

Introduktion til overgangskost

Barnet skal være over 4-6 mdr. før det får andet end modermælk eller erstatning, så mave-tarmsystemet er klar til at fordøje maden. Tungen begynder at kunne bruges til andet end at sutte med, og kan efterhånden føre maden bagud i munden. Barnet vil aktivere kæberne og gradvis begynde at tygge.

Dit 4-6 mdr. gamle barn er parat til at spise :

Dit barn er parat til at spise, når det kan holde hovedet, ser nysgerrigt på maden, åbner munden for skeen og kan sidde hos en forælder. Vær opmærksom på, at det er sværere for barnet at spise, når det er halvt liggende i en skråstol.



Vælg et tidspunkt på dagen, hvor barnet ikke er for sulten eller for træt, så det er mere parat til at prøve noget nyt. Nogle børn spiser hurtigt store portioner, andre vil have små smagsprøver. Start med en tynd grød.

De første gange er maden smagsprøver, barnet øver sig på at få mad i munden, vænner sig til nye smagsoplevelser og konsistenser. Mave-tarmsystemet skal også vænne sig til den nye mad.

Hvordan:

Sæt ikke maden af i munden på barnet. Barnet skal have lov til at nippe til maden og få en fornemmelse af, at læberne har en aktiv rolle i at få maden ind i munden.

Tilbyd små mundfulde i starten. Den første tid skubber barnet ubevidst maden ud igen pga. tungens vane med fremadrettet suttebevægelser. Lidt efter lidt lære barnet at få maden transporteret ind mod svælget, hvor den skal sluges/synkes.

I starten kan barnet komme med opkastningslyde, som om det er ved at blive kvalt. Det skyldes, at barnet ikke har lært at styre tungen endnu og maden kommer langt bagud i munden og aktiverer opkastningsrefleksen. Forsøg at tage det roligt og lad barnet øve sig.

Den første mad handler om at gøre barnet nysgerrig på forskellige smage og konsistenser. Tilbyd gerne barnet mange smagsoplevelser - det kan være med til at udvikle lysten til forskellig mad senere hen.

Nogle børn bruger længere tid til at vænne sig til nye smagsoplevelser og skal prøve det mange gange, førend de accepterer den nye mad. Det er ikke ualmindeligt, de sidder "længe" og ser maden an.

Når barnet er 6-9 mdr gammel og kan sidde selv i den høje stol :

Når barnet kan sidde selv er det vigtigt, at stolen har en fodplade, så barnets fødder kan få fuld vægt på fodpladen. Fodpladen skal placeres, så både hofte-knæ og fodled er i ca 90 graders vinkel. Det vil støtte hele barnets kropsstabilitet, så det er nemmere at styre brug af ske og kop, men også at styre tungens bevægelser.

Det vil også være godt at der er 2-3 fingerbredde mellem sæde og knæhase af hensyn til blodomløbet.



Lad så vidt muligt barnet sidde med ved spisebordet dvs. uden "bordplade" på den høje stol. Bordkanten skal helst være ud for eller lidt over navlen, så barnets skuldre er afslappede og albuer både kan støtte bekvemt og kan bevæges frit over bordet. Denne højde giver barnet et godt overblik over bord og mad.

Lad barnet få lov til at bruge sine sanser, lad barnet selv spise med fingrene, så det kan føle og dufte maden.

Barnet vil begynde at virke interesseret i maden og begynde at kigge interesseret på familien, der putter noget i munden. Barnet vil måske begynde at række ud efter mad eller smaske, når de ser at andre spiser. Spis derfor sammen med dit barn, det er en hyggelig stund, hvor I er sammen om at spise. Barnet iagttager jer forældre, bliver mere nysgerrig på maden og oplever glæden ved at være sammen med andre omkring måltidet.

Barnet begynder at tage maden fra bordet og forsøger at putte det i munden.
Lad barnet holde pauser, så det har tid til at lære og rumme nyt.

Giv madro!

Vis du selv synes maden er lækker med lyde "uhmm og ahh".

Barnet bestemmer selv om det siger ja tak eller nej tak til maden, undlad at presse/nøde eller aflede barnet til at spise.

Giv også barnet tid til at synke maden før det tilbydes noget at drikke.

Det er helt normalt, at børn i deres udvikling har "kræsne" perioder, eller i perioder spiser mindre.

Forslag til mad børn selv kan sidde og spise og blive nysgerrig på:

Blegselleri, barnet kan ikke bide et stykke af pga. trævlerne.

Kogte grønsager f.eks. blomkål/broccoli med stilk (håndtag)

Fast havregrød, der ikke glider af mellem fingrene.

På fødevarestyrelsen hjemmeside kan I se de officielle kostråd og herunder, hvad I skal begrænse/undgå at give jeres barn