

Forældreinformation

Kost til spædbørn



Kvalitet døgnet rundt

Børneafdelingen

Indholdsfortegnelse

	side
Barnets udvikling	3-4
Generelt om barnets kost 0-6 mdr.	5-6
Barnets kost 4-6 mdr.	7
Barnets kost 6-9 mdr.	8-9
Barnets kost 9-12 mdr.	10
Barnets kost 1 – 3 år.	11
Barnets kost efter 3 års alderen.	12
Kost og spisevaner	13
Modermælk og modermælkserstatning	14
Opskrifter	15-16
- grød, kartoffel - grøntsagsmos	17
Mikrobølgeovn	18
Pjecer	
Eksempler på årstidens grøntsager og frugt	19 20-21
Kostcirkel 1-3 år	
Egne notater	kostplan til opslagstavlen vedlagt



Barnets udvikling

Der sker meget i barnets første leveår. Barnet vokser ca. 25 cm. og tredobler fødselsvægten. Hvis denne udvikling skal foregå bedst muligt, er det vigtigt, at barnet får en rigtig sammensat kost, der følger barnets fysiske udvikling.

0-4 mdr.

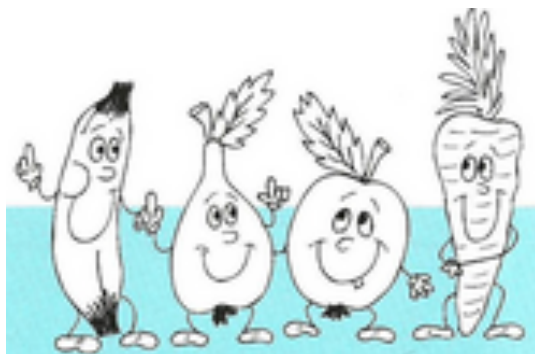
Barnet er født med primitive reflekser, der muliggør, at det straks efter fødslen kan søge efter brystvorten samt sutte og synke i en bevægelse. Tungen kan kun føres fremad. De enzymer, der skal til for at nedbryde fast føde, er endnu ikke tilstede i tilstrækkelig mængde. Det betyder, at fast føde ikke kan optages. Eneste ernæring bør derfor være modermælk eller modermælkserstatning.

4-6 mdr.

Barnet kan nu adskille sutte- og synkebevægelsen, og tungen kan efterhånden føres bagud. Herefter får barnet læbekontrol, så det selv kan tage maden fra skeen. Desuden har barnet kontrol af hoved og øverste del af brystkassen og kan sidde på skødet under madning. De enzymer, barnet skal bruge til at nedbryde fast føde med, er fortsat kun tilstede i små mængder, men begynder nu at øges. Barnet kan fatte med læberne om kanten af en kop. Tilvænning til kop er naturlig og let i 5-6 mdr. alderen.

6-9 mdr.

Barnet kan tygge op og ned og efterhånden også bruge tungen fra side til side, og kan derfor blande "tør" mad med spytet. Tyggefunktionen er



god. Barnet kan begynde at tygge rugbrød og den øvrige mad skal kun tygges. Barnet kan holde koppen og føre den til munden, så afvænnning fra flaske kan påbegyndes.

maden ikke er for flydende. Barnet kan spise selv.

9-12 mdr.

Barnet sidder fint uden støtte, og kan hjælpe til med at føre skeen til munden. Drikker selv af kop. Sutterefleks ophører. Det er vigtigt, at barnet får lov at røre maden og forsøge at spise selv. Barnet kan sidde med til bords. Flaske vil ofte være afsluttet ved 1 års alderen.

15-18 mdr.

Først nu kan barnet dreje håndledet, så det kan føre skeen rigtigt ind i munden. Det er lettere for barnet, hvis



Det første år

Generelt om Barnets kost 0-6 måneder

Modermælk: Brystmælk indeholder alle de næringsstoffer, som barnet har behov for de første 6 måneder. Brystmælk beskytter barnet mod infektioner. I perioder forekommer nedsat mælkemængde. Desuden øges barnets appetit. I disse perioder lægges barnet hyppigere til.

