møre.
3. Hæld majscolberne til afdrypning i en sigte.
4. Indtil barnet selv kan gnave af majs, kan kernerne skrubes af med en kniv efter kogning. Der kan også serveres frosne, optøede majs, indtil barnet selv kan gnave af colben. Giv lidt fedtstof på majs til barnet.



Bulgurpilav

- 2 spsk olivenolie
- 1 stort løg
- 300 g bulgur
- 6 dl vand eller bouillon
- lidt salt, hvis der ikke bruges bouillon
- 1,2 dl vand



1. Pil løget og skær det i små tern.
2. Kom olien i en tykbundet gryde og varm op.
3. Tilsæt løg og svits dem, til de er klare.
4. Kom bulgur i gryden og rør rundt.
5. Hæld vand og bouillon ved.
6. Krydr med peber. Tilsæt salt, hvis du ikke bruger bouillon, der i sig selv indeholder salt. Rør rundt.
7. Kog ved svag varme og under låg ca. 20 minutter.
8. Smag til og lad bulgurpilaven hvile ca. 10 minutter før servering.

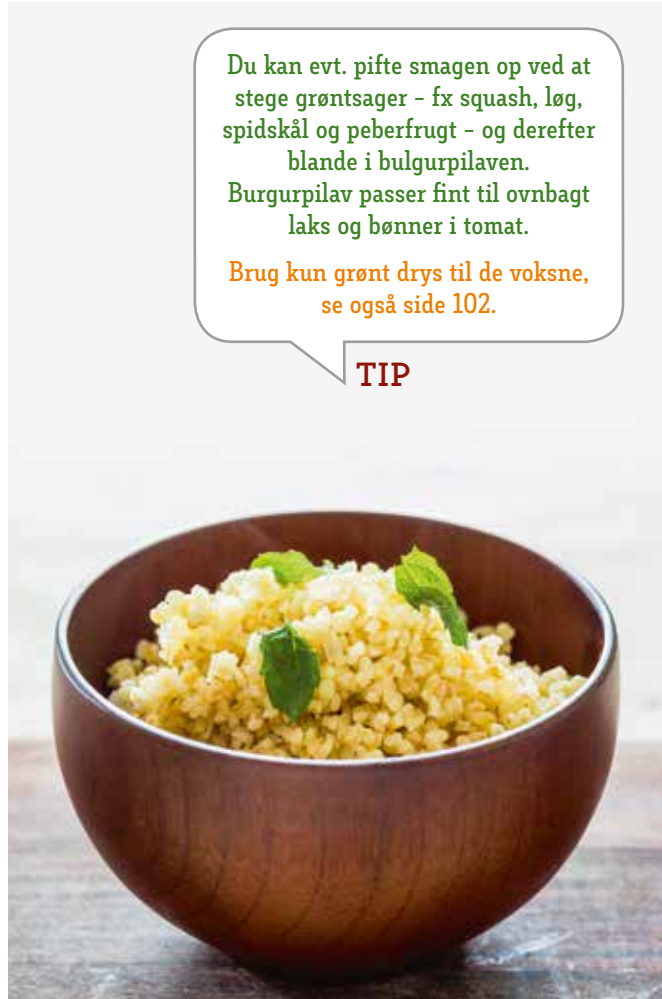
Du kan evt. pifte smagen op ved at stege grøntsager – fx squash, løg, spidskål og peberfrugt – og derefter blande i bulgurpilaven. Bulgurpilav passer fint til ovnbagt laks og bønner i tomat.

Opskriften er med inspiration fra bogen 'Mad, livsglæde og integration', af Bente Leed, Erhvervsskolernes Forlag, 2005.

Du kan evt. pifte smagen op ved at stege grøntsager - fx squash, løg, spidskål og peberfrugt - og derefter blande i bulgurpilaven.
Bulgurpilav passer fint til ovnbagt laks og bønner i tomat.

Brug kun grønt drys til de voksne, se også side 102.

TIP





Bønner i tomat

- 1 løg
- 1½ spsk olivenolie
- 1 ds. hakkede, flåede tomater
- 300 g fine grønne bønner
- 1 tsk sukker

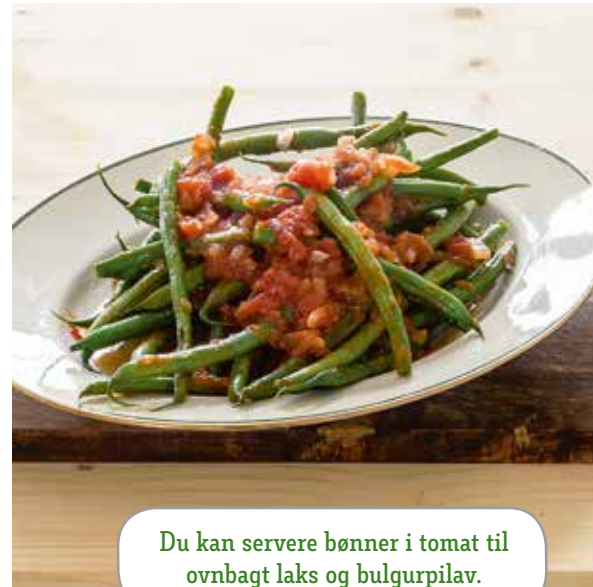


1. Pil løget og skær det i små tern.
2. Kom olien i en tykbundet gryde og varm op.
3. Tilsæt løg og svits, til det tager farve.
4. Hæld tomaterne ved og kog blandingen op.
5. Tilsæt de grønne bønner og lad retten småkoge, til bønnerne er møre efter ca. 5 minutter.
6. Smag tomatsovsen til med sukker, salt og peber.
7. Afkøl retten og server den kold.

Du kan tjekke, at avocadoerne er modne ved at mærke, om de er bløde i toppen.

Du kan bruge guacamole som pålæg på rugbrød, fyld i sandwich eller som tilbehør til middagsmad.

TIP



Du kan servere bønner i tomat til ovnbagt laks og bulgurpilav.

TIP

Guacamole

- 2 fed hvidløg
- 2 modne avocadoer
- ½ citron
- 1 spsk olie

1. Pil hvidløgsfeddene og pres dem med en hvidløgspresser.
2. Halvér avocadoerne, fjern stenene med en ske og skrab avocadokødet ud af skallen og ned i en skål.
3. Mos avocadokødet med en gaffel og vend hvidløget i.
4. Tilsæt citronsaft og rør olie i. Smag til med lidt groft salt.





Råkostsalat

2 gulerødder
2 æbler
½ spidskål
saft af 2 appelsiner



1. Skræl og skyl gulerødderne.
2. Skyl og skær æblerne over, fjern kernehusene.
3. Skyl og fjern de yderste blade og stokken på spidskålen.
4. Riv alle delene på råkostjernet eller snit det fint og bland det i en skål.
5. Pres appelsinernerne og hæld appelsinsaften og evt. lidt olie over salaten.



Fiskepålæg

125 g fiskefilet, fx sej, hornfisk eller laks
olie til pensling
1 spsk mayonnaise
1 spsk A38
citronsaft



1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Skyl fiskefileten og tør den af. Læg den i et smurt, ovnfast fad og pensl med lidt olie.
3. Sæt fisken i ovnen og bag den i ca. 10-12 minutter.
4. Afkøl fisken. Hvis der er skind på, skal det trækkes af.
5. Findel fisken med en gaffel eller blender.
6. Rør mayonnaise, A38 og citronsaft sammen i en skål. Rør fisken i, og smag til med lidt salt og peber.

Du kan smøre fiskepålægget på brød eller bruge det som fyld i pitabrød eller sandwich.

TIP





Hummus

- 150 g kikærter
- 1-2 fed hvidløg
- 2 ½ spsk citronsaft
- 2 spsk tahin (sesamsmør)
- 1 tsk stødt spidskommen
- 4 spsk olivenolie
- 1 ¼ dl koldt vand



1. Sæt de rå kikærter i blød i et par liter vand og lad dem stå på køl natten over.
2. Kasser vandet. Hæld kikærterne i en gryde med rigeligt vand. Kog kikærterne under låg i ca. 1-1 ½ time. Hæld kogevandet ud og lad kikærterne køle af.

3. Pil hvidløgsfeddet og pres det med en hvidløgspresser.
4. Hæld kikærterne i en skål eller foodprocessor sammen med presset hvidløg, tahin, spidskommen, olie, frisk vand og citronsaft. Hold igen med noget af vandet og citronsaften. Blend, til hummussen er passende findelt.
5. Juster evt. konsistensen med mere vand.
6. Smag på hummussen og tilsæt evt. mere krydderi, hvidløg, citronsaft og evt. lidt salt og peber.



Du kan smøre hummus på brød eller servere som en lille ret med salat og pitabrød til.

TIP



Broccolipålæg

200 g broccoli
¼ løg
200 g mager flødeost, naturel
et par dråber citronsaft



1. Sæt vand over til at koge, evt. i elkedel.
2. Skyl broccolien, og skær stokken fra. Skær toppen i små buketter og læg dem i en gryde.
3. Hæld vand over broccolien, så det lige dækker. Kog broccolien netop mør. Der skal være lidt bid i.
4. Kom broccolien i en sigte og lad den køle af.
5. Pil og riv løget fint. Blend 1 tsk revet løg sammen med den kolde broccoli.
6. Rør eller blend flødeosten i. Smag til med lidt salt, peber og lidt citronsaft.

Du kan servere broccolimosen som pålæg eller som dip til agurk- og gulerodsstave.

