



MAD TIL SPÆDBØRN & SMÅBØRN

– fra skemad til familiemad

2013

DVD INDLAGT

MAD TIL SPÆDBØRN & SMÅBØRN

– fra skemad til familiemad

2013

Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad

14. udgave, 1. oplag, 2013

© Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen 2013

ISBN: 978-87-92462-77-0

Elektronisk udgave:

ISBN: 978-87-92462-78-7

Idé og manuskript:

Ernærings- og husholdningsøkonom Kirsten Mikkelsen Ravnbøl
Cand. brom. Ellen Trolle

Ansvarshavende redaktion:

Sundhedsplejerske Annette Poulsen, Sundhedsstyrelsen

Overlæge Christine Brot, Sundhedsstyrelsen

Cand. techn. al Anne Scott, Fødevarestyrelsen

Forlagsredaktion:

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Madfotos:

Jes Buusmann

Christina Birch

Geir Haukursson

Maria Petersen

Børnefotos:

Susanne Mertz

Geir Haukursson

Maria Petersen

Edvantage group

Layout & sats:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Tryk:

Scanprint

Dvd-produktion:

Edvantage group

Kan købes hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00

Telefax 35 43 02 13

E-mail: kfs@sundkom.dk

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk



Trykt med vegetabiliske farver uden opløsningsmidler
på miljøgodkendt papir.

Ændringer i forhold til forrige udgave

Udover mindre omskrivninger skal følgende ændringer fremhæves:

Side 36: Ny boks om at undgå fejlsynkning.

Side 106: Nyt afsnit om anvendelse af hyldebær i barnets mad.

Side 108: Præcisering af, hvornår og hvordan hårde fødevarer som peanuts, mandler og rå gulerødder kan anvendes i barnets mad.

Forord

Denne bog er skrevet til forældre for at fortælle, hvad barnet har brug for at spise for at bevare sin sundhed, og hvordan maden til barnet kan laves. Den beskriver barnets mad, fra det begynder på skemad, til det spiser med af familiens mad.

Bogen udkom første gang i 2001. Den har undervejs gennemgået en løbende revision og udkommer nu i en 14. udgave. Dens anbefalinger og opskrifter bygger på Sundhedsstyrelsens *Anbefalinger for spædbarnets ernæring* fra 2006 samt anbefalinger fra Fødevarestyrelsen, herunder de 8 kostråd i Kostkompasset. Desuden bygger bogen på undersøgelser af og erfaringer med, hvilke ønsker og behov nye forældre har i forhold til spædbarnets mad. Det gælder fx, hvilke madvarer barnet kan tilbydes, hvordan maden kan tilberedes og eksempler på opskrifter. I bogen gives der også forslag til, hvordan forældre kan stimulere barnets lyst til at smage forskellig mad.

I bogen er indlagt en dvd, der med små film illustrerer, hvordan maden til barnet tilberedes. Dvd'en er et supplement til bogen og giver en kort, forenklet version af bogens budskaber. Den er optaget med en række

familier med børn i forskellige aldre og med forskellig etnisk baggrund. Dvd'en speakes på dansk, engelsk, tyrkisk, arabisk, somali og urdu.

Bogen er produceret i samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen, af ernærings- og husholdningsøkonom Kirsten Mikkelsen Ravnbøl og cand. brom. Ellen Trolle, Fødevarainstitutet. Dvd'en er fremstillet i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning af Edvantage Group.

Vi vil rette en stor tak til de mange børn og forældre, som velvilligt har ladet sig fotografere og filme samt til de forskellige fagfolk og samarbejdspartnere, der hver især har bidraget konstruktivt til bog og dvd.

Ellen Trolle, Fødevarainstitutet, Danmarks Tekniske Universitet

Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, ernæringskonsulent

Hanne Høberg Hansen, Fødevarestyrelsen

Anne Rygaard Bennedsen, Sundhedsstyrelsen

Annette Poulsen, Sundhedsstyrelsen

Christine Brot, Sundhedsstyrelsen

Indhold

1. Maden skal passe til barnets udvikling • 7

- De 3 perioder i første leveår • 8
- Mad fra nyfødt til 18 måneder • 10
- 5 perioder i barnets spise-udvikling • 12

2. Mad i overgangsperioden • 15

- Fra flydende mad til ske og fingermad • 16
- Fra smagsprøver til måltider • 18
- Barnets interesse for mad • 19
- Den første skemad
 - tidlig overgangsperiode • 21
- Tidlig overgangsperiode
 - forslag til måltider på en dag • 23
- Maden efter 6 måneder
 - sen overgangsperiode • 24
- Sen overgangsperiode
 - forslag til måltider på en dag fra 6 måneder • 26
- Frokost i overgangsperioden og fremover • 27

3. Familiens mad • 31

- At spise sammen • 32
- Mad og måltider i familien
 - nogle enkle råd • 34
- Familiens mad - forslag til måltider på en dag • 38

4. Opskrifter • 39

- Opskrifter, register • 40
- Tilberedning af den første skemad • 41
- Opskrifter på den første skemad • 43
- Opskrifter til den sene overgangsperiode • 50
- Opskrifter på frokostpålæg • 58
- Opskrifter på familiens mad • 62

5. Mere om barnets mad • 83

- Barnets behov for energi i maden • 84
- De energigivende stoffer • 85
- Vitaminer og mineraler • 89
- Mælk og andre drikkevarer • 92
- Grødprodukter og børnemad på glas • 96
- De 8 kostråd • 98

6. Mere information • 103

- Leksikon • 104
- Om dvd'en • 112
- Supplerende opskrifter • 114
- Hvis du vil vide mere • 117

- Stikordsregister • 118

Maden skal passe til barnets udvikling

1

De 3 perioder i første leveår • 8

Mad fra nyfødt til 18 måneder • 10

5 perioder i barnets spise-udvikling • 12



De 3 perioder i første leveår

Barnets første leveår deles op i 3 perioder, der passer til spædbarnets fysiske udvikling og behov for mad og drikke.

Mælkeperioden

Den første periode kaldes mælkeperioden, fordi barnets mad udelukkende består af modermælk eller modermælkserstatning.

Det anbefales, at barnet ammes fuldt ud, til det er omkring 6 måneder. De fleste børn vokser, som de skal og har det rigtig godt udelukkende på modermælk, til de er ca. 6 måneder. Børn, der ikke ammes, skal have modermælkserstatning.

Modermælkserstatninger er tilpasset spædbørns behov fra fødslen og de første 5-6 måneder. Fra barnet er 2 uger, gives D-vitamin-dråber til alle, uanset hvad de får at spise, se side 90.

Barnet må ikke være under 4 måneder og ikke meget over 6 måneder, når det begynder at få anden mad ved siden af bryst eller flaske. Når barnet begynder på anden mad, slutter mælkeperioden.



Hvis du vil vide mere om amning ...

Denne bog handler om maden i overgangsperioden og i perioden, hvor barnet lige er gået over til familiens mad.

Bogen handler kun lidt om amning, så der henvises til bogen *Sunde Børn* og hæftet *Kort og godt om*

amning fra henholdsvis Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Oplysning om amning kan desuden hentes på dvd'en *Amningens ABC* fra Komiteen for Sundhedsoplysning. Publikationer og dvd kan bestilles på www.sundhedsoplysning.dk.

Overgangsperioden

Den periode, der afløser mælkeperioden, kaldes overgangsperioden. Den varer, til barnet er ca. 9 måneder.