Modermælkserstatning: Hvis amning ikke lykkes eller ikke er tilstrækkelig, anbefales modermælkserstatning. Produkterne fås både i pulver og som flydende færdigblandet. Rådfør dig med din sundhedsplejerske. Giv ikke barnet flaske mens det ligger ned. Dels af hensyn til kontakten med barnet, og dels kan det give øget

risiko for mellemørebetændelse. Tilberedning og opbevaring af modermælkserstatning, se side 14.

Vand: Gives ved uro og tørst - indtil barnet kan drikke af kop, gives afkogt vand.

Vitamintilskud: Fra 2-ugers alderen og frem til 2-års alderen skal barnet have D-vitamin – se dosis på flasken. Kan gives som en multivitaminpille fra barnet kan tygge, tidligst fra 1½ år. Børn med mørk hud anbefales D-vitamin tilskud hele livet.

Honning: Honning frarådes til børn under 1 år, fordi det kan indeholde bakteriesporer, som kan give en alvorlig infektion (spædbarnsbotulisme).



Grød

Majs, ris, hirse og boghvedegrød.

Grød laves med

modermælkerstaning eller

modermælk, indtil barnet er 6 mdr.

Når grøden laves på sødmælk

tilsættes 1 tsk. vegetabilsk fedtstof.

Kartoffel-grøntsagsmos

Brug friske eller frosne grøntsager

f.eks.: kartofler, gulerødder, broccoli

og blomkål. Kartoffel - grøntsagsmos

tilsættes, fortrinsvis vegetabilsk

fedtstof.



Barnets kost 4 – 6 måneder

Tilskudskost: Sundhedsstyrelsen anbefaler at vente til ½ år Hvis barnet ikke bliver mæt af modernælk/modernælk- erstatning, kan der tidligst suppleres med tilskudskost fra 4 måneder. Start langsomt med 1- 4 tsk. Mængden øges gradvis. Begynd allerede hermed variation i konsistens og smag. Det anbefales kun at give et nyt produkt ad gangen i ca. 1 uge, så barnets tarmsystem langsomt vænnes til den nye kost. Undgå at tilsætte ekstra salt til maden det første leveår. Dels er det ikke nødvendigt og dels for ikke at vænne barnet til en salt smag.

Modernælk/ modernælkerstatning:
Er stadig den væsentligste ernæring.

Drikkevarer: Vand fra den kolde hane, når barnet kan drikke af kop.

Barnet kan spise kartoffelmos, risgrød, majsgrød, hirsegrød og frugtmos.
Brug friske eller frosne frugter/bær. F.eks. pære, æble, blomme og hindbær.
Frugtmos kan evt. gives på grød.

Vælling

Bør kun gives som tilskud og max 2 flasker (400ml i døgn)



Det første år Barnets kost 6 – 9 måneder

Modermælk/ Efter behov.
modermælkerstatning/vælling Det anbefales at give modermælkerstatning fordi modermælks-erstatning indeholder flere vitaminer og mineraler end sødmælk. Giv aldrig sødmælk i flaske.

Mælkeprodukter: Fra 6 mdr's alderen kan kosten varieres med A 38, tykmælk, yoghurt naturel, modermælks-erstatning og evt. sødmælk. Syrnede mælkeprodukter som ymer, ylette og kvark frarådes indtil 1 års alderen p.g.a. højt protein indhold. Syrnede mælkeprodukter m/frugt frarådes pga. højt sukker-indhold. Mælkeprodukter $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ liter dagligt inkl. syrnede mælke- produkter og modermælks-erstatning. Fra $\frac{1}{2}$ år kan gives revet rugbrød og/eller

frugtmos på de syrnede mælkeprodukter.

Flaskeafvænning: Kan påbegyndes. Brug kop til vand, grøntsagsvand, moder- mælks-erstatning, vælling og evt. sødmælk.

Grød: Varieres med f.eks. byggørød, havregørød, øllebrød og fuldkornsgørød.

Rugbrødssnitter: Fra 8 mdr. alderen kan et af grødmåltiderne erstattes af små rugbrødssnitter uden kerner, se side 10.

