

Den første skemad

Dansk

Egedal Kommune

Tilberedning af den første skemad

Ved tilberedning af kogt frugt og grønt til barnet er det godt:

- At vælge friske råvarer
- At skære rensset frugt i mindre stykker
- At skære rensset grønt i mindre stykker
- At lægge dem ned i kogende vand i gryden
- At koge i så lidt vand som muligt
- At lægge et tætsluttende låg på gryden
- At koge frugter og grøntsager lige netop møre
- At begrænse brugen af sukker

Brug i øvrigt altid vand fra koldtvandshanen til madlavning.

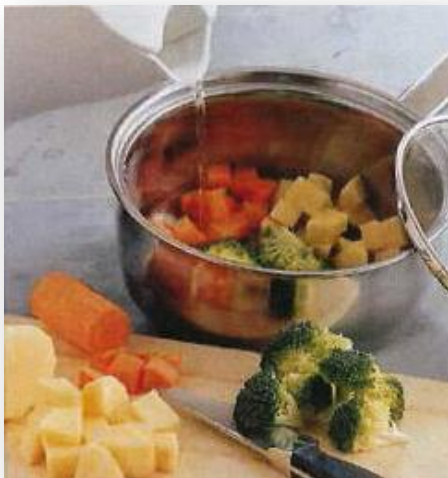
Salt i maden

Barnets mad skal normalt ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv. Barnet kan godt spise med af familiens grøntsager, hvis vandet, de koges i, kun saltes let.

Tilsætning af fedtstof det første år

I barnets mad skal der det første år tilsættes:

- 1 teskefuld fedtstof pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos



Den første skemad

Normal majsgrød

½ dl majsmelet, ca 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk el. modermælksersatning

1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble

1. Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca 2-3 min.
Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet maden, når den har fået stuetemperatur

Tip:

Det er en god ide at forbedre smagen af grøden ved at tilsætte frugtmos.



Den første skemad – fortsat

Risgrød

½ dl risemel, ca. 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk eller modermælkserstatning

Evt. 1 spsk. pæremos og 1 spsk. bananmos

1. Pisk risemelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet grøden, når den har fået spisetemperatur.

Tip:

Ønskes en tykkere grød, bruges mere risemel.

Opskriften herover er også velegnet til grød af boghvedemel. I stedet for risemel bruges samme mængde boghvedemel.

Hirsegrød

1 dl hirseflager, ca. 40 g.

2 dl vand.

1 tsk. fedtstof.

½ dl modermælk el. modermælkserstatning.

1-2 spsk. frugtrmos.

1. Pisk hirseflager med vand i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og skru ned.
Lad den småkoge i 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for grøden og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør frugtmosen i grøden

Tip:

Er grøden for tyk, kan den tilsættes et par ekstra spiseskefulde modermælkserstatning



Frugtmos

Kogt pæremos

1 sød pære, ca. 120 g

1 dl kogende vand

1. Skræl pæren, fjern kernehuset og skær pære i små tern.
2. Læg pærestykkerne i en gryde og hæld det kogende vand over
3. Læg låg på og kog til en mos ved svag varme i 5-10 min.
Pas på at mosen ikke brænder på.
4. Pæremosen er færdig når den kan moses med en gaffel.
5. En hel lind mos fås ved at skrabe pæremosen igennem en sigte med en ske eller ved at blende.

»Tip:

Til æblemos eller ferskenmos bruges samme opskrift og mængde. Søde æbler eller saftige ferskner er bedst.

Hurtig frisk frugtmos

En spiseskefuld frugtmos fx pæremos, laves hurtigt ved at skrælle en frisk pære og med kanten af en ske forsigtigt skrabe på frugtkødet. Mosen kan herefter røres direkte i den færdige grød. Andre velegnede frugter er modne æbler, bananer og avokado.

Friske bær moses nemmest med en gaffel og skrubes evt. igennem en lille sigte med en ske.

Kogt jordbærmos

100 g frosne jordbær

Ca. ½ dl koldt vand

Ca. 1 tsk. sukker

1. Bring vand og jordbær i kog.
2. Småkog med låg i 5-10 min. til jordbærrene er bløde.
3. Mos bærrene igennem en sigte eller brug stavblenderen.
4. Tilsæt sukker, rør rundt og smag til inden servering.

»Tip:

Kogt mos af bær kan tilberedes af både friske og frosne bær, fx hindbær, blåbær og skovbær. Kogt mos kan holde sig i køleskabet et par dage. Kogt frugtmos, der skal gemmes, bevarer vitaminerne bedst ved frysning. Frisk mos skal derimod spises med det samme.



Opskrifter til den sene overgangsperiode

Når barnet er godt i gang med skemaden, kan følgende opskrifter bruges

Havregrød

1 dl havregryn, ca. 35 g

2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælkserstatning

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

Grøden kan tilsættes frosne jordbær, som koges med fra starten. Grøden er færdig, når jordbærrene kan moses med en gaffel. Friske jordbær moses inden de kommer i den færdige grød. Blad evt. lidt sukker i grøden.



