

# Kostplan

## 0 - 6 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning.

### D-vitamin dråber fra 14 dage til 4 år

Alle voksne og børn fra 4 år anbefales at tage et dagligt tilskud på 5-10 µg D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til og med april).

### Vigtigt hvis barnet kun ernæres med modermælkserstatning:

Hvis dit barn dagligt får 800 ml. eller mere af modermælkserstatning, der indeholder 1,3 µ (mikrogram) vitamin D eller mere pr. 100 ml. færdigblandet modermælkserstatning, anbefales at holde pause med d-dråber, indtil barnet får under 800 ml.

Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml eller mere dagligt, skal D-vitamintilskuddet genoptages dagligt ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.



[www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk) → Mad til små – fra mælk til familiens mad.

## 4 - 6 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning.

### Introduktion af skemad ved behov:

#### Grød

Grød af f.eks. majs, ris, boghvede, hirse, havre samt øllebrød kan gives.

Giv ikke risbaseret grød hver dag.

Glutenholdige produkter gives i stigende grad.

Varier mellem de forskellige grødformer.

#### Grøntsager

Mos tilberedt af kogte kartofler, gulerødder, broccoli, blomkål, persillerod eller pastinak, squash eller ærter.

### Til hjemmelavet grød og mos skal tilsættes fedtstof og modermælkserstatning, til barnet er 1 år.

Der kan med fordel gives 2 halve hårdkogte æg om ugen

#### Frugt

Æbler, pærer, bananer og ferskner kan gives, samt melon og bær i små mængder.

Frugten gives som mos - frisk eller kogt.

Gives på grød og/eller som afslutning efter et grøntsagsmåltid.

Tilsæt ikke ekstra salt i barnets mad det første år.

Giv ikke honning i barnets første leveår.

Ukogt vand af kop til måltiderne fremover.

## 6 - 8 måneder

Modermælk eller modermælkserstatning.

#### Grød

Grød af f.eks. majs, ris, boghvede, hirse, havre samt øllebrød kan gives.

Giv ikke risbaseret grød hver dag.

Glutenholdige produkter gives i stigende grad.

Varier mellem de forskellige grødformer.

#### Grøntsager

Alle slags grøntsager kan gives som mos.

Kogte og friske bløde grøntsager, skåret ud i små stykker, når barnet kan begynde at tygge.

Selleri, spinat, rødbeder og fennikel bør dog kun gives hver 14.dag.

Brune og hvide bønner, kikærter og linser kan gives i små mængder.

#### Frugt

Al slags frugt kan nu gives som mos - frisk eller kogt.

Bær og små bløde frugtstykker gives når barnet kan tygge maden.

#### Kød, fisk og æg

Idéer til hakket kød: Kylling, kalkun, svin, lam, kalv og oksekød.

Idéer til fisk: Rødspætte, laks, sej, makrel, sild, torskerogn og torsk.

Hårdkogte æg kan gives indimellem.

Indmad kan gives af og til.

Undgå de store rovfisk, herunder alle former for tun.

#### Mælkeprodukter

Modermælk og/eller modermælkserstatning.

#### Brød, ris og pasta

Sidst i perioden kan gives "tungt" brød uden hele kerner f.eks. grahams, sigte, bonde-og landbrød. Ris og pasta kan gives ind imellem.

## 9 - 12 måneder

### Mælkeprodukter

Modermælk og/eller modermælks(er)statning.

Giv max. 1 dl komælk i maden.

Det anbefales at stoppe med modermælks(er)statning på flaske ved 1 års-alderen.

### Surmælksprodukter

½ dl stigende til 1 dl yoghurt naturel, tykmælk eller A38 med 3,5% fedt kan gives.

Surmælksprodukter må max indeholde 3,5 g protein pr. 100 g

### Brød

Dit barn kan nu begynde at bide af et stykke rugbrød.

Fuldkornsrugbrød, uden hele kerner anbefales.

Idéer til pålæg: Smøreost, leverpostej, torskerogn, avocado, humus og banan.

Tilbehør af f.eks. kogt gulerod, agurk og rød peberfrugt.

Når dit barn kan bide af brødet og tygge "hårdere" mad kan tilbydes:

Kød-og fiskepålæg, hårdkogt æg, ost i skiver, agurk, kartoffelmad, æblemad og rester fra aftensmaden.

### Frugt og grøntsager

Kogt og friskrevet frugt kan gives uden skræl i små stykker afpasset barnets tyggeevne.

Barnet må nu få revet eller synkevenlige grøntsager i tern der passer til barnets tyggeevne.

### Kød

Barnet kan nu få familiens kød afpasset barnets evne til at tygge.

### Ris og pasta

Giv gerne dit barn ris, pasta og bulgur sammen med grøntsager og kød.

Dit barn vil nu gerne hjælpe til med at putte maden i munden med fingrene.

Dit barns mad kan nu for en stor dels vedkommende tage udgangspunkt i familiens mad

Giv barnet mange forskellige smagsoplevelser.

## 1 - 3 år

Fortsatte med familiens mad med sunde valgmuligheder.

3 hovedmåltider og 2 - 3 mellemmåltider.

### Mælk

Fra 1 år anbefales letmælk og surmælksprodukter af letmælk med ca. 1,5% fedt.

Fra 2 år fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags.

Surmælksprodukter med højt proteinindhold må gives efter 2 år, f.eks. skyr, fromage fraise, ymer og ylette.

Mængde af mælkeprodukter min. 3,5 dl – ca. 5 dl.

**Maden skal være varieret og indeholde fødevarer fra alle fire kostgrupper:**

- Brød, gryn og kartofler, ris og pasta.
- Frugt og grøntsager.
- Kød, fisk, mælk, ost, æg.
- Lidt fedtstof.

Mad og drikkevarer skal ikke indeholde for meget sukker, da det hurtigt vil dække barnets kaloriebehov og dermed optage pladsen for ernæringsrigtig mad. Sluk tørsten i vand.



### Hårde madvarer:

Hele, gulerødder, gulerodsstave og lignende hårde madvarer kan du først give dit barn til at gnave af, når dit barn er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er dit barns udvikling snare end barnets præcise alder, der afgør tidspunktet.

Det er vigtigt at måltiderne er hyggelige og rare.