Du kan skrælle den overskydende stilk og koge den let og servere som gnavemad barnet, der tygger godt.

TIP



Ærtemos

300 g fine, frosne ærter
1 fed hvidløg
2 spsk olie
lidt af kogevandet



1. Hæld de frosne ærter i en gryde, hæld vand ved til det netop dækker.
2. Kog ærterne under låg i 5 minutter.
3. Hæld kogevandet fra ærterne – gem noget af vandet. Lad ærterne køle af.
4. Pil og pres hvidløget.
5. Blend ærterne med olie og hvidløg.
6. Tilsæt lidt af kogevandet, til ærtemosen har en cremet konsistens.
7. Smag til med lidt salt og peber.

Du kan bruge ærtemosen som pålæg eller som fyld i sandwich.

Du kan også servere mosen til kartoffel- eller grøntsagsmos eller bruge den som tilbehør til kød, fisk og rå grøntsager.

TIP



Kyllingefrikadeller til madpakken

2 løg

¼ usprøjtet citron, saft og skal

400 g hakket kyllingekød (eller kalkun)

1 spsk hvedemel

2 æg

2 dl mælk

2 spsk olivenolie

½ tsk salt og peber



1. Pil løgene og hak dem helt fint – eller riv dem på et rivejern.
2. Riv citronskallen fint. Pres saften ud med en citronpresser.
3. Kom det hakkede kyllingekød i en stor skål og rør det sammen med citron, løg, hvedemel, æg og mælk. Brug evt. en elpisker.
4. Krydr farsen med salt og peber.
5. Lad farsen trække i køleskabet i 10 minutter.
6. Sæt en pande på komfuret med olivenolie og varm den op. Form farsen til frikadeller og steg dem på panden i ca. 3 minutter på hver side ved middel varme, til de er gyldne.



Kyllingefilet som pålæg

2 stk. kyllingefilet

2 spsk olie

½ spsk tørret basilikum

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg kyllingefileterne i et smurt, ovnfast fad.
3. Pensl kyllingefileterne med olien og krydr med lidt salt, peber og basilikum.
4. Sæt kyllingefileterne i den varme ovn, og steg dem i ca. 12-15 minutter. Tjek, at de er gennemstegte ved at skære i en af fileterne. Kødet skal være hvidt og kødsaften klar.
5. Afkøl kødet.



Du kan bruge kyllingekødet som pålæg skåret i tynde skiver.

Eller du kan skære det i tern og bruge det i kartoffel-, pasta- eller rissalat.

TIP



Gulerodsboller

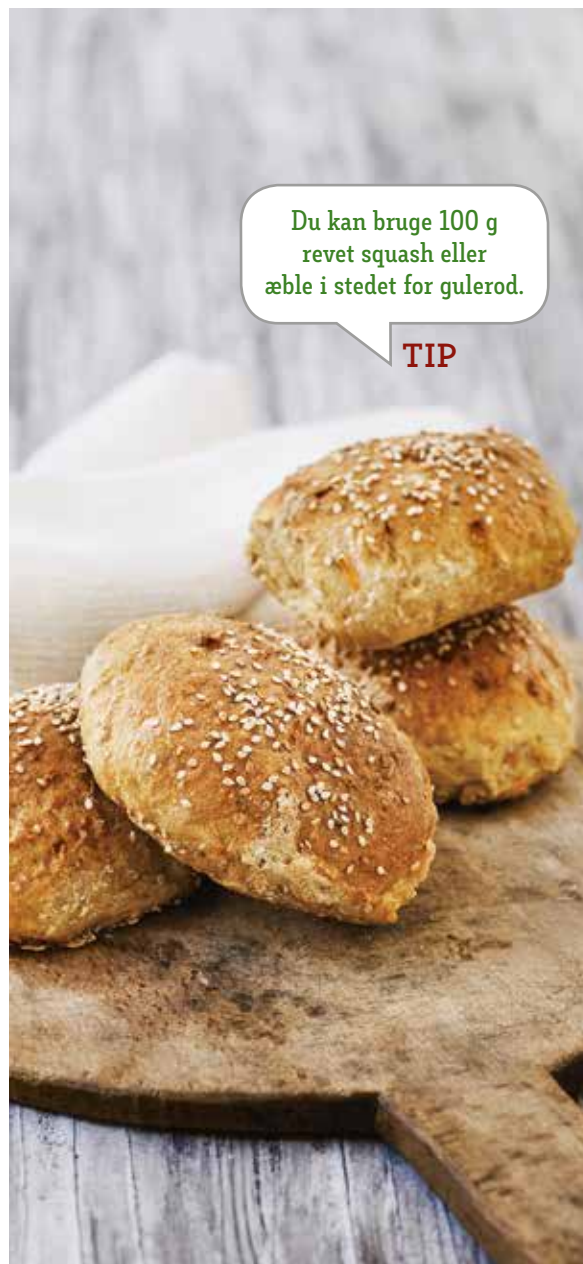
- 1 gulerod
- 25 g gær
- 2 ½ dl vand
- 2 dl surmælksprodukt
- ½ dl sesamfrø
- 1 spsk olie
- lidt groft salt
- 2 dl havregryn
- 400 g hvid fuldkornsmel, fx hvidhvede- eller durummel
- ca. 300 g hvedemel

Pensling

Evt. 1 æg og 3 spsk sesamfrø



1. Skræl og skyl guleroden. Riv den groft.
2. Rør gæren ud i lunkent vand.
3. Tilsæt gulerod, mælkeprodukt, sesamfrø, olie, salt, havregryn og mel. Hold lidt igen med hvedemelet til du ser, hvor meget der er brug for.
4. Ælt dejen grundigt. Den skal være smidig og blank. Kom evt. resten af hvedemelet i.
5. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 ½ time.
6. Form dejen til 15-20 boller.
7. Tænd ovnen på 225 grader. Lad bollerne efterhæve 15-20 minutter, imens ovnen varmer op.
8. Pensl evt. bollerne med sammenpisket æg og drys med sesamfrø.
9. Bag bollerne ca. 20-25 minutter på midterste ovnribbe.



Du kan bruge 100 g revet squash eller æble i stedet for gulerod.

TIP

Mælk og andre drikkevarer

Indtil barnet er 1 år, skal det have modermælk eller modermælkserstatning. Fra 1 år kan barnet få letmælk i koppen. Fra barnet er omkring 5 måneder, kan du supplere med vand af kop.

Mælk fra 0 til 1 år

Det anbefales, at barnet ammes fuldt, til det er omkring 6 måneder.

Det anbefales, at amningen fortsætter, efter at barnet er begyndt at spise anden mad og til det er 1 år – og evt. længere, hvis mor og barn trives med det.

Efterhånden som barnet ammes mindre, skal det have modermælkserstatning at drikke, indtil det bliver 1 år.

Så meget mælk om dagen

Fra barnet er 6 måneder og frem til 1 år er mælken stadig en vigtig del af barnets ernæring, selv om det efterhånden spiser mere mad. Mælkemængden afhænger af, hvor meget mad barnet spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider.

Når barnet er 9 måneder, bør den samlede mælkemængde dog ikke overstige $\frac{3}{4}$ liter om dagen, inklusive alt hvad barnet får af modermælk, modermælkserstatning og surmælksprodukter.

Fra barnet bliver 1 år, bør du nedsætte den samlede mælkemængde til ca. 3,5-5 dl om dagen, så mælken

ikke tager for meget appetit fra maden. Indholdet af mælk i barnets mad skal medregnes i den samlede mælkemængde. Se skema om mælkemængder og mælketyper side 89.

Fra 9 måneder: surmælksprodukter

Når barnet er 9 måneder, kan du begynde at give lidt surmælksprodukt, dvs. maks. $\frac{1}{2}$ dl på en dag. Giv yoghurt, tykmælk eller A38 af sødmælkstypen. Det er surmælksprodukter, der indeholder ca. 3,5 % fedt og maks. 3,5 % protein.

Giv ikke børn under 2 år surmælksprodukter med højt proteinindhold som fx skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret.

Begræns surmælksprodukter med frugt. De har et højt indhold af sukker og har mere karakter af dessert end egentlig mad.

Frem mod 1-årsalderen kan mængden af surmælksprodukt stige fra $\frac{1}{2}$ til 1 dl på en dag.

Mælk i maden

Når du i overgangsperioden laver grød eller mos, skal der tilsættes modermælk eller modermælks-erstatning.



Hvis barnet ikke bliver ammet, skal det have moder-mælks(er)statning, indtil det er 1 år. Lad barnet øve sig i at holde glasset.

Fra barnet er 9 måneder, kan der tilsættes lidt komælk på frugtmosen, i maden eller i grøden, maks. 1 dl om dagen. Fra barnet begynder at spise med af familiens mad, må det gerne få sovs, kødboller, lasagne o.l., selv om der er komælk i retten.

Mælk mellem 1 og 2 år

Letmælk

Fra 1 til ca. 2 år bør barnet fortrinsvis drikke letmælk og derudover spise den mad, som anbefales til resten af familien. Ved at drikke letmælk får barnet tilstrækkelig med energi, uden af det får for meget fedt. Mælken spiller ikke helt så stor en rolle længere, fordi barnet får mere af mange andre madvarer. Nogle børn kan have brug for tid til at vænne sig til smagen af komælk efter kun at have drukket modermælks(er)statning.