Perioden er overgangen fra udelukkende at leve af én fødevarer, mælken, til mange forskellige fødevarer. Det er overgangen fra flydende til almindelig mad. Og det er overgangen, hvor barnet begynder på skemad og efterhånden sidder selv og spiser med fingrene.

Barnet har behov for stadig større mængder mad, der igennem perioden bliver mere varieret og mindre findelt. Barnet ammes stadig eller får modermælkserstatning, og fra mælken får barnet dækket en stor del af behovet for energi og næringsstoffer. Fra barnet er 6 måneder, gives både jerntilskud og D-vitamin, se side 90.



Familiens mad

Fra barnet er ca. 9 måneder, kan det spise den samme mad som resten af familien. Barnet har nu smagt mange forskellige fødevarer og er blevet parat til familiens mad, der består af mange måltider og fødevarer, som i smag og konsistens tager hensyn til barnet.

Amning kan fortsætte frem til barnet er 1 år og eventuelt længere, hvis mor og barn trives med det. Fra 9-måneders-alderen kan sødmælk i kop dog efterhånden udgøre hovedparten af barnets mælk. Modermælkserstatning kan fortsat gives i flaske, til barnet er omkring 1 år.

Maden til småbørn over 1 år er også vigtig for barnets vækst, udvikling og velbefindende. Det er nu de almindelige kostråd, der bør følges ligesom for resten af familien, se side 98. Det anbefales, at barnet i alderen 1-3 år får mælkeprodukter af letmælkstypen. Herefter anbefales de samme mælketyper som til voksne, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk.

Mad fra nyfødt til 18 måneder

Barnets evne til at optage mad

Barnets evne til at optage næring fra mavetarmkanalen er ikke fuldt udviklet fra fødslen. I løbet af første leveår modnes tarmen, og i takt hermed stiger barnets evne til at fordøje og optage næring fra maden. Først når barnet er 4-6 måneder, er tarmsystemet tilstrækkeligt udviklet og fordøjelsen så god, at barnet kan tåle andre madvarer end modermælk og modermælkserstatning.

Bisphenol A i sutteflasker

Bisphenol A (BPA) er mistænkt for at være hormonforstyrrende. I Danmark har bisphenol A siden 2010 været forbudt at anvende i materialer, der har kontakt med fødevarer til børn under 3 år, og siden 2011 har der i EU været forbud mod bisphenol A i sutteflasker. Skjoldet på narresutter kan i nogle tilfælde være lavet af polycarbonat, som kan afgive bisphenol A i små mængder. Miljøstyrelsen vurderer, at der ikke er nogen risiko ved, at et barn anvender sutter med skjold af polycarbonat.

I de første 4 levemåneder har barnets nyrer en begrænset evne til at udskille affaldsstoffer og salte, som naturligt stammer fra maden. Derfor skal barnet i de første 4 levemåneder ikke tilbydes andet end modermælk eller modermælkserstatning.

Ved 4-måneders-alderen er nyrenes evne til at udskille affaldsstoffer forbedret. Det betyder, at nyrene ikke belastes, selvom maden bliver mere proteinrig og mineralholdig i takt med, at der tilbydes flere forskellige madvarer i overgangsperioden.

Kan mere og mere selv

Der sker også ændringer i barnets måde at opfatte og forstå omverdenen på. Bl.a. bliver barnet i overgangsperioden opmærksom på, at mad hænger sammen med ske, tallerken og kop.

Undervejs i udviklingen spejler barnet sig i familiens måde at spise på. Det begynder efterhånden at vise interesse for at spise selv. Sideløbende finder barnet ud af, hvad der smager godt og viser glæde ved at spise sammen med familie eller andre ved måltiderne.

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvad barnet kan og vil og sørge for, at maden passer til barnets evner og udvikling. Barnet kan vise, at det vil have mad, ved at læne sig frem og åbne munden, når skeen kommer. Og det viser mæthed ved at lukke munden eller dreje hovedet væk, når maden på skeen tilbydes.

Hvornår begynder overgangsperioden?

Når barnet begynder på skemad, starter overgangsperioden. Hvis barnet har det fint og tager på ved amning, er det godt at vente med skemad, til det er ca. 6 måneder.

Modermælk og modermælkserstatning er til gengæld ikke nok til at dække barnets behov efter de 6 måneder. Fra skemaden får barnet den ekstra mængde energi, vitaminer og mineraler, der er nødvendige for dets vækst og udvikling.

Barnet bør ikke være meget over 6 måneder, før det kommer i gang med skemad. Bliver barnet meget ældre end 6 måneder, før der startes på skemad, kan man risikere, at det ikke er så parat til ændringer og vil foretrække bryst eller flaske.

Nogle børn behøver skemad tidligere. Får barnet ikke stillet sin sult, selvom det bliver forsøgt at øge mælkemængden med enten bryst eller flaske, er tiden inde til at begynde på skemad – dog tidligst, når barnet er 4 måneder. Tal eventuelt med sundhedsplejersken, hvis I overvejer at starte med skemad, før barnet er ca. 6 måneder.

Hvor længe varer overgangsperioden?

Overgangsperioden slutter omkring 9-måneders-alderen, uanset om barnet startede på skemad, da det var 4-5 måneder eller 6 måneder. Fra barnet er 9 måneder, kan det spise stort set den samme slags mad som resten af familien.

- Barnet, som startede på skemad i 4-5-måneders-alderen, vil altså have en overgangsperiode, som varer 4 måske 5 måneder, før det er klar til familiens mad.
- Barnet, som startede på skemad ved ca. 6 måneder, vil have en overgangsperiode på ca. 3 måneder, før det kan overgå til familiens mad.

Tegn på at barnet er parat til skemad

Der er flere tegn på, at det er tid til at begynde at give skemad:

- Barnet virker mere sultent og begynder fx at vågne mere om natten.
- Barnet kan holde hovedet, ser nysgerrigt efter maden og åbner munden for skeen.

5 perioder i barnets spise-udvikling

I første leveår sker der store ændringer i barnets evne til at spise. Barnet bliver bedre til at styre mundbevægelserne og kan tage imod maden med læberne og fordele den i munden med tungen. Efterhånden kan barnet bevæge munden så godt, at maden tygges og findeles, inden den synkes.



0-6 måneder – mælkeperioden

Det nyfødte barn har en medfødt evne til at finde brystet og få godt fat uden hjælp. Barnet har også en medfødt sutterefleks og gør under amning rytmiske sutte- og synkebevægelser for at få mælk fra brystet. De første 4-6 måneder er modermælk og/eller modermælkserstatning den eneste 'mad', barnet har brug for.



Ca. 6 måneder – tidlig overgangsperiode

Skønt fuld amning anbefales, til barnet er ca. 6 måneder, kan nogle børn være parate til skemad, allerede i 4-5-måneders-alderen, se side 10. De fleste børn i 5-måneders-alderen kan føre tungen bagud og synke, samt bruge læberne til at tage imod maden fra en ske. Maden skal de første gange være flydende og cremet, og så gøres lind, blød og moset.

I 6-måneders-alderen kan barnet begynde at øve sig på at bruge tunge og kæber til at tygge maden. For at passe til barnets udvikling skal skemaden derfor hurtigt gøres grovere og tykkere.

I overgangsperioden ammes barnet eller får modermælkserstatning samtidig med, at det spiser mere og mere anden mad.