Ideer til kød

Hvilken slags kød?

Til at begynde med er kød nemmest at give hakket, da det let lader sig mose med en gaffel. Udbuddet af hakket kød er stort. Det fås bl.a. som oksekød, lammekød, kalvekød, svinekød og kalkunkød.

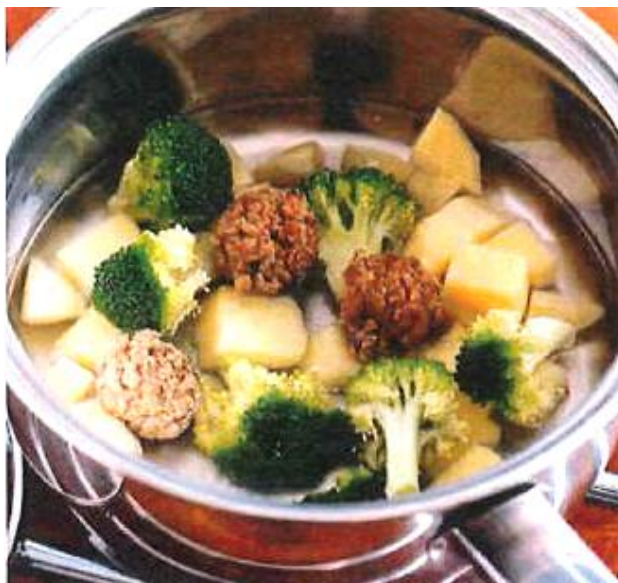
Skært kød (hele små kødstykker) kan findeles ved at blende det kogte kød eller køre det gennem en persillekværn. Når barnet tygger godt, skal kødet blot skæres i passende små stykker.

Indmad som lever og hjerte fra kylling, kalv eller svin, kan gives i form af leverpostej, eller kogt og bagefter findelt, som skært kød.

Kogt hakket kød

Form med en teske et par kødboller af det hakkede kød. Lad dem koge sammen med kartoflerne og grøntsagerne de sidste 5-7 min. eller alene uden grøntsager

Brug evt. lidt mere kogende vand end tidligere og gem overskuddet til sovs. Mos kartofler, grøntsager og kød. Server det enten hver for sig eller sammenblandet. Husk at tilsætte fedtstof og mælk. Er kødet for groft for barnet, kan det blendes sammen med lidt af kogevandet.



Ideer til fisk

Om fisk

Fisk er nem at tilberede ved kogning eller dampning i ovn eller mikrobølgeovn.

Tilberedt fisk moses let med en gaffel. Det er godt at veksle mellem fede fisk, som laks, sild og makrel, og magre fisk som torsk, sej, rødspætte og torskerogn.

Når barnet tygger godt, skæres fiskekødet ud i passende små stykker.

Tilberedning

Alle slags fisk, friske som frosne, er gode til barnet. Fiskene kan tilberedes i gryde, ovn eller mikroovn. Vær altid omhyggelig med at få fjernet eventuelle fiskeben.

Kogt fisk

Et stykke fiskefilet svarende til en spiseskefuld, fra fx laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte, lægges i ovnen på kartoflerne og grøntsagerne og koges/dampes med de sidste par minutter, med låg på gryden.

Hæld kogevandet fra og gem det evt. til sovs.

Mos fisk, kartofler og grøntsager, enten hver for sig eller sammenblandet og tilsæt fedtstof og mælk.

Fisk i ovn

Filet af laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte lægges i et smurt fad, eventuelt med tomatbåde lagt rundt om. Fadet stilles i en 200 grader varm ovn i ca. 10-20 minutter (afhænger af tykkelsen), til fiskekødet er blevet fast og har skiftet farve. Fisken moses med en gaffel.

Sovs til fisk

Tomaterne fra ovndampningen blendes med stavblender og serveres til fiskekødet og grøntsagerne. Kogevandet fra fisk og grøntsager kan jævnes på samme måde som sovsen til kød.

Den jævnedes fiskesovs kan tilsættes lidt fedtstof, et par dråber citronsaft og evt. smages til med lidt sukker, så sovsen ikke smager for syrligt. Hakket grønt, fx persille, bør ikke tilsættes, med mindre det koges med i et par minutter under omrøring.

»Tip:

Fisk er velegnet til frysning enten rå (fersk) eller tilberedt. Det kan være en fordel at have små portioner liggende i fryseren lige klar til brug.



The logo for Egedal Kommune, featuring the text "Egedal Kommune" in white on a dark green rectangular background.

**Egedal
Kommune**

Egedal kommune

Sundhedstjenesten

Dronning Dagmars Vej 200

3650 Ølstykke

Tlf.: 7259 6720

www.sundhedstjenesten-egedal.dk