Surmælksprodukter

Hvis barnet får surmælksprodukter, anbefales følgende:

- Tykmælk, yoghurt eller A38 af letmælkstypen. Det er surmælksprodukter, der indeholder omkring 1,5 % fedt og maks. 3,5 % protein.
- Vent med skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret til efter barnet er fyldt 2 år, da proteinindholdet er for stort.
- Begræns surmælksprodukter med frugt pga. det høje sukkerindhold. Tilsæt hellere selv frisk eller kogt frugt til surmælksproduktet.

Hvor meget mælk på en dag?

Fra 1 år bør den samlede mælke(mængde) – dvs. drikkemælk og surmælksprodukt – være ca. 3,5-5 dl om dagen. Så er der også plads til maden. Med ca. 3,5 dl mælk og mælkeprodukter om dagen i 1-årsalderen lever kosten lettere op til anbefalingerne.

Hvis barnet ikke får mælk eller mælkeprodukter – pga. mælkeallergi eller af anden årsag – anbefales et dagligt tilskud af calcium på 500 mg. Calciumtilskud findes både som tabletter og som bruse-tabletter. Hvis barnet får tilskuddet som tabletter, skal de knuses, indtil barnet er 1½ år, pga. risiko for fejlsynkning.

Hvis barnet får mere end ca. 5 dl (½ liter) mælk og mælkeprodukt om dagen fra 1-årsalderen, er der risiko for mangel på vigtige næringsstoffer, fordi den samlede kost bliver for ensidig.

Barnets mælk og mælkeprodukter

Under 9 måneder:	Modermælk, modermælksersatning. Komælk kan kun gives i fx farsretter eller sovs, som er tilberedt til hele familien.
9-12 måneder:	Modermælk, modermælksersatning, lidt surmælksprodukt af sødmælks-typen (stigende fra ½ til 1 dl dagligt frem mod 1 år). Må få mad tilberedt med eller tilsat komælk, dog maks. 1 dl om dagen.
1-2 år:	Letmælk og surmælksprodukt af letmælkstypen.
Over 2 år:	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags. Surmælksprodukter med højt protein-indhold, som fx skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret kan indgå i kosten i variation med andre surmælksprodukter. Nogle børn kan have brug for den lidt federe letmælk, til de er omkring 3 år. Tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

Mælk fra 2 år

Mager mælk

Fra barnet er ca. 2 år, anbefales skummet-, mini- og kærnemælk, da barnet nu bør få samme fedtindhold i mad og drikke som voksne og større børn.

Nogle børn kan dog have brug for at fortsætte med letmælk, frem til de bliver 3 år. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl om, hvilken type mælk dit barn skal have. Surmælksprodukter bør være af skummet- eller letmælkstypen.

Vand og andre drikkevarer

Koldt vand er det bedste at slukke tørsten med, og det betyder meget for velbefindendet at få nok at drikke. Barnet kan få koldt vand i kop, når det begynder på at spise mad.

Vandet skal være fra den kolde hane, fordi der er større risiko for uønskede stoffer i vandet fra den varme hane. Fra barnet er 4 måneder, behøver vandet ikke længere at blive kogt først. Lad altid vandet løbe lidt, før det fyldes i koppen.

Før 6-månedersalderen er der tale om små mængder vand for at lære barnet at drikke af kop. Senere kan du give vand, når barnet er tørstig i løbet af dagen og evt. lidt til måltiderne. Barnet har en meget fin regulering af sult og tørst, som man må stole på.

Saft og juice

Vent så længe som muligt med at give saft og juice. Lær hellere barnet, at det er dejligt at drikke vand.



Væn også barnet til at drikke postevand.

Fortyndet saft og juice bør kun gives ved særlige lejligheder, fx når barnet er sygt. Det gælder også, når barnet er 1-3 år.

Det frarådes helt at give saft, juice og andre søde drikke i sutteflasken, fordi det kan give huller i tænderne. Af samme grund bør sutteflasken kun bruges til modermælkserstatning, udmalket modermælk og vand.

Frugtjuice indeholder både sukker og syre, og kan derfor skade tænderne. Desuden kan det let tage pladsen op for den egentlige mad. Industrielt fremstillet grøntsagsjuice kan indeholde forholdsmæssig meget salt og frarådes.

Sojadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik

Sojadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik har intet med mælk at gøre og kan hverken anvendes som modermælkserstatning eller som fuldgyldige alternativer til komælk.

Sojadrik kan tidligst anvendes fra 2-årsalderen, forudsat at barnet spiser varieret og vokser normalt, men kan dog indgå i små mængder i madlavningen, fra barnet er 1 år. Nogle typer sojadrik er tilsat kalk og indeholder ligeså meget kalk som komælk – læs varedeklarationen. Sojadrik har nogenlunde samme proteinindhold som komælk, men et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler. Soja indeholder mange isoflavoner, dvs. stoffer med svage østrogenlignende virkninger. Der er usikkerhed om kort- og langtidsvirkningerne af et højt indtag af disse stoffer i den tidlige barndom, både hos piger og drenge.

Risdrik frarådes helt til børn pga. arsenindholdet, se side 107.

Havredrik, mandeldrik og risdrik kan hverken bruges om erstatning for mælk eller modermælks-erstatning, men de kan bruges i mindre udstrækning i madlavningen til mælkeallergikere, fx i sammenkogte retter eller sovs. Disse drikke indeholder meget lidt protein og har ikke noget naturligt indhold af vitaminer og mineraler.

Færdiglavet børnemad

Der findes et stort udvalg af færdiglavet børnemad, som er beregnet til spædbørn. Man kan fx købe grødprodukter i pulverform og forskellige former for børnemad på glas eller anden emballage: frugtmos, kartoffel-grøntsagsmos og hele middagsretter, der er moset. På emballagen kan du se, hvilken aldersgruppe maden er beregnet til.

Grødprodukterne er ofte meget søde i smagen, fordi de indeholder sukkerarter af forskellig slags. Det er med til at sikre, at energiindholdet i grøden er højt nok. Men i overgangsperioden skal barnet netop lære, at mad smager anderledes end den søde modermælk.

Der skal ikke tilsættes ekstra fedtstof til færdige grødprodukter, ligesom der heller ikke skal drysses ekstra sukker på. Grødprodukterne indeholder i sig selv tilstrækkelig med energi fra kulhydrater, fedt og protein. Grødprodukter tilsat jern kan indgå i variation med hjemmelavet grød, som en del af den jernholdige kost i overgangsperioden.

Der er på markedet både frugtgrød og kornbaseret grød, dvs. grød lavet på mel, flager eller gryn. Vær opmærksom på forskellen, når du køber ind. Du kan se, at der er tale om frugtgrød, hvis frugt eller frugtmos står først i ingredienslisten. Disse produkter kan anvendes som frugtmos – ikke i stedet for en kornbaseret grød.

Grødprodukter og børnemad på glas bør derudover kun udgøre en lille del af barnets mad, fx når man er udenfor hjemmet og ikke har adgang til at tilberede barnets mad selv, på udflugter og lignende. Når barnet begynder at øve sig i at tygge, vil den færdigkøbte grød og mos hurtigt være for findelt og konsistensen for blød.

Holdbarhed

Børnemadsprodukter må ikke indeholde farvestoffer og konserveringsmidler. Holdbarheden har man opnået ved at give en kort effektiv varmebehandling. Når du åbner låget, skal det sige klik som en garanti for, at glasset ikke har været åbnet efter varmebehandlingen.



De officielle kostråd

De officielle kostråd er gode råd til, hvad måltiderne skal bestå af. I Danmark har vi følgende officielle kostråd:



Principperne i kostrådene gælder også for maden til det lille barn. Dog gælder mængdeangivelserne og enkelte specifikke dele af rådene ikke, så længe barnet er helt lille. Det er beskrevet i det følgende under hvert enkelt råd.



Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Variation

Det er vigtigt for alle – også for små børn – at få variation i maden. Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer, man har behov for, findes nemlig i meget forskellige mængder i forskellige madvarer. Ved at spise lidt af det hele, er der størst chance for, at ens behov bliver dækket. Der er først tale om en varieret mad, når der veksles mellem forskellige madvarer inden for hver af de 4 grupper:

1. Brød, gryn, kartofler, ris, pasta

Giv forskellige brødtyper og varier imellem rug- og hvedebrød. Giv kartofler næsten hver dag, fordi de bidrager med flere vigtige næringsstoffer. I overgangsperioden er kartofler en del af de mosedede middagsretter. For de større børn indgår kartofler i middagsretterne skåret ud i mindre stykker. Det er bedst at servere kogte kartofler frem for kartofler, der er stegt i fedtstof eller tilberedt i fløde og/eller ost. Varier engang imellem med fuldkornspasta eller fuldkornsrís som en del af det varme måltid.

2. Frugt, grøntsager

Tilbyd mange forskellige slags frugt og grønt og på mange forskellige måder, så barnet lærer de forskellige smage at kende. Brug også nogle, du ikke selv umiddelbart bryder dig så meget om.

3. Kød, fisk, mælk, ost, æg

Frokost og middagsmad skal indeholde enten kød eller fisk for at opnå en tilstrækkelig jernholdig kost.

Varier imellem forskellige typer kød og mellem forskellige fede og magre fisk. Æg kan indgå i en varieret kost fra 6 måneder. Ost og tørrede bønner kan også indgå i barnets mad, men kun i mindre mængder. Surmælksprodukter kan du først begynde at give, fra barnet er 9 måneder, se mere side 87.

4. Lidt fedtstof

Lidt fedtstof, som smør/blandingsprodukt og olie, hører også med til varieret mad, men der er tale om små mængder i forhold til de andre fødevarergrupper. Varier mellem fedtstofferne, men størstedelen bør være vegetabiliske i form af forskellige planteolier (majs-, raps-, solsikke-, vindrukerne- og olivenolie). Se råd om fedtstof i maden side 99.