7-8 måneder – sen overgangsperiode

De fleste børn kan i 7-8-måneders-alderen sidde selv og få mad. Ved 8 måneder kan barnet tygge maden godt. De fleste børn kan også blande tør mad med spyt og derved klare små, bløde stykker rugbrød med smøre-pålæg, bløde bidder af kogte grøntsager og stykker af blød frugt fx banan.

Barnet kan nu træne i selv at drikke af kop og begynder at tage små ting op med tommel- og pegefinger i et pincet-greb. I samme alder kan barnet også finde på at gribe ud efter andres mad.



9-12 måneder – familiens mad

Barnet er blevet god til at tygge og kan nu bide af et stykke rugbrød. Ud over at barnet spiser med fingrene, kan det føre koppen fra bordet til munden med begge hænder. Barnet ved nu, at tallerken og ske hører sammen. Det kan endnu ikke spise med ske, men træner gerne. Så det er godt at lade barnet øve sig. Det sker også, at barnet bruger skeen til at banke i maden eller bordet med.



18 måneder – familiens mad

Først når barnet er hen mod 18 måneder, er dets håndledsbevægelser så udviklede, at det kan tage mad op på skeen og føre den sikkert og rigtigt vendt ind i munden uden at spilde. Fingermad er fortsat vigtig, så lad gerne barnet spise alt selv.



Mad i overgangsperioden

2

Fra flydende mad til ske og fingermad • 16

Fra smagsprøver til måltider • 18

Barnets interesse for mad • 19

Den første skemad
– tidlig overgangsperiode • 21

Tidlig overgangsperiode
– forslag til måltider på en dag • 23

Maden efter 6 måneder
– sen overgangsperiode • 24

Sen overgangsperiode
– forslag til måltider på en dag
fra 6 måneder • 26

Frokost i overgangsperioden
og fremover • 27



Fra flydende mad til ske og fingermad

I overgangsperioden skal barnet lære at spise almindelig mad. Barnet gennemgår en fantastisk omstilling fra at blive ammet eller få flaske, til at sidde selv og med fingrene spise et varieret måltid mad. For at det skal lykkes, skal barnet blive fortrolig med skeen og smagen af de nye madvarer. Skemaden skal efterhånden blive til hele måltider, som kan mætte barnet. I løbet af perioden skal barnet tilbydes mad med en fastere konsistens, så det opmuntres til at tygge maden.



Flydende mad

Det er en god idé at begynde med at give barnet en tynd grød uden klumper. Dermed lettes overgangen fra modermælk eller modermælkserstatning til også at spise skemad. Grøden skal i tykkelse minde om en cremet suppe. Med denne konsistens finder barnet hurtigt ud af at suge grøden ind fra skeen og synke.

Når barnet har vænnet sig til skeen og den flydende grød, gøres grøden mere tyk og normal – fortsat uden klumper. Den lidt tykkere grød mætter mere end ren modermælk og modermælkserstatning.

I Danmark er der tradition for, at den første mad, barnet tilbydes, er grød, men der ikke noget i vejen for at starte med en flydende/cremet kartoffel- grøntsags- suppe, fx en kartoffel-porre-suppe, og så fortsætte med almindelig mos og grød, når barnet er blevet vant til skeen.

Moset mad

Når barnet har vænnet sig til den normale grød eller mos, gøres den grovere og fastere i konsistensen. Fra at tilberede den normale grød på mel kan den nu også laves på flager eller gryn.

Kartofler, grønt, frugt og derefter kød og fisk (efter 6 måneder) gøres også mindre findelt og gradvis grovere fx ved kun at mose det med en gaffel.



Almindelig mad

Omkring 8-måneders-alderen kan barnet tygge mad fx blød frugt og grønt, som er skåret ud i små stykker. De fleste børn kan også begynde at tygge små stykker rugbrød med blødt pålæg og hele, bløde, kogte grøntsager.

Barnet er nu blevet god til at tygge og kan spise med af familiens varierede mad. Det er vigtigt, at maden, som tilbydes barnet, kan tygges og findeles mellem gummerne og tænderne, så barnet ikke fejlsynker maden. Hårdt kød skal fortsat blendes.

Fra smagsprøver til måltider

Hvor meget mad skal barnet have i starten?

I starten udgør skemaden små smagsprøver og ikke hele måltider. Så pres ikke barnet til at spise mere, end det har lyst til. Nogle børn har dog hurtigt brug for at få et mættende måltid, andre kan i længere tid have glæde af blot at få de små smagsprøver. Tag fx udgangspunkt i familiens mad. Den dufter ofte velkendt for barnet. Husk blot, at madvarerne skal være velegnede til barnets alder, se side 21 og 24.

Nogle børn bliver let forstoppede, når de begynder at få skemad. Sørg for at tilbyde ekstra vand, hvis det sker, og drøft det med lægen eller sundhedsplejersken.

Fra få til mange smagsoplevelser

Maden ændres i overgangsperioden fra den første skemad (side 21) til at omfatte flere almindelige madvarer, som beskrevet på side 24f. Mange smagsoplevelser i en tidlig alder kan nemlig være med til at udvikle barnets lyst til at spise forskellig mad. Det er en god hjælp, når det i løbet af overgangsperioden går over til at spise hele måltider. Uanset hvornår barnet er startet på skemad, er det derfor godt at blive ved med at tilbyde mange forskellige slags madvarer, så barnet får mange gode smagsoplevelser. Barnet skal vænnes til, at maden smager af andet end den søde modermælk.

Vær opmærksom på, at grøden ikke kun overvejende smager sødt – grøden kan også smages til med forskellige former for moset frugt. Tilbyd også forskellige slags grød, frugter og grøntsager. Fra barnet er 6 måneder, kan der gives forskellige slags fiske- og

kødtyper og senere også brød, ris og pasta. Forskellige krydderier, fedtstoffer og sødmælksprodukter bidrager også til smagsoplevelserne. Desuden er mange forskellige madvarer med til at dække barnets behov for både vitaminer, mineraler og kostfibre samt andre stoffer, barnet har brug for.

Udgangspunkt i familiens mad

Når barnet er over 6 måneder og godt i gang med skemad, kan maden begynde at tage udgangspunkt i den øvrige families mad. Det er ikke nødvendigt at tilberede al barnets mad for sig selv. Kartoffler og grøntsager kan tilberedes sammen med familiens mad, så længe der kun saltes let og ikke bruges meget stærke krydderier. Mad, der er kogt eller tilberedt i ovn, er blødest og nemmest at tygge for barnet. Pande- og grydestegt kød, fisk og grøntsager er først egnede, når barnet tygger så godt, at det kan findele maden med gummerne og tænderne.

Hvad kan barnet drikke ved måltiderne?

For at barnet skal lære at drikke af kop, kan det – også før 6 måneder – tilbydes vand eller modermælkserstatning i en almindelig lille kop til måltiderne. Efter 6 måneder kan det eventuelt også få små slurke sødmælk.

Der er ingen grund til at give modermælkserstatning til et barn, der fortsat ammes – her er lidt vand til maden godt. Men hvis amningen stopper, eller barnet kun får meget lidt bryst før 9 måneder, gives modermælkserstatning i stedet for. Bryst eller flaske gives efter behov, fx efter måltiderne.