Jerntilskud: Fra 6 – 12 måneder skal barnet dagligt have jerntilskud eller 400 ml modermælks-erstatning, tilskudsblanding eller industri-fremstillet vælling.



6 – 9 måneder.

Kartoffel-grøntsagsmos: Tilberedes mere groft. Tilsæt 1 tsk. fortrinsvis vegetabilsk fedtstof i grød og kartoffel-grøntsagsmos.

Kartoffel-grøntsagsmos kan fra 8 mdr. alderen varieres med pasta og ris.

Hakket kød og fisk: Kylling, kalkun, svin, lam og ukrydret fars. Indmad f.eks.: lever, hjerte eller torskerogn. Fisk f.eks.: torsk, rødspætte og makrel



Barnets kost 9 – 12 måneder

Modermælk og mælkeprodukter:

Sødmælk af kop erstatter gradvist modermælksstatning. Barnet vænnes gradvis fra flaske inden 1 års alderen.

Anden kost: Generelt er kosten som tidligere, dog mindre findelt. Kartofler og grøntsager serveres i tern.

Drikkevarer: Børn har brug for meget at drikke. Især på varme dage. Vand slukker tørsten godt.

Bemærk: Begrænset mængde rosiner indtil 3 års alderen. Max. 50 g om ugen.

6-9 måneder Frugtmos: Gerne af rå frugt, som er revet eller fra 8 – 9 mdr.

skåret i stykker. F.eks. banan, kiwi, æble og melon.

Pålæg: F.eks. leverpostej, kødpølse, kødboller, torskerogn, makrel, smøreost, æg, avocado, revne grøntsager og middagsrester.

Pynt: F.eks. karse, purløg, peberfrugt eller andet.



Barnets kost efter 3 års alderen

Fra 3 års alderen kan børn spise som voksne. - og følge kostkompasset med de 8 kostråd:

Lidt af det sunde er mange gange bedre end meget af det usunde.

- **1. Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen. (4 – 10 år 300 – 500 gr om dagen)**
- **2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.**
- **3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag.**
- **4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.**
- **5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.**
- **6. Spis varieret og bevar normalvægten.**
- **7. Sluk tørsten i vand.**
- **8. Vær fysisk aktiv – mindst 60 minutter om dagen.**



Kost og spisevaner

Allerede i første leveår grundlægges vore kostvaner. Derfor er det vigtigt, at børn så tidligt som muligt vænnes til en sund og varieret kost.

Forældre eller de voksne bør gå foran som et godt eksempel – være gode rollemodeller. Børn er ikke født kræsne og kræsenhed arves ikke. De voksnes holdning til maden er meget afgørende for børnenes kostvaner.

Lær børnene at spise til måltiderne. Der anbefales 3 hovedmåltider og 2 – 3 mellemmåltider. God appetit fås bl.a. ved at opholde sig ude i frisk luft og få rigelig motion, f.eks. ved leg. Modsat bliver appetitten mindre ved at opholde sig indendørs og bevæge sig for lidt, eller ved at småspise, drikke saft og lignende inden et måltid. I perioder kan barnet have svingende appetit.

Prioriter højt, at familien kan være sammen til mindst et hovedmåltid dagligt. Børn spiser langsommere end voksne, og skal derfor have god tid til måltiderne. Lad barnet sidde på en stol, som passer i størrelsen. Lad barnet røre og spise selv af maden.

HUSK:

- Forældrene bestemmer HVAD barnet skal spise.
- Varieret alderssvarende kost.
- Barnet bestemmer selv, HVOR MEGET det vil spise.
- Undgå usunde mellemmåltider.
- Er barnet tørstigt, tilbydes vand.

Respekter, at der er noget, barnet ikke kan lide. Med passende mellemrum bør barnet smage de forskellige produkter igen.

Undgå at presse barnet til at spise, samt undgå øget opmærksomhed. Hvis barnet ikke spiser op ved et måltid, skal barnet ikke tilbydes "erstatningsmåltid", hvis det efter kort tid plager for at få mælk, yoghurt eller lignende.