Mængde

Hvor meget barnet spiser, afhænger af dets alder, kropstørrelse, og hvor meget det bevæger sig. Respekter, at barnet selv bestemmer, om det er sultent, og hvor meget det vil spise.

Fysisk aktivitet

For barnet er det vigtigt at have mulighed for at bevæge sig. Det lille barn skal ned på et tæppe på gulvet og rulle rundt og øve sig i at kravle. Det skal have mulighed for at øve sig i at rejse sig op og gå. Det skal øve sig i at hoppe på skødet af en voksen, og det skal ud at lege i den friske luft. Lad det lidt større barn gå selv til og fra bilen, cyklen eller klapvognen, når du henter det i dagplejen eller vuggestuen. Lad bevægelse blive en del af jeres hverdag sammen. Det gælder ikke mindst de lidt større børn. Vælg lege, hvor man bevæger sig – både inde og ude. Det skaber gode vaner.

Spis frugt og mange grøntsager

Det lille barn skal have frugt og grønt hver dag, men ikke i så store mængder som større børn og voksne. Tilbyd frugt og grønt til de fleste af dagens måltider, og varier imellem forskellige typer. Vælg årstidens frugt og grønt – det er billigst og ofte bedst kvalitet.

Hårde grøntsager bør koges først, rives på et rivejern eller snittes fint – fx gulerod, blomkål, broccoli og rosenkål. Bløde grøntsager kan gives friske – fx ærter, majs, tomater uden skræl skåret i mindre stykker, skrællet agurk og avocado.

Mange småbørn får tilstrækkeligt med frugt, mens det kniber med især de grove grøntsager. Ved at give mange forskellige slags grøntsager og frugter forebygger du formentlig også kræsenhed. Husk også at tilbyde noget, du måske ikke selv så godt kan lide, så barnet får lov at smage det hele.

Grøntsager og frugter indeholder mange af de mineraler og vitaminer, man skal bruge for at holde kroppen sund og rask. Grøntsager og frugt indeholder desuden relativt få kalorier, og særligt de grove grøntsager som ærter, løg, broccoli, rodfrugter og kål indeholder mange kostfibre.

Grøntsagsmos og frugtmos hører til i overgangsperioden. Når barnet begynder at spise med af familiens mad, gælder det om stadig at servere forskellig frugt og grønt for barnet.

Spis mere fisk

(men vent med nogle typer)

Ligesom for større børn og voksne er det en god ide at tilbyde barnet fisk 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg. Det kan være oftere, hvis I er glade for fisk. Det er vigtigt at tilbyde barnet fisk, også selvom du ikke selv er så glad for fisk.

Varier mellem forskellige slags fisk. Spis både fede fisk som laks, sild og makrel – og magre fisk som torsk, sej og rødspætter. Det anbefales at vente med at give barnet tun fra dåse til efter de 3 år og højst 1 almindelig dåsetun om ugen. Undgå dåser med hvid tun og albacoretun. Tunbøf og andre store rovfisk kan først gives fra 14 år.

Fisk indeholder mange vigtige næringsstoffer, bl.a. fedtsyrer som har betydning for hjernens udvikling.

Vælg fuldkorn

(men også andre kornprodukter til små børn)

Ca. halvdelen af barnets brød og gryn bør være fuldkornsbrød (gerne rugbrød og havregryn). Så kan resten varieres mellem andre grovbrødstyper og finere hvidt brød.

Vælg altid brød med 'gods i', dvs. brød der ligger tungt i hånden. Det lille barn skal dog ikke have brød, hvor man kan se de hele eller halve kerner, se mere side 104.

Små børn har godt af at få fiberrig mad som havregrød eller øllebrød, frugt og grønt samt rugbrød og fuldkornshvedebrød af forskellig slags. Men kostfiberindholdet skal ikke være så højt som hos voksne, da maden så kommer til at fylde så meget i maven, at barnet kan have svært ved at spise nok mad til at dække energibehovet, se også side 99.

Vær opmærksom på, at barnet ikke skal have ris eller risprodukter hver dag, pga. indholdet af arsen, se også side 107.

Vælg magert kød og kødpålæg (men også federe varianter til små børn)

Lad barnet spise med af familiens mad, hvor magert kød indgår. Kød indeholder proteiner, mineraler og jern. Når man vælger magert kød, får man de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt. Vælg derfor kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt.

Børn under 2 år har dog brug for lidt mere fedt i maden end større børn og voksne. Du kan derfor variere med de lidt federe kødprodukter til barnet, fx leverpostej. Husk at variere måden, du tilbereder kød på, og at det ikke bør steges eller grilles, til skorpen er mørk.

Vælg magre mejeriprodukter (men først fra 2 år)

Små børn har brug for lidt højere fedtprocenter i mejeriprodukter end større børn og voksne. Vælg den type og mængde, der svarer til barnets alder, se mere side 89.

Fuldkornslogoet

Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris og pasta. Produkter uden mærke kan dog være lige så gode og indeholde lige så meget fuldkorn, da der er tale om en frivillig ordning.

Læs mere på www.fuldkorn.dk



Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der bidrager til en god og varieret kost. For at bruge mærket skal producenten overholde faste krav til indhold af fedt, sukker og salt samt kostfibre, hvor det er relevant. "Nøglehullet" gør det nemt at vælge sundere produkter inden for samme madvaregruppe. Produkter uden nøglehulsmærke kan dog være lige så sunde, da der er tale om en frivillig mærkningsordning.

Læs mere på www.altomkost.dk



Mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler. De er bl.a. vigtige kilder til kalk i vores mad. Men mejeriprodukter indeholder også mættet fedt. Når man vælger de magre varianter af mejeriprodukter frem for de fede, får man de gode næringsstoffer, men mindre mættet fedt.



Spis mindre mættet fedt

Mættet fedt findes især i smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.

Til børn under 2 år – og især under 1 år – skal fedt ikke begrænses helt i samme grad som til andre. For at sikre at barnet vokser normalt, anbefales det i første leveår:

- at tilsætte fedtstof og modermælkserstatning til hjemmelavet grød og grøntsagsmos, se opskrifter side 37-43
- at give mælk med et højt fedtindhold som modermælk og modermælkserstatning.

Det er godt, hvis fedtstoffet i grød og mos ikke altid er smør, fordi barnet i forvejen får en del fedt af denne type fra mælken. Varier med smørlignende produkter samt planteolier som fx majsolie, rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie. Se om fedt i barnets mad side 99.

Skær ned på forbruget af mættet fedt til familien i øvrigt – også til småbørnene over 1 år. Vælg derfor primært planteolier, fx rapsolie og olivenolie og fly-

dende margarine og kun en gang imellem smør eller blandingsprodukter.

Større børn og voksne anbefales at skrabe brødet eller helt undlade at bruge fedtstof på brød. Små børn bør have fedtstof på brødet eller i pålægget, og især så længe barnet er under 1 år. Steg kød og grønsager i olie frem for smør og smid stegefedtet væk. Fedtet i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men for meget mættet fedt er ikke sundt på lang sigt.



Spis mad med mindre salt

Du bør spare på saltet i familiens mad.

Især i spædbarnets mad skal saltindholdet være begrænset, fordi barnets nyrer ved fødslen ikke er fuldt udviklet. Desuden er det ikke godt at vænne barnet til at foretrække mad, som smager salt. Undlad at tilsætte salt til den første mad, barnet får. Når barnet er lidt ældre, kan det godt spise med af familiens mad, hvis grøntsager og den øvrige mad kun saltes let.

Når barnet spiser med af familiens mad, vil det ligesom resten af familien få det meste salt fra produkter som brød, kødpålæg, ost, fastfood og færdigretter.

Køb madvarer med mindre salt, kig efter nøglehulsmærket eller tjek næringsdeklarationen og vælg det produkt med mindst salt. Skær ned på brugen af salt i madlavningen ved at smage på maden, før du

salter. Brug rester fra aftensmaden til pålæg næste dag, så sparer du også på saltet i de færdiglavede pålægsprodukter. Lad være med at sætte salt på bordet – så undgår I at drysse salt på af gammel vane.

Når familien spiser mindre salt, er det med til at sænke blodtrykket og forebygge hjerte-kar-sygdomme.



Spis mindre sukker

Slik, is, læskedrikke og sodavand indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer.

Spiser barnet for meget af de søde sager, nedsættes muligheden for at få nok vitaminer og mineraler, og især for mange sukkerholdige drikke øger risikoen for overvægt og huller i tænderne.

Kiks – herunder kiks med mælkefyld, chokoladecreme o.l. – samt særlige frugtyoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik. Det samme gælder de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Lidt sukker på fx havregrøden eller i frugtmosen, kan være en god idé, hvis det gør, at barnet spiser grøden og frugten. Det gælder dog ikke færdiglavede grødprodukter, der er meget søde i forvejen.



Drik vand

Lær barnet at slukke tørsten i vand, fra det er helt lille. Drik vand i stedet for fx sodavand, juice og saftvand.

Giv gerne postevand, og lad hanen løbe lidt, før du tapper vandet. I Danmark er postevand rent.

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker væskebehovet uden at bidrage med unødvendige kalorier.

Light-drikke kan give syreskader på tænderne ligesom sukkerholdige drikke, og lightprodukter er måske med til at ødelægge den naturlige appetitregulering og vænne os til, at alt skal smage sødt. Light-drikke er derfor ikke et ligeværdigt alternativ til rent, koldt vand.