Det er godt at tilbyde barnet vand af en kop i løbet af dagen. Se desuden side 92 om 'Mælk mellem 0 og 12 måneder' og side 94 om 'Vand og andre drikkevarer'.

Mælken er stadig vigtig

Modermælk og/eller modermælkserstatning er fortsat den væsentligste mælk, frem til barnet er 9 måneder. Herefter kan sødmælk udgøre en stadig større del af mælkemængden, så barnet er vant til at drikke mælk, når amningen eller flaskerne med modermælkserstatning slutter.

Ved 9-måneders-alderen bør barnet højst få $\frac{3}{4}$ liter mælk og mælkeprodukter daglig inkl. sødmælksprodukter. Ved 1 års-alderen ca. $\frac{1}{2}$ liter (læs mere side 93ff).

Mælk om natten

Vær opmærksom på, at amning eller flaske om natten efter 6 måneder kan gå ud over barnets appetit til skemaden i de vågne timer.

Ernæringsmæssigt har børn i 8-9-måneders-alderen ikke brug for mad om natten, og i den alder kan de ofte også sove igennem.

Barnets interesse for mad

Barnets reaktioner på mad

Selv om barnet viser tegn på parathed, kan det have svært ved at få den første mad rigtigt ind i munden og synke. Måske skubbes maden ud igen. Det behøver ikke at betyde, at barnet ikke kan lide den.

Det skyldes sandsynligvis, at det ikke ved, hvad det skal gøre med maden og er uvant med konsistensen.

Viser barnet stadig interesse for maden, så prøv at give en ny skefuld mad forsigtigt ind i munden, indtil barnet ikke vil have mere. Det viser barnet ved fx at dreje hovedet væk eller holde munden lukket.

Kan barnet lide maden, tilbydes lidt flere skefulde de næste dage. Det er barnets appetit og lyst til mad, som bestemmer måltidets størrelse.

Sådan kan du hjælpe barnet i gang med skemaden

- Vis barnet, at du selv kan lide maden.
- Sørg for, at maden ikke er for varm.
- Sød den hjemmelavede grød med frugtmos og kartoffelmosen med gulerods- eller pæremos.
- Hav barnet på skødet, mens det spiser, så barnet oplever den tætte kontakt.
- Hold øje med de signaler, der kommer fra barnet: Er det sulten? Hvad foretrækker det? Er mængden af mad passende og tempoet rigtigt?

Brug ikke samme ske som barnet

Brug ikke barnets ske, når du smager på barnets mad og viser, at du kan lide den.

Bruges samme ske, øges risikoen for at overføre bakterier, som kan give tidlig caries (huller i tænder) hos barnet. Tag heller ikke barnets sut eller sutten på flasken i egen mund, før den gives til barnet.

Når barnet ikke vil spise

Hvis barnet ikke har lyst til skemaden, har det måske brug for længere tid til at vænne sig til madens smag og konsistens. Giv ikke op. Prøv igen, næste gang barnet er veloplagt. Manglende lyst til skemaden kan også skyldes, at barnet er kommet for tidligt i gang. Er barnet endnu

ikke 6 måneder, kan det være, det skal vente lidt med at fortsætte med skemad. Læs også på side 10 om barnets tegn på parathed til skemad. Er barnet 6 måneder, fortsættes med skemad, næste gang det er veloplagt.

Hvornår på dagen?

Det spiller ingen rolle, hvilken tid på dagen barnet tilbydes skemad. Det er vigtigere, at barnet er nogenlunde udhvilet og ikke alt for sultent, når det skal prøve noget nyt. Er barnet blevet for sultent, giver det ofte udtryk for, at det hellere vil have bryst eller flaske frem for skemad. Efter prøvesmagningen kan barnet få bryst eller flaske. Det er godt, at barnet deltager i den øvrige families måltider. Barnet lærer meget ved at se andre spise og skal opleve, at måltidet er en fornøjelig og hyggelig stund.

Børn er forskellige

Der er børn, som accepterer den nye mad hurtigt, og som er parate til nye smagsoplevelser. Andre børn kan have brug for at smage samme ret måske 8-10 gange og over flere dage, før de accepterer den nye mad. Se det som sund skepsis fra barnets side, og hjælp stille og roligt barnet i gang (se boks). Prøv evt. også med en ny ret med en anden smag. Måske er det det, der skal til. Hvad appetit angår, er børn på samme alder meget forskellige. Der er børn, som spiser mad i store portioner, og børn som spiser små portioner. Men så længe barnet er rask og i godt humør, er der ingen grund til bekymring. Uanset måltidets størrelse har spædbørn brug for mange måltider på en dag for at få mad nok.

Den første skemad – tidlig overgangsperiode

Uanset om barnet starter på skemad, når det er 4, 5 eller 6 måneder gammelt, er følgende madvarer velegnede i begyndelsen.

Grød

Grød lavet af: Majsmel, hirsemel, risemel, boghvedemel, hirseflager, majsflager, risflager og boghvedeflager.

Grød lavet af majsmel, hirsemel, risemel eller boghvedemel og grød lavet af hirse-, majs- ris- eller boghvedeflager er meget velegnede som den første skemad. De smager mildt og indeholder ikke gluten. Se leksikon side 106 om gluten. Grød tilberedt af de fire meltyper giver en meget findelt, blød og cremet konsistens. Grød tilberedt af flager giver en mere 'fnugget' grød. Når barnet har vænnet sig til den bløde grød, kan grøden laves af flager eller gryn.

Variér gerne mellem de forskellige grødtyper og tilsæt forskellige slags frugtmos, det søder grøden og varierer smagen. Man kan nemt lave grøden selv efter opskrifterne på side 43.

Den hjemmelavede grød og mos indeholder naturligt vitaminer og mineraler og andre stoffer, som barnet har brug for.

Der findes industrielt fremstillede grødprodukter, som kan anvendes i den tidlige overgangsperiode, se side 96. Til de industrielt fremstillede grødprodukter tilsættes forskellige vitaminer og mineraler. Nogle få vitaminer er det lovpligtigt at tilsætte, fordi det er vurderet at være ernæringsmæssigt relevant. Men ofte er der tilsat flere vitaminer og mineraler end nødvendigt. Det



kan få grøden til at virke sundere, end den er, og måske få flere til at købe grødprodukterne. Grødprodukterne er ofte meget søde i smagen, fordi de indeholder forskellige former for sukker, fx laktose, sukker (saccharose) og/eller maltodextrin. Det er tilsat både for at gøre grøden sød, og for at sikre, at energiindholdet i grøden er højt nok. Men vær opmærksom på, at børnene i overgangsperioden netop skal lære, at maden smager anderledes end den søde modermælk.



Grøntsager

Mos lavet af: Kartofler, gulerod, blomkål, broccoli, squash (courgetter), pastinak, persillerod og ærter.

Kartofler er milde i smagen, og som mos har de en fin og blød konsistens. Kartofler giver god mæthed og er en vigtig basis sammen med forskellige grøntsager som fx kogte gulerødder, blomkål og broccoli. Et grøntsagsmåltid uden kartofler mætter ikke nær så længe.

Barnet må spise alle slags grøntsager, men vent til barnet er 6 måneder med spinat, rødbede, fennikel og selleri, der alle har et højt indhold af nitrat. Se leksikon side 108. Næringsmæssigt behøver barnet ikke at spise den store variation af grøntsager, da modermælk og modermælkserstatning i starten dækker barnets behov. Men barnet må gerne opleve forskellige smagsindtryk, når det starter på skemaden. Det kan fremme lysten til forskellig mad. Så det er en god ide at tilbyde flere forskellige grøntsager.



