

Kostplan

til opslagstavlen

www.sonderborg.dk

Sønderborg Kommune
Fagcenter Sundhed
Sønderborg Rådhus
Rådhusstorvet 10
6400 Sønderborg

Marianne Gaasvig
Ledende sundhedsplejerske
Tlf.: 8872 5546
Mobil: 27905546
mgaa@sonderborg.dk

03.08



KOSTPLAN

Alder	Udviklingstrin	Spisemønster	Tilvæning til mad	Forslag til fødeemner
0-4 mdr.	Primitive søge-suttereflekser.	Bryst eller flaske.		Modermælk og/eller modermælkserstatning.
4-5 mdr.	Kontrol af overlæbe. Tungen bevæges bagud og op i ganen. Sidder ved støtte.	Bryst eller flaske.	Ved behov: – Vælling/grød med 1 tsk. fedtstof. – Evt. kartoffel-grøntsagsmos med 1 tsk. fedtstof.	Ved behov: – Grød og vælling f.eks. majs, ris og hirseflager. – Evt. kartoffel-grøntsagsmos, f.eks. kartofler, gulerødder, blomkål, broccoli.
5-6 mdr.	Læbekontrol. Kan lukke munden.			Evt. frugtmos, f.eks. pære, æble, hindbær, blomme, brombær, banan, melon og jordbær.
6-7 mdr.	Sidder alene kortvarigt. Tygger op og ned.	Tilvæning til ske og kop. Afvæning fra flaske påbegyndes.	Modermælk/modermælkserstatning og syrnede mælkeprodukter ½-¾ l. dagligt. Kartoffel-grøntsagsmos med kød, fjerkræ el. fisk. Frugt.	Syrnede mælkeprodukter, f.eks. tykmælk, yoghurt naturel, A38 og cultura. Evt. sødmælk af kop. Fuldkornsgrød, grødblandinger, øllebrød, havre-, boghvede- og byggrød. Hakket kalv, lam, svinekød, oksekød, kogt lever, kylling, hjerte og fisk.
Ca. 8 mdr.	Tyggefunktion er god.	Mindre findelt kost.	Rugbrødsryttere og andet brød uden kerner med fedtstof og pålæg.	Pålæg, f.eks. kødpølse, leverpostej, makrel, torskerogn, kødboller, avocado, ost, smøreost, æg, revne gulerødder og middagsrester. Pasta og ris.
Ca. 9-10 mdr.	Syn/håndfunktionen sikker. Pincetgreb begynder. Sidder sikkert alene.	Spiser selv med fingrene. Drikker selv af koppen med begge hænder.	Rugbrødssnitter med fedtstof og pålæg.	Sødmælk erstatter gradvist modermælkserstatning, efterhånden som barnet vænnes fra flaske.
Ca. 12 mdr.		Hjælper selv til med at spise med ske og gaffel. Afvæning fra flaske afsluttes.	Mælk og mælkeprodukter: 1/2-3/4 l. daglig.	Sødmælk eller letmælk. Rå stykker af agurk, æble, banan, appelsin og rosiner. Indtil 3 års alderen anbefales sødmælk/letmælk og kost som resten af familien.