Leksikon

Allergi

Børn har en særlig risiko for at udvikle allergi, hvis forældre eller søskende har eller har haft en allergisk sygdom (astma, høfeber, atopisk eksem (børne-eksem) og fødevarerallergi), som er diagnosticeret af en læge.

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til børn med særlig risiko for at udvikle allergi:

Indtil barnet er mindst 4 måneder, tilstræbes det, at barnet udelukkende ammes. Hvis det ikke er muligt, anbefales højt hydrolyseret modermælks-erstatning.

Efter de første 4 levemåneder er anbefalingerne som til andre børn: Fortsat amning frem til 1 år (og gerne længere), evt. suppleret med almindelig, modermælks-erstatning. Mad med ske må tidligst gives, når barnet er 4 måneder, og kan da gives uden nogen særlige forholdsregler, som til alle andre børn. Når barnet er over 4 måneder, har diæt og særlig modermælks-erstatning ingen forebyggende effekt på udvikling af allergi, uanset om barnet har risiko for at udvikle allergi eller ej.

Hvis du får mistanke om, at barnet er allergisk over for noget i maden, bør du kontakte sundhedsplejersken eller lægen. Kun hvis lægen har konstateret, at barnet har udviklet allergi og ordineret en diæt, kan du sætte barnet på en diæt, der udelukker en eller flere madvarer.

Der ydes ikke tilskud til forebyggende behandling med højt hydrolyseret modermælks-erstatning, kun til behandling af mælkeallergi.

Eneste undtagelse er, at hvis barnet fra fødslen eller indenfor de første 14 dage udelukkende skal have højt hydrolyseret modermælks-erstatning, fordi mor ikke kan eller ikke ønsker at amme. I disse tilfælde kan der under visse forudsætninger gives tilskud til dækning af merudgiften via lov om social service. Tilskuddet søges i socialforvaltningen. Ansøgningen gælder ikke med tilbagevirkende kraft.

D-vitamin

Det anbefales at give børn tilskud med D-vitamin i de 2 første leveår. Tilskuddet skal være på 10 mikrogram om dagen og gives i form af D-dråber. Du kan give dem på en ske sammen med lidt modermælk eller modermælks-erstatning. Bland det ikke i flasken.

Børn med mørk hud – og børn, som oftest går klædt, så arme og ben er tildækkede – anbefales at fortsætte med D-vitamin gennem hele barndommen.

Pga. risiko for fejlsynkning må du tidligst give D-vitamin i tabletform, fra barnet er 1½ år.

D-vitamin er nødvendigt for knogleudviklingen, og mangel på D-vitamin kan give engelsk syge (rakitisk) og bløde knogler. D-vitamin fås via modermælken (kun i ringe grad), modermælks-erstatning og maden, vi spiser.

D-vitamin findes især i fede fisk, torskerogn, kød, indmad, æggeblommer og fede mejeriprodukter.

Spædbørns mad kan ikke dække behovet for D-vitamin, og det er derfor nødvendigt at give barnet tilskud af D-vitamin.

D-vitamin dannes også i huden ved den ultraviolette bestråling fra solen i sommerhalvåret. Spædbørn skal ikke opholde sig i direkte sol, og de får derfor ikke tilstrækkeligt med sollys til at danne nok D-vitamin. Mørk hud danner D-vitamin langsomt, og det er derfor nødvendigt, at børn med mørk hud fortsætter med D-vitamin gennem hele barndommen.

Der findes forskellige D-vitaminprodukter, som skal opbevares og doseres på forskellig måde. Læs på varedeklarationen, hvordan vitaminerne skal opbevares, og hvor meget barnet skal have – eller spørg sundhedsplejersken til råds.

Energitætheden i barnets mad

Mængden af energi i maden kaldes også for energitætheden. Vand og kostfibre nedsætter energitætheden i maden, mens fedt, sukker og stivelse øger energitætheden.

Hvis energitætheden er lav, betyder det, at det lille barn skal spise store mængder mad for at dække sit energibehov. Madens energitæthed kan være så lav,

at barnet ikke kan spise de mængder, der skal til for at dække energibehovet, og man risikerer, at barnet ikke vokser, som det skal.

Eksempler på mad med lav energitæthed er tynd grød eller grød udelukkende lavet på vand og gryn eller grøntsagsmos kun tilsat kogevandet. Frugtmos har også ofte en lav energitæthed. En undtagelse er bananmos og avocadomos.

Fedt er det næringsstof, der giver mest energi pr. gram. Hvis man vil øge energitætheden, er det derfor hensigtsmæssigt at øge madens fedtindhold. Det er baggrunden for at anbefale, at fedtindholdet i maden til spædbørn er højere end i maden til alle andre.

For større børn og voksne er problematikken anderledes. Her vil en høj energitæthed øge risikoen for at udvikle overvægt. Kager og slik har en høj energitæthed, men bidrager ikke med vitaminer og mineraler.

De energigivende stoffer i maden er fedt, kulhydrat og protein, se mere side 96, 104 og 105.

Fedtstof i barnets mad

Fedt er først og fremmest en vigtig energikilde i maden. Fedtet bidrager desuden med nogle fedtsyrer, der er vigtige for at danne nye celler i kroppen og for forskellige hormoner.

Følgende anbefalinger skal sikre, at barnets første mad er energiholdig nok:

- Til *hjemmelavet* grød og mos skal du tilsætte fedtstof og modernælkserstatning, evt. som pulver. Se opskrifter side 37-43.
- Til *færdige* grødprodukter og børnemad på glas skal du ikke tilsætte ekstra fedtstof, da energindholdet er højt nok i forvejen.

I stedet for modernælkserstatning kan du naturligvis bruge udmalket modernælk til grøden. Brug modernælk eller modernælkserstatning frem for mælketyper med lavere fedtindhold, når det er mellem 6 og 12 måneder.

Fedtstoffet, som du tilsætter, kan være smør, blandingsprodukt eller olie. Det er godt, hvis det ikke altid er smør, fordi barnet i forvejen får en del fedt af denne type fra mælken.

Fisk

Fisk indeholder gode næringsstoffer som fx D-vitamin, jod, selen og fedtsyrer, som vi ikke får så meget af i anden mad. Især fed fisk indeholder sunde fiskeolier (n-3 fedtsyrer) og D-vitamin. Både børn og voksne har gavn af at spise forskellige fisk som pålæg og fisk til aftensmad mindst 2 gange om ugen. Det er bedst at spise varieret af både fede fisk som laks, sild og makrel og magre fisk som sej, skrubber, rødspætter og torsk.

Barnet skal dog ikke spise de store rovfisk, som tun (bøffer), gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, oliefilet, escolar, rokke og haj pga. indholdet

af kviksølv. Barnet skal heller ikke spise tun på dåse, førend det er 3 år gammelt.

For tidligt fødte børn

Børn, som er født for tidligt (præmature børn), har mindre depoter af vitaminer og mineraler i kroppen, end fuldbårne børn. Der er derfor særlige anbefalinger for tilskud til for tidligt fødte børn. Perioden med jerntilskud afhænger både af, hvilken uge dit barn blev født i og af barnets fødselsvægt. Tal med lægen eller sundhedsplejersken om, hvor længe dit barn skal have jerntilskud, og hvor meget det har brug for.

Det kan være svært at beskrive præcis, hvornår barnet bør begynde at få anden mad end mælk. Det afhænger bl.a. af barnets udvikling og appetit, og hvor meget for tidligt, det er født. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, når du mener, dit barn har brug for at begynde at spise andet end mælk.



Frosne bær

Forældre anbefales at koge frosne hindbær et minut, før de spises eller bruges i retter, som ikke varmebehandles efterfølgende. Hvis du vil være helt sikker på at undgå infektion fra andre frosne bær, skal du også koge dem.

Det anbefales at koge bærrerne, fordi de kan indeholde virus. Anbefalingen gælder kun frosne og ikke friske bær. Skyl altid friske bær og frugter med vand, før de spises. På den måde fjerner du evt. virus og bakterier helt eller delvist. Virus fra bær kan give utilpashed, kvalme, diarre, opkastninger, mavesmerter og let feber. Sygdommen er bedst kendt som Roskildesyge.

Frysning og optøning af barnets mad

Det kan være en fordel at lave større portioner af kød, fisk, grøntsager og frugt og fryse det i mindre portioner, der passer til et måltid til barnet.

Sørg for, at emballagen er egnet til opbevaring og frysning af mad. Det kan være vist ved "Glas og gaffel-symbolet" og "Is-krystal-symbolet", eller der kan stå "Til madvare"  og "Til frost" . Desuden er det vigtigt at læse brugsanvisningen.

Du skal også sikre dig, at afkøling og nedfrysningen af maden går hurtigt. Her er portionens størrelse og form afgørende (at den er lille og/eller flad).

- Afkøl maden hurtigt efter tilberedning. Det går hurtigst, hvis du deler maden op i mindre portioner, som du sætter i køleskabet, til de er kolde nok til at komme i fryseren.
- Brug gerne isterningebakker eller små plastbægre lagt i en frostpose til at fryse maden ned i. Men tjek, at emballagen er egnet til frysning af mad
- Opbevar maden i maks. 1 måned, og hold temperaturen på -18 grader eller derunder.
- Optø kød og fisk i en skål i køleskabet. Optøning i en plastpose i koldt vand kan bruges, hvis det skal gå hurtigt. Optøning i varmt vand frarådes på grund af stor bakterievækst.
- Optø frugt og grønt direkte i gryden, hvor det skal koges inden brug. Herved bevares smag, vitaminer og mineraler bedst.