Frugt

Mos lavet af: modne æbler, pære, banan eller fersken.

Modne æbler, pærer, bananer og ferskner kan anbefales til den første skemad. Frugter som melon og forskellige bær er også velegnede i små mængder. Frugterne kan gives friske eller kogte. Det vigtigste er, at de serveres som mos, og at barnet kan lide dem. Frosne frugter og bær kan også anvendes til kogt mos og frugtgrød. Se også 'Frosne bær' side 105.

Frugt kan gives på grød og bruges som en afslutning efter et grøntsagsmåltid. Frugtmos indeholder som oftest ikke energi nok til, at det egner sig som et måltid alene. Gives frugtmos som et selvstændigt måltid, kan det få barnet til at foretrække frugtmos i stedet for grød og grøntsagsmos.

Læs om brug af salt i maden på side 41 og 109.

Fedtstof i grød og mos

Hjemmelavet grød og mos skal tilsættes 1 tsk. fedtstof pr. portion. For at sikre at maden indeholder energi nok, anbefales det i første leveår:

- At tilsætte en teskefuld smør, olie eller plantemargarine pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos.

Hvornår skal der ikke tilsættes fedt?

Der skal ikke tilsættes fedtstof til:

- Grød lavet udelukkende på modermælkserstatning eller modermælk
- Industrielt fremstillede grødprodukter og børnemad på glas.

Tidlig overgangsperiode

– forslag til måltider på en dag

Når barnet er kommet i gang med den første skemad, vil det spise 2 måske 3 måltider skemad på en dag. Dagens øvrige måltider er som hidtil modermælk efter behov eller modermælkserstatning.

Neden for ses et par forslag til barnets måltider i løbet af en dag, når barnet enten spiser 2 eller 3 daglige måltider skemad.

Det skal understreges, at der kun er tale om forslag til måltider og sammensætning i løbet af en dag. Der er stor forskel på, hvordan de enkelte familiers rytme er, og antallet af måltider med henholdsvis skemad og bryst er derfor forskelligt fra barn til barn. Nogle familier skal fx tage hensyn til genoptagelse af arbejde efter barsel, skiftende arbejdstider og andre børn i familien.

Ved to måltider skemad	
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Bryst eller flaske
Frokost	Grød med frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad	Kartoffel- og grøntsagsmos evt. frugtmos til dessert og bryst eller flaske efter behov
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske
Ved tre måltider skemad	
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Grød med frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Frokost	Grød eller kartoffel- og grøntsagsmos evt. frugtmos til dessert og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad	Kartoffel- og grøntsagsmos evt. frugtmos til dessert og bryst eller flaske efter behov
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske

Maden efter 6 måneder – sen overgangsperiode

Når barnet når 6-måneders-alderen, er det vigtigt, at det får skemad. Begynd med madvarer beskrevet under den første skemad, side 21. Når barnet har vænnet sig til at spise den første skemad, fortsættes forholdsvis hurtigt med følgende madvarer efter 6-måneders-alderen. Det gælder også børn, der er startet på skemad tidligere.

Grød

Havregrød og øllebrød – og evt. grød af andre kornsorter

Fra barnet er 6 måneder, kan det få grød af flere forskellige kornsorter og gradvis få mad, som indeholder mere gluten. Gluten findes i hvede, rug, byg og havre. Der er mest i hvede.

Havregrød og øllebrød, som har et lavt glutenindhold, er godt at give fra 6 måneder. Det kan være en god idé at gå over til disse grødtypeper for at undgå forstoppelse hos barnet.

Begræns dog brugen af grød med hvede – fx fuldkornshvedegrød eller mannagrød, der er kogte hvedegryn eller speltgrød, da spelt er en form for hvede. Derved undgås, at barnet ved starten af de 6 måneder pludselig får meget hvede og dermed meget gluten. Se leksikon side 106 om 'Glutenintolerans'.

Brød, kartofler, pasta og ris

'Tungt' brød uden hele kerner, kartofler, ris og pasta

Når barnet omkring 8-måneders-alderen tygger godt, kan det få rugbrød og andet blødt brød uden hele kerner, såsom grahambrød, sigtebrød, bondebrød og landbrød. Giv barnet brød, som vejer tungt i hånden. Jo mere vægt, der er i brødet, jo bedre mætter det. Varier mellem forskellige slags brød.

Barnet kan desuden begynde at få ris og pasta, der ligesom kartofler mætter godt. Barnet kan få kogte kartofler skåret i små stykker eller hele kartofler til at gnave af.

Frugt

Al slags frugt

Barnet kan fra 6-måneders-alderen spise al slags frugt, frisk eller kogt. I starten skal frugten moses. Bær og små bløde frugtstykker gives, når barnet kan tygge maden. Frugt er godt at give sammen med grød og som afslutning på et måltid. Ideer til frugt er æble, pære, banan, fersken, melon, blomme, jordbær, hindbær, kirsebær, stikkelsbær, solbær, brombær, kiwi, abrikos, ananas, klementin, mandarin og appelsin. Se også leksikon om 'Frosne bær' side 105.



Grøntsager

Alle slags – de nitratrege, som spinat, rødbede, fennikel og knoldselleri dog i små mængder.

Variationen af grøntsager kan fra 6-måneders-alderen øges. Barnet kan nu tilbydes alt slags grønt. Barnet kan få kogte og friske bløde grøntsager, skåret ud i små stykker, når det kan begynde at tygge.

Barnet må gerne få de nitratrege grøntsager spinat, rødbede, fennikel og selleri, men begræns mængderne ved kun at lade dem udgøre ca. 1/10 af mosen. Større mængder af de nitratrege grøntsager bør barnet kun få med ca. 14 dages mellemrum.

Andre ideer til grøntsager er gulerod, courgette, blomkål, broccoli, pastinak, persillerod, løg, jordskok, kålrabi, hvidkål, peberfrugt, skorzonerrod, spidskål, rosenkål, savoykål, ærter, majs, grønne bønner, grønkål, porrer, tomater uden skræl, agurk og avocado. Bælgfrugter, som brune og hvide bønner, kikærter og linser kan gives i små mængder.



Kød, fisk og æg

Al slags kød og fisk, dog kun små mængder af de store rovfisk.

Kød, fisk og hårdkogt æg kan gives fra omkring 6-måneders-alderen.

I starten tilsættes ca. 1 spsk. findelt kød eller fisk i barnets kartoffel/grøntsagsmos. Når barnet er blevet fortrolig med de nye smagsprøver, skiftes mellem kød og fisk i ugens løb.

Varier med de forskellige typer af kød fra fx okse, kalv, svin, lam, kylling, høne, hane, kalkun og and og giv af og til også indmad som lever og hjerte.

Varier også mellem forskellige fisketyper, så barnet både får fede fisk, fx makrel, sild, laks, tun på dåse – og magre fisk fx torsk, skrubbe, rødspætte, ising, lange, sej, rød fisk og havkat. Giv også torskerogn, rejer og muslinger af og til. Se desuden leksikon side 104 om 'Fisk'.

Læs om fedtstof i barnets mad side 22.