Et godt råd:

Lav en madplan, f.eks. for en uge ad gangen. Lad større børn hjælpe med at købe ind og lave Det giver fælles ansvar og større motivation.

Modermælk og modermælkserstatning

Modermælk:

Ved udmalkning kasseres lidt (et par ml) af den første mælk fra hvert bryst. Den udmalkede mælk afkøles straks under rindende koldt vand eller med isterninger. Ved opbevaring i mere end 72 timer anbefales frysning. Afkølet mælk kan hældes sammen og fryses i portioner, der svarer til et måltids størrelse. Optø kun mælk til et måltid ad gangen i varmt vand eller mikrobølgeovn. Frisk udmalket mælk kan holde sig 72 timer i køleskab + 5gr. Max. 6 mdr. ved – 18 gr.

Modermælkserstatning, pulver:

Opbevares tæt tillukket og tørt, men ikke i køleskab. Tilberedes som anført på pakningen. Pulver kan kun holde sig 14 dage efter det er åbnet. Det anbefales at tilberede modermælkserstatning umiddelbart før det gives. Almindelig færdigblandet modermælkserstatning bør ikke fryses. Derimod kan modermælkserstatningspulveret fryses i afmålte portioner svarende til den mængde, der tilberedes. Frysning skal ske umiddelbart efter at emballagen er brudt. Når pulveret tages ud af fryseren, skal det anvendes indenfor 2 – 3 dage.

Holdbarhed:

Pulver: 14 dage når emballagen er brudt. Max. 3 mdr. ved - 18 gr.
Flydende: 1 døgn i køleskab efter at emballagen er brudt.

Specielle modermælkserstatninger:

Profylac, Nutramigen og Pregestimil.
Er ikke velegnet til frysning.

Rensning af sutter og flasker:

Vær omhyggelig med hygiejnen, da varm mælk samler bakterier. Flaskerne vaskes med flaskerenser, opvaske- middel og varmt vand. Sutterne gnides med groft salt. Flasker og sutter skylles og koges i 3 min. Sutteflaskerne kan vaskes i opvaskemaskinen, men skal skylles først.

Tynd grød:

¼ dl (15g) majs- eller risemel. I ½ dl. koldt vand, ½ dl. moder-mælkserstatning eller evt. sødmælk fra 5 – 6 mdr. Kan tilsættes 1 spsk. frugtmos af f.eks. pære eller æble.

Alm. grød:

½ dl. majs – eller risemel, 1 dl. koldt vand, ½ dl. modernælks- erstatning eller evt. sødmælk fra 5 – 6 mdr. Kan tilsættes 1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble. Erstattes majs- eller risemel med hirseflager, eller havregryn (fra 6 mdr.) skal der bruges flager/gryn og 2 dl. vand.

Tilberedning:

Pisk majs- eller risemel med vandet i en lille gryde. Bring det i kog Under piskning og kog ved svag varme i 2 – 3 min. Pisk af og til I det. Sluk for varmen og rør mælk og evt. fedtstof i. Rør evt. frugt- mos i. Afkøl grøden lidt inden servering.

Øllebrød:

2 skiver rugbrød (80 gr.) uden kerner. 2 dl. koldt vand, evt. 1 tsk. fedtstof. ½ dl. modernælks-erstatning eller sødmælk. Rugbrød lægges i blød i vandet natten over. Koges 2 – 3 min. Sigt eller blend den. Fortynd evt. med

½ dl. koldt vand. Varm grøden kort op. Sluk og rør mælk i og evt. fedtstof. Kan evt. tilsættes lidt frugtmos.

OBS: Fedtstof skal kun tilsættes når grøden er lavet på sødmælk. - anvend fortrinsvis vegetabilsk fedtstof.

Kartoffel-grøntsagsmos:

Vitaminerne bevares bedst ved kort kogetid. Del 1 – 2 kartofler og f.eks. ½ gulerod i mindre stykker. Læg dem i kogende vand (så lidt som muligt) og læg låg på gryden.