- Tjek, at maden smager godt ved altid selv at smage på den først, men brug en anden ske end barnet.

Genfrys aldrig mad, efter det har været optøet. Især ikke mad til spædbarnet. Maden skal kasseres, hvis den har været frosset før.

Grød kan i princippet også fryses ned i små portioner. Men vent med at tilsætte modermælkserstatning til grøden til efter optøning.

Glutenintolerans/cøliaki

Gluten kan hos disponerede mennesker fremkalde sygdommen cøliaki. Hvis sygdommen ikke erkendes og behandles, medfører den, at tarmen ikke kan optage mange nødvendige næringsstoffer. Personer med cøliaki må holde en livslang diæt uden gluten. Der er ikke dokumentation for, at det har forebyggende effekt at vente med at få gluten, til efter barnet er blevet 6 måneder.

Gluten findes i kornprodukterne hvede, rug, byg og havre. Indholdet i hvede er betydeligt højere end i de tre andre kornsorter.

Majs, ris, boghvede og hirse indeholder ikke gluten. Mannagrød laves af hvedegryn. Spelt er også en slags hvede og indeholder derfor gluten. Industrielt fremstillet fuldkornsgrød har et højt indhold af hvede. Grød lavet på mel og flager, der indeholder gluten, skal introduceres i variation med grød, der ikke indeholder gluten og i stigende mængde.

Grønt drys

Giv ikke 'grønt drys' på varm mad til spædbørn og småbørn. Friske krydderurter og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de koger grundigt med eller anvendes i fars, der bliver gennemstegt eller gennembagt i ovn.

Der kan være jord og dermed jordbakterier på persille, purløg og andet bladgrønt – selv efter grundig vask. Når maden holdes lun eller står ved stuetemperatur, kan bakterierne vokse og der kan dannes nitrit.

Spædbørn og småbørn må gerne få 'grønt drys' på kold mad, men al restemad med grønnt drys skal kasseres. Læs desuden om 'Nitrat og nitrit' samt 'Restemad' på side 105 og 107.

Honning

Honning frarådes til børn under 1 år på grund af risiko for spædbarnsbotulisme. Honning kan indeholde bakteriesporer, der i fordøjelseskanalen hos spædbørn, der ernæres af mælk, kan opformeres og danne det giftstof, som giver sygdommen.

Spædbarnsbotulisme er en alvorlig forgiftning, som kan undgås ved at undlade at give honning, før barnet er fyldt 1 år. Bakteriesporerne er ikke på samme måde farlige for børn over 1 år og voksne.

Hormonforstyrrende stoffer i emballage

Fluorerede stoffer

Nogle fluorerede stoffer mistænkes for at være hormonforstyrrende. Stofferne kan anvendes til

at gøre pap og papir vand- og fedtafvisende med og kan derfor findes i fx bagepapir. Du kan ikke altid se på bagepapiret, om der har været anvendt fluorerede stoffer eller ej. Hvis du vil være helt sikker på at undgå disse stoffer, kan du vælge Svanemærket bagepapir.

Bisphenol A

Bisphenol A er også et hormonforstyrrende stof.

Det kan findes bl.a. i lakken på indersiden af konserverdåser og metallåg (fx til glasemballage).

Bisphenol A er dog ikke til stede i alle dåser – fx er alle danskproducerede fiskeprodukter typisk emballeret i dåser uden indhold af bisphenol A.

Hvor det er muligt, bør man vælge emballage, der ikke indeholder bisphenol A – særligt til børn og gravide. I Danmark er bisphenol A forbudt i alle emballage-materialer til 0-3-årige børn, herunder sutteflasker, tudkopper og emballage til mad, der er specielt beregnet til små børn, fx babymad på glas. Du kan mindske dit indtag af bisphenol A ved bl.a. at købe madvarer i karton i stedet for på dåse.

Hyldebær, rå

Hyldebær kan bruges til bl.a. hyldebærssuppe, 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 varmfølsomme, skal rå hyldebær til børn altid koges mellem 15 og 20 minutter. Herefter er der ikke længere fare for forgiftninger.

Indmad

Giv gerne barnet indmad fra kalv eller svin en gang imellem, også selvom du måske ikke selv bryder dig om det.

Lever: En skive lever tørres af for blod, og eventuelle hinder skæres bort eller flås af. Leverskiven koges enten hel, i strimler eller i små tern. Kogetiden er kort, ca. 5 min. for strimlerne. Skær kødet over for at se, om det er gennemkogt. For lang kogetid gør kødet hårdt og tørt. Afhængigt af barnets alder og evne til at tygge kan den kogte lever blendes (med lidt af kogevandet) eller skæres i små stykker. Overskud af lever kan fryses.

Hjerte: Rens hjertet omhyggeligt i koldt vand. Skær det over og fjern blod og sener. Skær hjertet i tynde strimler og kog det i ca. 20-30 min., til det er mørt. Overskud fra hjertet kan fryses.

Jernholdig mad

Børn, der er født til tiden, har ved fødslen jerndepoter, som sammen med jernindholdet 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, grøntsager, grød og groft brød. Varier evt. grøden med industrielt fremstillede grødprodukter tilsat jern.

Det er godt at give frugt sammen med den jernholdige mad. Citrusfrugter, æbler, pærer og de fleste andre frugter indeholder C-vitamin, der hjælper kroppen med optage jernet fra den øvrige mad, som barnet spiser.

Hvis barnet ikke bliver ammet, skal det have modermælkserstatning i flaske og kop. Modermælkserstatning er jernberiget og derfor et godt supplement til overgangskosten.

Børn, der er født for tidligt, har behov for jerntilskud. De skal samtidig tilbydes jernholdig mad, fra de er ca. 6 måneder som alle andre børn.

Komælk har et lavt jernindhold, der optages dårligt i kroppen og bør først gives efter 1 år.

Kanel

Begræns mængden af kanel og kanelsukker til spædbørn og småbørn.

I kanel findes et stof, kumarin, der kan give skader på leveren, hvis man indtager for meget af det.

Giv i stedet revet frugt eller kogt frugtmos på barnets grød. Risengrød med kanelsukker kan stadig indgå i en sund og varieret kost. Vælg eventuelt at bruge det blandingsforhold mellem kanel og sukker, der giver en mild kanelsmag. Kanelholdigt bagværk bør også kun gives i begrænsede mængder til små børn.

Kerner og kostfibre

Når man skal vælge brød til barnet, må det gerne være lidt tungt i det og lavet af fuldkornsmel. Men det betyder ikke, at man skal gå efter brød, hvor man kan se de hele kerner. Børn skal have kostfibre fra den mad, de spiser, bl.a. fordi kostfibre er med til at holde maven i gang. Kostfibre får man fra frugt og grøntsager og fra kornprodukterne, især fra brød der er lavet af groft mel og fra havregryn.

Kostfibre findes i kornets skal. Groft mel er lavet af hele kerner, der er blevet formalet eller valset, så skallens kostfibre kommer med. Det gælder rugmel, grahamsmel, fuldkornshvedemel og havregryn. Selvom man ikke kan se de hele kerner i brødet, kan det altså indeholde kostfibre.

Mange rugbrød og grovbrød indeholder også hele kerner, der ikke er knust eller formalet. Det kan være hele rug- eller hvedekerner, men det kan også for eksempel være solsikkekerner eller hørfrø. Det kan smage godt, men hvis man ikke tygger kernerne godt, kommer de hele ud i den anden ende. Derfor har små børn ingen glæde af de hele kerner, og får de for mange, giver det en meget løs afføring.

Hørfrø og solsikkekerner et ret højt indhold af tungmetallet cadmium, der opkoncentreres i kroppen og på længere sigt kan skade især nyrerne. Man skal derfor ikke indtage frøene i for store mængder. Andre olieholdige frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes har et væsentligt lavere cadmiumindhold end solsikkekerner og hørfrø.

For at begrænse indtaget af cadmium fra olieholdige frø som solsikkekerner og hørfrø, anbefaler Fødevarerstyrelsen generelt for alle:

- Solsikkekerner og hørfrø bør ikke spises i større mængder, men kan bruges i begrænset omfang i bl.a. brød.
- Solsikkeolie og hørfrøolie kan anvendes som andre planteolier, da cadmium ikke kommer over i olien.

Husk det generelle kostråd om at spise varieret. Det gælder også for brød. Ca. halvdelen kan være rugbrød og havregryn. Så kan resten varieres mellem andre typer grovbrød og finere hvidt brød. Læs om fuldkorn side 94.

Komælk

Komælk har et meget højt indhold af protein og et lavt indhold af jern. Man ved, at et højt proteinindtag i første leveår øger risikoen for senere at udvikle overvægt og svær overvægt. Komælk som drikkemælk anbefales derfor først efter 1-årsalderen. Barnet kan før 1-årsalderen spise med af familiens mad, hvor mælk indgår som en ingrediens, se side 87.

Kosttilskud og naturlægemidler

Alle børn skal have tilskud af D-vitamin op til 2-årsalderen og nogle længere, se side 98. Børn, der er født for tidligt, og børn, som vejede under 2500 gram ved fødslen, skal desuden have jerntilskud. Udover dette er kosttilskud og naturlægemidler uegnede og unødvendige til børn under 2 år.

Kulhydrat i barnets mad

Kulhydrater i maden giver energi, når de fordøjes og nedbrydes i kroppen. Det gælder især kulhydraterne stivelse og sukkerarter, som frugtsukker, mælkesukker og almindeligt hvidt sukker.