Sen overgangsperiode

– forslag til måltider på en dag fra 6 måneder

Det følgende er forslag til, hvordan barnets måltider kan være fordelt på en dag, hvad enten barnet er hjemme eller passes ude af andre. Når barnet begynder at spise mellemmåltider, er det vigtigt, at disse måltider består

af rigtig mad. Rådene om mellemmåltider i 'Familiens mad' side 34 gælder allerede i den sene overgangsperiode.

3-4 måltider mad – når barnet er ca. 7 måneder	
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Grød med frugtmos
Frokost	Evt. grøntsagsmos med kød eller fisk, og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Evt. grød m. frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Sen eftermiddag	evt. bryst eller flaske
Aftensmad	Grøntsagsmos med kød eller fisk evt. frugtmos til dessert
Sen aften	Bryst eller flaske
4-5 måltider mad – når barnet er 8-9 måneder	
Morgen	Evt. grød med frugt eller bryst eller flaske
Formiddag	Grød med frugt
Frokost	Rugbrødsstykker med pålæg
Eftermiddag	Bolle med ost og frugt i små stykker
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad	Stykker af kartofler, grøntsager, kød eller fisk evt. med sovs og dessert med frugter
Sen aften	Evt. bryst eller flaske
Morgen	Evt. grød eller bryst eller flaske
Formiddag	Bolle med ost og frugt i små stykker
Frokost	Stykker af kartofler, grøntsager, kød eller fisk evt. med sovs og dessert med frugter
Eftermiddag	Grød med frugt
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad	Rugbrødsstykker med forskelligt pålæg (se side 28 og 29)
Sen aften	Evt. bryst eller flaske

Overgangen fra mælk til familiens mad

Læs mere om hvilken type grød og mos hvornår på de foregående sider.

Spisefærdighed	Alder i måneder	Passende mad/drikke
Tag mad fra ske	5-6*	Grød og grøntsagsmos, havregrød og øllebrød først fra 6 måneder. Frugtmos som dessert eller i grød. Kød og fisk tilsættes mosen fra 6 måneder
Drikke slurke af kop	5-7	Vand, evt. modernælk eller modernælksersstatning, samt små og få slurke sødmælk, tidligst fra 6 måneder
Tygge maden	7-8	Grød, øllebrød, groft moset og ituskåret mad med grøntsager, kød, fisk og frugt. Surmælksprodukter evt. med frisk frugt i passende stykker
Spise med fingrene	8-9	Brød med pålæg, pasta, kartoffel, grøntsager, frisk frugt
Tag koppen selv og drikke	8-10	Sødmælk og vand
Bruge ske og gaffel	12-18	Familiens mad

* tidligst fra 4 måneder

Der tilføjes hele tiden nye madvarer, så barnet de sidste måneder i første leveår spiser med af den øvrige families mad

Modificeret fra *Anbefalinger for spædbarnets ernæring*, Sundhedsstyrelsen 2005.

Frokost i overgangsperioden og fremover

Barnets frokost er et vigtigt måltid. Sammen med dagens øvrige måltider og forskellige mellemmåltider har frokosten betydning for barnets velvære, humør, energi og helbred. Hvad enten frokosten består af kold eller varm mad, skal den bidrage med energi, vitaminer og mineraler og andre stoffer, der gavner barnets krop og velbefindende.

Varm mad

I perioden med den første skemad kan frokosten bestå af grød med frugtmos eller kartoffel-grøntsagsmos evt. med frugtmos til dessert. Omkring 6-7-måneders-

alderen suppleres skemaden til frokost med lidt kød, fisk eller æg.

Når barnet har lært at tygge godt, kan frokosten fortsat bestå af varm mad. Mosen udskiftes nu med kogte kartofler og grøntsager skåret i tern eller hele til at gnave af. Fisk gives i små stykker, og kødet findeles fortsat, hvis det er hårdt at tygge. Kødboller og frikadeller kan skæres i små stykker, som barnet også selv kan samle op med fingrene.

Desserten til frokost kan være blød frugt skåret i små tern eller flere frugter sammen som i frugtsalat se side 57.

God, varieret, varm mad til frokost kan bestå af:

- Kartofler, ris eller pasta
- Grøntsager – friske eller dampede
- Fisk, kød eller æg
- Frugt fx til dessert – som frugtgrød eller i små stykker, frugtsalat

Kold mad

I Danmark har vi tradition for at spise kold mad til frokost, især rugbrød med forskelligt pålæg.

Efterhånden som den kolde mad udgør en større del af barnets mad, bør frokosten derfor bestå af mange forskellige fødevarer.

Små børn, som passes ude, skal i nogle tilfælde have deres egen madpakke med til frokost. Her er det vigtigt, at madpakken ikke bliver ensformig, da der skal forskellige fødevarer til for at dække barnets behov.



En god varieret frokost eller madpakke bør hver dag bestå af:

- Brød – helst rugbrød eller groft brød, der vejer tungt i hånden, se side 24 og 99-100
- Grønt og frugt – dampet eller friskt – til at gnave eller som pålæg
- Kød, æg eller ost – i tern som fingermad eller som pålæg
- Fisk – i små stykker eller som pålæg

En god frokost er fx 4 små kvarte rugbrødssnitter fordelt således:

- En med kød
- En med fisk
- En med grønt
- En med frugt



Man kan også vælge at gøre dagene i ugen forskellige:

- En dag med forskellige fisk og med forskelligt grønt som tilbehør
- En dag med kødpålæg og grønt og/eller frugt
- En frugtdag med forskellige af årstidens frugter fx vindruer, blommer, pærer, fersken og lidt ost eller avocado som tilbehør
- En dag med forskelligt grøntpålæg, hvor enten æg eller indgår, for at maden ikke bliver for mager (fx en snitte med smøreost med en stor buket kogt broccoli ovenpå, eller en mad med æggepandekage, tomatskiver og ærter)

Smørbart pålæg

Omkring 8-måneders-alderen kan de fleste børn selv spise friskt blødt rugbrød skåret ud i små firkantede stykker. Til at begynde med er smørbart pålæg mest velegnet. Det kan fx være:

- Leverpostej, se side 78
- Fiskepålæg, se side 58
- Humus, se side 59
- Broccolipålæg, se side 59
- Moset hårdkogt æg eller æggesalat
- Avocadopålæg, se side 58
- Ærtemospålæg, se side 61
- Moset banan
- Mosede jordbær

Almindeligt pålæg

Når barnet kan bide af brødet og tygge 'hårdere' mad, kan det desuden tilbydes:



- Fiskefrikadelle, fiskepinde og anden kold fisk fra aftensmaden
- Forskelligt fiskepålæg fx sild, tun, makrel, torske- rogn, rejer
- Frikadelle, hakkebøf, kylling og andet koldt kød fra aftensmaden
- Hårdkogt æg
- Ost i skiver
- Agurkemad, revet gulerodsmad, tomatmad
- Æblemad, pæremad og andre frugter i skiver
- Kartoffelmad

Fedtstof på brødet

Indtil barnet er 1 år, er det vigtigt, at der kommer lidt fedtstof på brødet under pålægget. Varierer mellem plantemargarine, blandingsprodukter, smør og majonæse (lavet af æggeblomme og olie). Fra barnet er 1 år, skal fedtstof på brødet kun bruges under magert pålæg eller evt. under pålæg, som ellers let glider af brødet. Det er således ikke nødvendigt med fedtstof under leverpostej, avocado, smørbar ost osv. Så undlad fedtstof eller skrab brødet.