Mosen findeles med en gaffel. Der tilsættes

modernælks-erstatning/sødmælk indtil mosen har en passende konsistens samt evt. 1 tsk. fedtstof. Er velegnet til frysning uden modernælks-erstatning og fedtstof. Persille, grønkål og spinat må ikke genopvarmes.

Frugtmos:

Frugterne koges ligesom kartofler og grøntsager. Er velegnet til frysning.

Kødboller:

Hakket kød af f.eks. svin, kalv, okse, indmad, kylling eller kalkun. Tilsæt evt. krydderurter. Form en kødbolle (ca. 25 – 30 g), kog den sammen med kartofler (skrællede) og grøntsager i 5 – 7 min. Er velegnet til frysning.

Frysning af mosmad:

Det kan være en lettelse at have mos (kartoffel – grønt- sagsmos, øllebrød, fisk, kød, lever og torskerogn) parat i fryseren.

Mosen skal være frisk tillavet og fryses efter en hurtig afkøling.

Kog en passende portion og mos det. Tilsæt kogevand til en passende konsistens. Frys ned i f.eks. isterningebakker eller yoghurtbægre, som pakkes ind i fryseposer. Mosen opvarmes i en gryde (med modernmælkserstatning) eller i mikrobølgeovn.

På markedet findes en række industrifremstillede produkter til børn fra 4 mdr. alderen.

Det er ernæringsmæssigt udmærkede produkter, men giver ensartet smag og konsistens og de er sødet med frugtsukker. Følg tilberedningstiden på pakningen.

Mikrobølgeovn

Modermælk og modermælkserstatning:

Mikrobølgeovn er velegnet til opvarmning af modermælk og modermælkserstatning. Flasken med den færdige blanding sættes i mikrobølgeovnen uden låg og sut i ½ - 1 min. ved fuld effekt. Tiden afhænger af mælkemængden og ovnens effekt. Ryst flasken af og til. For at bevare proteiner og vitaminer må mælken ikke overstige spisetemperatur.

Grød:

Mikrobølgeovn er velegnet til grødfremstilling. Fremgangsmåden er den samme som for opskrifter på grød (side 12), men kogetiden er mindre.

Grøntsagsmos:

Kan tões op og varmes i mikrobølgeovn.

Industrifremstillet børnemad på glas kan også varmes i mikrobølgeovn. Varm kun det, der skal bruges, og sæt resten i køleskabet.



Andre pjecer

Komiteen for Sundhedsoplysning:

www.sundhedsoplysning.dk

tlf. 33 95 60 00

- “ Kort og godt om amning “. 2007
- “ Sunde børn” 2009
- ” Mad til spædbørn og småbørn – fra skemad til familiemad” 2009



Grøntsager og frugt

Eksempler på årstidens grøntsager og frugt

Forår:

Grøntsager

Hvidkål
Rabarber
Rosenkål
Spidskål
Avokado
Gulerod
Kartoffel

Frugt

Sommer Grøntsager

Blomkål
Broccoli
Bønne
Peberfrugt
Ærter

Frugt

Jordbær
Hindbær
Solbær
Ribs
Stikkelsbær
Blomme
Melon

Efterår

Grøntsager

Broccoli
Porre
Blomkål
Majs
Rødbede
Squash
Selleri
Hvidkål
Rosenkål
Gulerod
Kartoffel

Frugt

Hyldebær
Hyben
Brombær
Pære
Æble

Vinter Grøntsager

Grøn kål
Rosenkål
Porre
Hvidkål
Rødkål
Rødbede
Selleri
Gulerod
Kartoffel

Frugt

Æble
Pære
Appelsin
Clementin

Kostcirkel 1 - 3 år



KOSTPLAN

Ärter	Wurst/Wurstwaren	Sprawlmeier	Thunfisch fillet	Freitag til Spisemær
<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>
<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>	<p>1 kg</p> <p>1 kg</p> <p>1 kg</p>

Sygehus Sønderjylland
Egelund 10, 6200 Aabenraa
Tlf. 74 63 15 15
www.sygehussonderjylland.dk

regionsyddanmark.dk