Stivelse er den vigtigste energikilde. Stivelse findes naturligt i bl.a. kartofler, grøntsager, brød, gryn, ris og pasta. Men også sukkerarter, som findes naturligt i frugt (fruktose) og i mælk (laktose) er gode energikilder. Madvarer, der naturligt indeholder stivelse og sukkerarter, er gode kulhydratkilder, fordi de samtidig bidrager med naturligt forekommende kostfibre, vitaminer, mineraler og andre gavnlige stoffer. Andre produkter har et højt indhold af tilsat sukker. Disse produkter giver ikke samme sikkerhed for at få de næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Køkkenhygiejne

God køkkenhygiejne handler om at håndtere madvarer på en hygiejnisk måde, så man ikke bliver syg af at spise maden. God køkkenhygiejne er særlig vigtig, når man laver mad til spædbørn, som ellers kan få ondt i maven, fordi deres forsvar over for bakterier er mindre end større børns og voksnes.

Tips til god køkkenhygiejne:

- Sæt sine madindkøb på køl, straks du kommer hjem med dem.
- Vask hænder, før du laver mad – og når du skifter imellem forskellige råvarer og arbejdsgange.

- Undgå at sprede bakterier mellem rå madvarer. Brug fx ikke de samme redskaber til kød og grøntsager, og heller ikke til rå og færdiglavet mad.
- Tø frostvarer op i en skål i køleskabet og sørg for, at det ikke drypper ned på andre madvarer.
- Sæt rester fra dagens måltider på køl med det samme.

Melamin- (plast) tallerkener

Melaminplast kan typisk ikke tåle temperaturer over 70 grader. Kun hvis produktet er mærket med et Glas og gaffel-symbol, er det egnet til kontakt med varme fødevarer.

Mikrobølgeovn

Mikrobølgeovn varmer maden ujævnt. Følg brugsanvisningen og rør i maden, inden du serverer den.

Nitrat og nitrit i grøntsager

Nogle grøntsager har et højt indhold af nitrat – det gælder fx spinat, rødbede, fennikel og selleri.

Man ved, at spædbørn er særligt følsomme over for nitrat i de første levemåneder. Det anbefales derfor, at du først giver de ovennævnte grøntsager til barnet, når det er over 6 måneder. Når barnet er mellem 6 og 12 måneder, bør de nitratrige grøntsager kun udgøre ca. 1/10 af portionen. Hvis de udgør en større del af måltidet, bør de kun serveres for barnet en gang i mellem, fx med ca. 14 dages mellemrum.

Nitrat omdannes let til nitrit. Nitrit i stor mængde giver opkastning og blåfarvning af huden, fordi nitrit reagerer med blodets hæmoglobin, så det ikke kan binde og transportere ilt rundt i kroppen.

Protein i barnets mad

Protein er vigtigt for barnets vækst. For lidt protein i maden vil nedsætte væksten. Det er vigtigt, at barnet får protein nok til at dække behovet de første år, hvor væksten er særlig høj. Protein er nødvendigt for at opbygge og vedligeholde alle kroppens celler og for dannelse af hormoner og enzymer. Modermælk og modermælkserstatning har et proteinindhold, der modsvarer barnets behov de første 4-6 måneder.

For meget protein i barnets første år kan give øget risiko for at udvikle overvægt senere i livet. Proteinindholdet i sødmælk er ca. 3 gange højere end i modermælk og modermælkserstatning, og derfor anbefales kun modermælk og modermælkserstatning i barnets første leveår. Af samme grund anbefales det at undgå mælkeprodukter med et højt proteinindhold til børn under 2 år. Det drejer sig om skyr og fromage fraïs, ymer og ylette, kvark (inkl. frugtkvark) og hytteret.

Fra barnet er 9 måneder, kan det få surmælksprodukt af sødmælkstypen, fx A38 eller yoghurt, som en del af en varieret kost. Der kan gives fra ½ dl stigende til 1 dl ved 1-årsalderen. Kød, fisk og ost har også et højt proteinindhold, men bliver ikke frådet, fordi barnet kun spiser små mængder heraf. Desuden bidrager kød og fisk til at dække behovet

for jern og andre næringsstoffer. Protein fås også fra kornprodukter og bælgfrugter som tørrede bønner og linser.

Quinoa

Du kan give grød af quinoa i variation med andre grødprodukter. Men pga. quinoas høje proteinindhold bør det ikke være den allerførste grød, barnet får. Som første valg anbefales de kendte grødprodukter som majs, hirse og boghvede, som har lavt proteinindhold.

Frøene fra quinoa kan anvendes ligesom korn. Quinoa indeholder ikke gluten i modsætning til fx rug, hvede og byg. Quinoافرøene har ligesom hirse og havregryn et relativt højt indhold af protein. De hele frø har længe været brugt til grød, vælling og i supper. Frøene kan også males til mel, der kan bruges til brødbagning.

De forskellige sorter af quinoa har et varierende indhold af bittert smagende saponiner, som kan have negative sundhedseffekter, uden at det dog er undersøgt tilstrækkeligt.

Det er uvist, om saponinerne nedbrydes ved kogning eller bagning. Du kan nedsætte indholdet af saponiner ved at afskalle, skrubbe og vaske frøene. Da afskallede frø har et lavere indhold af saponiner end frø med skaller, bør afskallede frø bruges.

Rabarber

Rabarber er bl.a. velegnede til grød, kompot, suppe og marmelade. Bruger du rabarber mere end en

sjældent gang, er det godt at tilsætte 'Nonoxal' (calciumklorid) under kogning. Det forhindrer, at saften i rabarberne reagerer med kroppens kalk, hvilket ellers kan give ubehagelige reaktioner på tænderne. Madvarer, der indeholder store mængder oxalsyre, kan hæmme optagelsen af calcium fra tarmkanalen.

Restemad

Det vigtigt at håndtere restemad på den rigtige måde, så man undgår, at maden bliver fordærvet. Hvis noget af maden skal spises dagen efter, så tag den portion fra, der skal gemmes, og sæt kun det på bordet, der skal spises.

Hurtig afkøling

- Varm mad skal enten spises eller stilles i køleskabet. Mad, der skal gemmes, skal køles ned til 10 grader på højst 3 timer.
- En varm rest mad skal helst i køleskabet, så snart den holder op med at dampe. Rør rundt i retten, så køler den hurtigere. Større portioner med nylavet mad, kan du bedst afkøle ved at sætte fadet/skålen i en balje med konstant iskoldt vand. Du kan også dele retten op i mindre skåle, så køler maden hurtigere.
- Rester af kold mad, fx pålæg, skal i køleskab med det samme.
- Hold ikke maden varm til nogen, der skal spise senere. Afkøl maden og varm den op igen lige før, den skal spises.

Genopvarm til kogepunkt

- Genopvarm maden, til den koger. Det er ikke nok, at maden kun bliver lunken. Rør rundt i retten, så varmen fordeler sig, og al maden koger.
- Overskud af varm mad, der indeholder friske krydderurter og bladgrøntsager – fx spinattærte, persillesovs og stuvet kål – må gerne genopvarmes, hvis ovenstående hygiejneregler er overholdt.

Smid ud

- Kasser altid overskud af kold mad, der er pyntet med grønt drys.
- Tag kun den mad op på tallerkenen, som barnet kan spise, og smid resterne ud, hvis barnet ikke spiser op, da de kan være forurenede af bakterier fra barnets mund.

Læs også om "Grønt drys" side 102 og "Nitrat og nitrit" side 105.

Ris, risgrød og andre risprodukter

- Varier imellem forskellige grødtyper og sørg for, at barnet ikke får risbaseret grød hver dag.
- Undgå risdrik og riskiks til barnet.

Ris indeholder arsen, som kan være kræftfremkaldende. Som udgangspunkt er arsen ikke farligere for børn end for voksne. Men da børn spiser mere i forhold til deres lille kropsvægt, kan deres indtag af arsen blive relativt højere end voksnes.

Rosiner og anden tørret frugt

Børn bør kun spise rosiner i mindre portioner og ikke hver dag. Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen, mens større børn kan spise flere rosiner.

Rosiner kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A, som stammer fra skimmelsvampe og er kræftfremkaldende. Det betyder ikke noget, hvis børnene spiser mange rosiner én dag og ingen de næste. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses.

Der er ikke de samme problemer med anden tørret frugt.

Vegetarisk og veganermad

De tre almindeligste vegetariske madtyper er:

- vegankost, som udelukkende består af vegetabiliske madvarer, og hvor ingen animalske produkter må spises
- lakto-vegetarisk mad, som indeholder mælk og mælkeprodukter

- lakto-ovo-vegetarisk mad som udover mælkeprodukter også indeholder æg.

Vegankost

Vegankost kan ikke anbefales til spædbørn. Maden har ofte et lavt indhold af energi og samtidig fylder meget på tallerkenen. Spædbørn kan have svært ved at spise så store mængder mad, at de får tilstrækkelig energi fra vegankosten.

Lakto-vegetarer og lakto-ovo-vegetarer

En kost, som kun udelukker kød, fisk og evt. æg, er ikke problematisk for spædbarnet, hvis maden ellers er varieret og indeholder tilstrækkeligt med jern fra bønner, linser o.l. jernrige produkter.

Mælken og den første mad er den samme for vegetarer som for andre børn. Senere kan vegetarmaden suppleres med linser, bønner, forskellige vegetarpostejer og evt. æg i stedet for kød og fisk. For lakto-vegetarer og lakto-ovo-vegetarer gælder de samme fedtstofanbefalinger og vitaminanbefalinger som for andre børn.