Rester fra aftensmaden

Det er en god idé at bruge rester fra aftensmaden som pålæg til frokost eller i madpakken. Rester af fx kogte kartofler, dampede grøntsager, tærter, æggekage, hakkebøf og fiskefrikadeller er god frokostmad. Tænk på frokosten og madpakken, når der købes ind til aftensmaden og lav lidt ekstra frikadeller, fiskepinde eller kyllingefileter.

Familiens mad

3

At spise sammen • 32

Mad og måltider i familien
– nogle enkle råd • 34

Familiens mad
– forslag til måltider på en dag • 38



At spise sammen

Ved 9-måneders-alderen er overgangsperioden slut. Fra nu af kan barnet stort set spise med af familiens mad, når blot den er skåret i passende stykker. Den mad, barnet spiser fremover, er fortsat vigtig for en god vækst og udvikling.

Samvær om maden

Måltiderne er et godt samlingssted for familien. Barnet lærer af at se forældre og andre spise sammen og nyde maden. Velsmagende mad og en god stemning under måltidet giver lyst til at spise.



Lad barnet øve sig

Lad barnet røre ved maden og øve sig i at spise selv. Det hjælper barnet i gang med at forholde sig aktivt til det at spise og kan styrke barnets lyst til maden på bordet. Det er desuden positivt for barnet at opleve, at det kan spise som resten af familien. I begyndelsen spilder barnet meget, det kan ikke undgås. Lad barnet øve sig, så bliver det hurtigt dygtigere.

Vær fortsat opmærksom på, at barnet ikke får madstykker galt i halsen. Lad ikke barnet være alene, når det spiser.

Hjælp barnet – men ikke for meget

Ved måltidet er det vigtigt, at barnet hjælpes og ikke presses. Hjælp ved at reagere på barnets lyst eller uvilje til at spise, dvs. hvad det kan lide, hvor meget det vil have, og hvor hurtigt det tilbydes. Accepter, at barnet i perioder spiser mindre end sædvanligt. Det er meget normalt, at appetitten svinger. Det er ikke ualmindeligt, at der er noget mad, som barnet ikke kan lide, men det kan hurtigt ændre sig igen.

Undgå at kommentere, når barnet får ny mad eller mad, som barnet tidligere ikke har villet spise. Vent og se, hvad der sker. For megen opmærksomhed kan måske føre til, at barnet ikke vil smage på maden. Når barnet smager, er det også godt, at det har mulighed for at spytte maden ud igen fx i en serviet. Hverken børn eller voksne bryder sig om at synke mad, de ikke kan lide smagen af. Bliv ikke ked af, at barnet ikke vil spise maden. Server den samme ret flere gange med nogle dages mellemrum. Nogle børn har brug for at se

Vær stadig opmærksom på følgende fødevarer

- Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, hele rå gulerødder, gulerodsstave eller lignende, før barnet er 3 år, dog afhængigt af barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden.
- Vitaminpiller, der er beregnet til at blive tygget, kan tidligst gives fra 1½ år.
- Giv ikke ylette, ymer, frugtkvark og frugtyoghurt før 1-års-alderen, læs mere side 87 og 92.
- Begræns de nitratrege grøntsager frem til 1-års-alderen, læs mere side 108.
- Begræns rosiner, læs mere side 109.
- Begræns rovfisk, læs mere side 104.

Sukkerholdige produkter, som sodavand og saftvand, slik, is og kager, bør også begrænses meget i små børns mad, læs mere side 36 og 100.

og smage den samme mad flere gange, før de vil spise hele portioner.

Brug god tid på måltidet. Mange børn har brug for at kigge længe på den ukendte mad, før de spiser. ½ time er ikke ualmindeligt, før de starter.

Andre gange er barnet måske heller ikke specielt sultent ved måltidet, eller det er for træt. Så kan det have brug for at komme hen at sove i stedet for, eller ned igen og lege og så vende tilbage senere, når appetitten er blevet større.

Mad og måltider i familien – nogle enkle råd

At få et lille barn i familien kan være en anledning til at få hele familien til at spise sundere. Barnet lærer meget ved at se, hvad resten af familien spiser.

Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider

Dette råd gælder både børn og voksne. For små børn er det vigtigt med mange måltider i løbet af dagen. Giv derfor er tilbud om et måltid med 2 til 2½ timers mellemrum. I forhold til kroppens størrelse har det lille barn nemlig brug for mere mad end større børn og voksne. Det er begrænset, hvor meget mad barnets mavesæk kan rumme ved hvert måltid. Når maden er fordelt på forskellige måltider over hele dagen, er det lettere at få dækket behovet for energi, vitaminer og mineraler.

Dagens mange måltider skal:

- Dække barnets behov for energi, vitaminer og mineraler
- Være med til at udvikle barnets evne til at spise
- Være med til at udvikle barnets spisevaner
- Give lyst til at spise mad, der smager godt
- Rumme et godt samvær med andre mennesker

Mellemmåltider er vigtige

Ved hovedmåltiderne spises størstedelen af dagens mad. Men især for børn er mellemmåltiderne også en stor del af den samlede mængde mad. Så det betyder noget, hvad barnet får at spise til mellemmåltiderne. Mellemmåltiderne skal både stille sulten mellem to hovedmåltider og bidrage med den mad, der mangler

(eller skal til), for at dagens samlede måltider bliver varierede. Mellemmåltiderne skal ses som et vigtigt tilbud til børnene. Men det er fortsat børnenes appetit, der afgør, hvor meget de så spiser ved måltiderne.

Et godt mellemmåltid kan være en lille frokost, der består af brød og forskellig slags pålæg, se side 28f, eller det kan være ½ bolle med ost eller marmelade samt lidt frugt. Men det kan også være en lille skål A 38 med revet rugbrødsdrys og frugt. Lidt større børn kan få en tallerken med mundrette stykker frugt og grøntsager, fx som føraftensmad, se side 62.

Maden skal være varieret

Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer vi har behov for, findes i maden, men i meget forskellige mængder fra den ene madvare til den anden. Det er derfor vigtigt at spise varieret.

Ved at spise varieret, får man også en række stoffer udover vitaminer, mineraler og fibre, som også findes naturligt i maden, og som sandsynligvis er gavnlige for sundheden. Disse stoffer kan man ikke få ved at spise en vitaminpille eller lignende. Men ved at spise varieret behøver man ikke at bekymre sig, om man får for lidt eller for meget af de enkelte næringsstoffer. Man kan lære at spise varieret ved at opdele maden i 4 grupper, der i alt indeholder 13 typer madvarer:

1. Brød, gryn, kartofler, ris, pasta
2. Frugt, grøntsager
3. Kød, fisk, mælk, ost, æg
4. Og lidt fedtstof



Der skal spises mest fra gruppe 1 og 2.

Ved hvert måltid er det derfor godt at spise brød, gryn, kartofler, ris eller pasta plus frugt og/eller grøntsager.

Især hovedmåltiderne må desuden også gerne indeholde enten kød, fisk, mælkeprodukter, ost eller æg, men kun i mindre mængder. Lidt smør, plantemargarine og olie hører også med til varieret mad, men det bør være i små mængder, og størstedelen må gerne være vegetabilsk (plantemargarine og planteolier).

Der er først tale om en varieret mad, når man veksler mellem forskellige madvarer inden for hver gruppe.

