




Mad og drikke til spæd- og småbørn

Alder	udviklingstrin	Spisefærdigheder	Passende mad og drikke	Ernæringsmæssige behov
	<p>0 - 6 mdr</p> <ul style="list-style-type: none"> -Primitive søge-, sutte- og Synkerefleks -Øget spytdannelse ved 3-4 mdr. alderen - barnet savler. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ammes -Drikke af kop eller flaske -Melder sig ved sult 	<ul style="list-style-type: none"> -Modermælk -Modermælkserstatning tilberedt på kogt vand eller færdigblandet. -Kogt vand - afkølet 	<ul style="list-style-type: none"> -D-vitamin 10 mikrogram (400IE) dagligt fra 14 dage til 4 år * Fra 4 år 5-10 mikrogram i vinterhalvåret (okt. til april) Spædbørn, som indtager mere end 800 ml eller mere af MME med 1,3 mikrogram D-vitamin pr. 100 ml dagligt, skal <u>ikke</u> have D- vitamintilskud -Kamillethe anbefales ikke barnets første 4 mdr. -Honning frarådes til børn under 1 år
	<p>4 - 6 mdr</p> <ul style="list-style-type: none"> -Læbekontrol -Tungen bevæges bagud og op i ganen - synke -Kan lukke munden omkring fødeemner -Sidder ved støtte -Viser interesse/parathed -Fordøjelsen klar til andre Fødeemner 	<ul style="list-style-type: none"> -Tage mad med læben fra ske -Drikke af kop 	<ul style="list-style-type: none"> -Modermælk -Modermælkserstatning i flaske/kop -Vand fra 4 mdr.- koldt vand fra vandhanen i kop -Grød med og uden gluten i variation. Kogt på vand og kan tilsættes modermælk/-erstatning -Kartoffel – og grøntsagsmos -Kogt frugtmos i små mængder 	<ul style="list-style-type: none"> -Hjemmelavet mad (grød, kartofler, grøntsager) tilsættes en tsk. fedtstof. -Industrielt fremstillet mad tilsættes ikke ekstra fedtstof -Grød uden gluten- ris, majs, hirse, boghvede og Quinoa (Quinoa kan gives i variation med de andre grødprodukter. Bør ikke være første valg pga. højt proteinindhold) -Grød med gluten- havregrød, fuldkornsgrød, øllebrød mm
	<p>5 - 7 mdr</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tygger op og ned -Sidder kortvarigt alene i høj stol -Barnet kan føre mad og drikke til munden -Spise med fingrene 	<ul style="list-style-type: none"> -Drikke af kop -Spise af ske -Afvænning fra flaske påbegyndes -Giv mulighed for at barnet selv er aktiv ved måltidet <p>Fra 6 mdr.: tilbydes mad med mange forskellige smags- og konsistensindtryk</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Modermælk -Modermælkserstatning i flaske/kop -Vand i kop -Kartoffel – og grøntsagsmos, ris og pasta -Frugtmos -Grød <p>Fra 6 mdr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kød/fisk/indmad /fjerkræ. 	<p>Obs! hyppige måltider om natten efter 6 mdr. alderen kan resultere i at barnet drikker sig mæt og derfor ikke har appetit til skemad i løbet af dagen</p> <p>Fra 6 -12 mdr.: Nitratholdige grøntsager – spinat, selleri, fennikel og rødbeder bør kun gives i små mængder ca. 1/10 af mosen</p> <ul style="list-style-type: none"> -<u>Rå</u> persille, grønkål og andre bladgrøntsager frarådes som grønt drys på varm mad. <p>-Store rovfisk som fx frisk tun/tun på dåse frarådes til børn under 3 år pga. kviksølv</p>



<p>7- 9 mdr</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tyggefunktion er god – blande tør mad med spyt -Drikke af kop -Sidder alene i høj stol -Griber ud efter andres mad -Pincetgreb begynder -Spise med fingrene 	<ul style="list-style-type: none"> -Tygge maden -Maden mindre findelt, serveres i små stykker -Giv mulighed for at barnet selv er aktiv ved måltidet 	<ul style="list-style-type: none"> -Modermælk -Modermælkserstatning -Vand -Grød, øllebrød, groft moset og ituskåret mad med grøntsager, kød, fisk og frugt -Rugbrød eller anden grov brød uden kerner med pålæg (kød, fisk, æg, ost, middagsrester), pasta, ris, kartoffel, grøntsager, frisk frugt 	<ul style="list-style-type: none"> -Max. 50 g rosiner om ugen. -Giv barnet brød som vejer tungt i hånden, det mætter mere (Bondebrød, grahambrød, landbrød mm.) Kiks betragtes som kage/slik og anbefales ikke.
<p>9 -12 mdr</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tage koppen selv og drikke -Øje/hånd koordination Sikker -Pincetgreb -Sidder sikkert alene 		<ul style="list-style-type: none"> -Modermælk -Modermælkserstatning -Vand -Familiens mad serveret i passende stykker -Surmælksprodukter (sødmælks-yoghurt , A38) evt. med frisk frugt i passende stykker 	<ul style="list-style-type: none"> -Barnets behov for modermælk/-erstatning er 350-500 ml/dag. -Surmælksprodukter med højt protein-indhold over 3,5 g/100g gives først efter 2 år (Ymer, skyr, græsk yoghurt, fromage frais, kvarkprodukter som fx. Danonino) Max. ½ dl A38/yoghurt i starten stigende til 1 dl ved 12 mdr.
<p>12-18 mdr</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bruger ske og gaffel 		<ul style="list-style-type: none"> -Sutteflaske anbefales ikke efter 1 år. -Amning kan fortsætte. -Familiens mad -Letmælk fra 12 mdr. i kop 	<ul style="list-style-type: none"> -Efter 1 års alderen har barnet ikke brug for ekstra fedtstof -½ l letmælk – mindst 3½ dl mælkeprodukter dagligt -Det er unødvendigt at give slik, is, kager, saftvand og sodavand, som indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer, til spæd- og småbørn. Det optager pladsen for ernæringsrigtig mad.

* Mørklødede børn skal fortsætte med D-vitamin hele livet.

Bogen: ”MAD TIL SMÅ – fra mælk til familiens mad” – se <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2016/~/media/E382EA4F4DD7410B8A71243B7F97E70B.ashx>



Sundhedsplejen Hjørring Kommune
Februar 2021/ IW