Register

A

Accept af ny mad 15, 31
Afkøling af mad 106
Afviser mad 15, 32
Allergi 98
Amning 7, 17, 25, 98
Appetit 32
Arsen 10, 107

B

Bakterier 9
Barnets signaler 14
Barnets ske 9
Bestik 36
Boghvedemel 11
Boller i kokos-karrysovs 64
Broccolipålæg 84
Brød 22, 27
Bulgurpilav 80
Bønner i tomat 81
Børn født for tidligt 100, 103

C

Cadmium 103
Calciumtilskud 88
Citronsovs 54
Citrusfrugter 103
C-vitamin 10, 98, 103
Cøliaki 101

D

D-dråber 9, 23
D-vitamin 98
De officielle kostråd 92-97
Den første mad 8, 10-15
Drikke af kop 19
Drikkevarer 14, 89

E

Energi i maden 8
Energitæthed 99

F

Fedt i barnets mad 12, 34, 91, 93, 96, 99-100
Fedt, mættet 96
Fedtstof på brødet 29
Fejlsynkning 20
Fisk 22, 27, 94, 100
Fiskefrikadeller 52
Fiskepakker 56
Fiskepålæg 82
Fiskestykker 58
Flaske 14, 17, 25, 90
For tidligt fødte børn 100, 103
Forstoppelse 15
Frokost 33
Frosne bær 100
Frugt 27, 94

Frugtmos 11, 44-45
Frugtsalat 46
Frysning 101
Fuldkorn 94
Fuldkornslogo 95
Fysisk aktivitet 93
Færdiglavet børnemad 91
Færdiglavet grød 10, 103
Førstehjælp 20

G

Galt i halsen 20
Genopvarmning 106
Glas- og gaffel-symbol 36
Gluten 10, 101
Glutenintolerans 101
Grov konsistens 16, 17
Grød 11, 21, 26, 37-40
Grødprodukter 91
Grønt drys 102
Grøntsager 21, 27, 94
Grøntsagsmos 11, 12
Guacamole 81
Gulerodsboller 86

H

Havredrik 90
Havregrød 38
Hindbær 100

Hirse­mel 11
Hjer­te 102
Hon­ning 102
Hul­ler i tæn­der­ne 9
Hum­mus 83
Hy­gie­jne 104
Hyl­debær, rå 102
Hør­frø 103
Hår­de grøntsager 21
Hår­de mad­va­rer 28

I

Ind­mad 22, 103

J

Jern 10, 100
Jer­ndråber, 4-5 må­ne­der 9
6-8 må­ne­der 23
Jer­nholdig mad 103
Jord­bær­mos 45
Juice 90

K

Kal­vefrikassé 72
Kanel 28, 103
Kartoffel­fad 68
Kartoffel­fritter 52
Kartoffel­grøntsags­mos 42
Kartoffel­rod­frugt­mos 78
Kartoffel­salat 60
Kartof­ler 21, 27
Kerner 40, 104
Kofta 74

Kokos­limesuppe 50
Kold hane 18
Kold mad 23, 29
Kom­ælk 31, 103, 104
Konsis­ten­sen 13
Kop 36
Kost­fibre 95, 103
Kostråd 92-97
Kost­til­skud 104
Kræsen­hed 20
Kul­hy­drat 105
Kyl­ling i ovn 68
Kyl­linge­filet 85
Kyl­linge­frikadeller 85
Kød 22, 27, 95
Kød­sovs 62
Kø­kken­hy­gie­jne 105
Kø­kken­red­skaber 36

L

Lakto­-ve­getar 107
Laks, ovn­bagt 54
Lamme­frikadeller 60
Lasagne 76
Let­mælk 31, 34
Lever 102

M

Mad, fra 6 må­ne­der 21
fra 8 må­ne­der 22
fra 9 må­ne­der 26
Made bar­net 12, 14
Mad­mængde 14, 32, 93

Mad­pan­de­kager 66
Majskol­ber 79
Majsmel 11
Mandeldrik 90
Man­go­salat 54
Mejeri­pro­dukter 28, 95
Me­la­min 105
Me­lem­mål­tid 32-33
Mi­kro­bøl­ge­ovn 36, 105
Mi­ni­mælk 31
Mo­der­mælk 7, 87, 89, 103
6-8 må­ne­der 17
9-12 må­ne­der 25
Mo­der­mælk­ser­stat­ning 7, 87, 89,
103
6-8 må­ne­der 17-18
9-12 må­ne­der 25
ved al­ler­gi 98
Mund­mo­to­rik 14
Mælk, 0-1 år 87
1-2 år 88
fra 2 år 89
i ma­den 87
Mælk­mængde 31, 87, 88
Mælk­pro­dukter med me­get
pro­tein 28
Mængde mad 14, 32, 93
Mæthed 31

N

Natamning 17
Naturlæg­emidler 104
Nitratholdige grøntsager 28, 105

Nøglehulsmærke 95

O

Ochratoksin A 107
Opbevaring af mad 101
Opkastningsrefleks 15
Optøning 101
Opvarmning 106
Overgangsperiode 7
Overvægt 34

P

Parat til mad 8
Peanuts 28
Pitabrød med karry-kødfylde 70
Popcorn 28
Protein 106
Pureret mad 13
Pæremos 44

Q

Quinoa 105

R

Rabarber 106
Raita med aubergine 74
Restemad 107
Ris 28, 107
Risbaseret grød 10, 103, 107
Risdrick 90, 107
Rodfrugtkompot 43
Rosiner 28, 108

Roskildesyge 100

Rovfisk 28

Råkost 82

S

Saft 90
Salt 14, 96-97
Samvær om maden 19-21, 26
Ske 9
Skummetmælk 31
Smag 14
Smagsprøver 9
Sojadrik 90
Solsikkekerner 103
Spaghetti bolognese 62
Spise selv 15, 19
Spiseudvikling 8
Spiseudvikling, 6-8 måneder
17-19
9-12 måneder 25
1-2 år 31
Spytter mad ud 14
Starter-mad 10
Sukker 95, 97
Sukkerholdige drikke 34
Surmælksprodukter 25, 27,
87-88
Søde sager 28, 34
Sådan giver du mad 12, 14

T

Tallerkener 36

Tomatsovs 79

Tomatsuppe 48

Trekornsgrød 40

Tun 28

Tynd grød 37

Tørret frugt 107

U

Udvikling 8

V

Vand 89, 97
Varieret mad 26, 93
Varm mad 23
Veganermad 108
Vegetarisk mad 108
Vitaminpiller 28

Y

Y-tallerkenen 32

Æ

Æg 22
Æggepandekager 59
Ærtemos 84

Ø

Øllebrød 39

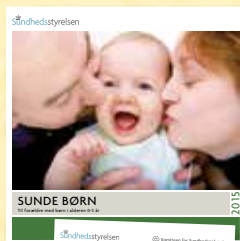
Å

Åbent vindue 17

Hvis du vil vide mere

Gode bøger og pjecer

Sunde børn
Sundhedsstyrelsens
vejledning til forældre med
børn i alderen 0-3 år



Små børns sikkerhed
Sådan kan du forebygge
ulykker hos 0-3-årige børn
Sundhedsstyrelsen



Opdragelse med hjertet
Om udvikling og konflikter
med små børn
*Børnerådet og
Komiteen for
Sundhedsoplysning*



Du kan bestille dem på: www.kfsbutik.dk

Apps

MIN BABY
- det første år
Om bl.a. amning,
tilknytning, babypleje
og sikkert babyudstyr.
Med fotodagbog til
barnets milepæle.



FAR
Med FAR-appen kommer
du som far i øjenhøjde
med mor, når det gælder
bleskift, baby mos
og trøstestrategier.
DaddyO-fædre guider
dig underholdende
igennem babyjunglen.



Kan downloades fra App Store.

Gode hjemmesider

www.altomkost.dk
Fødevarestyrelsen

www.sst.dk
Sundhedsstyrelsen

www.astma-allergi.dk
Astma-Allergi Danmark

www.sundhedsoplysning.dk
Komiteen For Sundhedsoplysning

MAD TIL SMÅ

- fra mælk til familiens mad

Til forældre med børn på 0-2 år

Når dit barn er omkring 5-6 måneder, begynder det at få mad med ske som supplement til mælken. Få måneder senere sidder barnet ved middagsbordet i sin høje stol og spiser selv – den samme slags mad som resten af familien!

Denne bog handler om, hvordan du bedst guider dit barn igennem denne rivende mad-udvikling. Her er råd om, hvordan I kommer i gang, og hvilken mad du kan servere. Du kan hente inspiration i bogens mange opskrifter, der er udviklet til barnets måltider i overgangsperioden. Du kan også få svar på spørgsmål som:

- Må barnet gerne spise selv?
- Hvordan kan man sikre, at barnet får mad nok?
- Er der noget mad, barnet ikke må få?
- Kan man forebygge kræsenhed?
- Hvad skal barnet drikke?

I bogen er indlagt laminerede ark med korte råd om barnets mad og drikke i forskellige perioder. Arkene egner sig til at hænge på køleskabet.

Mad til små er den officielle afløser af klassikeren *Mad til spædbørn & småbørn* og bygger på Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens officielle ernæringsanbefalinger.

www.sst.dk

www.sundhedsoplysning.dk

www.altomkost.dk

ISBN 978-87-93213-49-4



9 788793 213494