Spis således mange forskellige slags frugt og grønt. Varier også mellem forskellige typer kød og mellem forskellige fede og magre fisk.

Spis også forskellige brødtyper. Der findes mange forskellige velsmagende rug- og hvedebrød. Mange brødtyper og boller er meget luftige. Giv i stedet brød og boller med en vis tyngde og ofte brød og boller bagt af groft mel.

Spis også gerne mange kartofler og varier med forskellige smagsvarianter af ris og pasta.

Fra side 58 findes opskrifter og forslag til både frokost og aftensmad.

Undgå fejlsynkning

Forældre og personale i dagtilbud må sikre, at den mad, som barnet får, er skåret i passende stykker, så den ikke kan sætte sig fast i halsen og lukke for luftvejene. Der skal være opsyn med barnet under hele måltidet, således at man kan gribe ind, hvis der opstår en truende situation.

Det er vigtigt, at barnet får tilbudt mange forskellige fødevarer, herunder forskellig frugt og grønt, for at barnet kan få de vitaminer, mineraler og fibre, det har brug for, og for at barnets tyggemuskler bliver stimuleret under måltidet.

Fedt i barnets mad

Familiens mad skal ikke være for fedtholdig, så når barnet begynder at spise med, er det vigtigt, at barnet frem til 1-års-alderen sikres lidt mere fedt på anden måde. Det kan gøres ved at fortsætte med at tilsætte 1 tsk. fedtstof i grøden og lidt fedtstof eller fedtholdig sovs til de kogte kartoffel- og grøntsagsstykker, frem til barnet er 1 år.

Når spædbarnet frem til 1-års-alderen drikker modermælk, modermælkserstatning eller sødmælk, sikres det også lidt mere fedt end resten af familien.

Efter 1-års-alderen behøver barnet ikke mere fedt i maden end resten af familien, for hvis barnet får mælkeprodukter af letmælkstypen, får det på den måde lidt ekstra fedt.

Efter 3-års-alderen er det bedst med skummet- eller minimælk ligesom for større børn og voksne. Rådet

om at begrænse fedtstof på brød gælder også for små børn. Læs om fedtstof på brødet side 30.

Spar på de søde sager

Slik, is, kager, saftevand og sodavand indeholder meget sukker. Det er helt unødvendigt at give til spædbørn og småbørn. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtig mad. Selvom der er plads til lidt mere sukker, jo større man er, og jo mere man bevæger sig, så er der ikke plads til nær så store mængder, som mange børn og unge i dag spiser og drikker.

For meget af de sukkerholdige ting nedsætter muligheden for at få nok vitaminer og mineraler og andre stoffer, som findes i maden. Især sukkerholdige drikke øger desuden risikoen for overvægt.

'Lommekiks' som mælkesnitte, kiks og chokoladekiks, knoppers og særlige frugt-yoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik. Det samme gælder de meget sukkerholdige morgenmad-sprodukter.

Lidt sukker på fx havregrøden eller i frugtmosen, kan derimod være en god idé, hvis det gør, at grøden og frugten spises.

Hvor meget skal barnet spise?

Mængden af mad, som barnet har brug for, afhænger af barnet alder, kropsstørrelse, og hvor meget det bevæger sig. Derfor er det svært at sætte konkrete mængder på.

Men vil man tilbyde sund mad, er det godt at have en fornemmelse af, hvad forholdet mellem de forskellige fødevarergrupper fra side 34 bør være.

Tallerkenmodellen

På tallerkenen bør være ca.:

2/5 grøntsager og frugt



**1/5 kød, fisk,
æg og/eller ost**

**2/5 brød, kartofler,
ris og/eller pasta**

Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen på viser, at maden på tallerkenen bør være fordelt, så ca. 1/5 er kød/fisk/æg/ost, 2/5 er grøntsager og frugt og 2/5 er brød/kartofler/ris/pasta.

Det gør ikke noget, at mængden af en type madvare, fx grøntsager, bliver lidt større nogle af dagene på bekostning af en anden type, fx kød. Men det kan være svært at fastholde balancen i måltiderne, hvis der i længere tid fx serveres kød i stedet for grøntsager og kartofler. Frugt, som ofte spises som mellemmåltid, indgår ikke på samme måde i tallerkenmodellen. Derfor er det vigtigt at huske frugten ved siden af, fx som dessert. Herudover er det vigtigt at vælge de grove brødtyper, at vælge kød og pålæg med max 10 g fedt pr. 100 g, samt at spare på fedtstof på brød og i sovs og dressinger fra barnet er 1 år.

Huskeregul for sandwich og smørrebrød

Tallerkenmodellen er umiddelbart brugbar til det varme måltid. Men også for det kolde måltid er det hensigtsmæssigt at få balancen mellem fødevarerne.

For smørrebrød og sandwich gælder følgende huskeregel: Brug dobbelt så meget brød og dobbelt så meget grønt og frugt, som du bruger kød, fisk, æg og fedtstof tilsammen.

Sammensatte retter

Tallerkenmodellen kan også være vanskelig at anvende, når der serveres sammensatte retter, hvor rettens komponenter ikke serveres adskilt.

Ved servering af fx gryderetter kan anvendes en tommelfingerregel om, at:

- $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ af tallerkenen udgøres af kød og grøntsagssovs
- $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ af tallerkenen udgøres af kartofler, ris, pasta.

I gryderetter bør der anvendes mindst dobbelt så meget grønt som kød.

Læs flere råd om at spise sundt side 98, 'De 8 kostråd'.

Familiens mad – forslag til måltider på en dag

Billederne viser forslag til måltider, som barnet kan spise i løbet af en dag, uanset om barnet er 10 måneder, 1 år, 2 år eller mere. De mængder af mad, som er vist på billederne, er ikke udtryk for en mængde, barnet

bør spise ved de enkelte måltider. Det er det enkelte barns appetit, som afgør mængden af mad. Måltiderne og fødevarerne på billederne er tænkt som inspiration til, hvilken mad barnet i løbet af en dag kan tilbydes.



Morgenmad

Øllebrød eller havregrød samt lidt frugt eller juice.

Formiddag

½ bolle med ost samt banan eller anden frugt.

Frokost

Rugbrød med leverpostej, torskerogn, avocado og banan.
Tilbehør af kogt gulerod, agurk og rød peberfrugt.

Eftermiddag

En lille skål tykmælk med revet rugbrødsdryg og bær.
½ bolle med smør eller plantemargarine og æblestykker.

Før aftensmad

En tallerken med agurk, ærter, majs og rød peberfrugt.

Aften

Kylling, kartofler og tomater bagt i ovn.
Tilbehør af avocadomos og revet gulerod.

Dessert

Jordbægrød med mælk.

Opskrifter

4

Opskrifter, register • 40

Tilberedning af den første skemad • 41

Opskrifter på den første skemad • 43

Opskrifter til den sene overgangsperiode • 50

Opskrifter på frokostpålæg • 58

Opskrifter på familiens mad • 62



Opskrifter

■ Den første skemad

- Grød lavet på drikkeklar
modermælkserstatning • 46
- Grød lavet på pulverbaseret
modermælkserstatning • 46
- Grøntsagsmos • 49
- Hirsegrød • 45
- Jordbærmos, kogt • 47
- Kartoffelmos • 48
- Majsgrød
 - normal • 44
 - tynd • 44
- Pæremos, kogt • 47
- Risgrød • 45

■ Den sene overgangsperiode

- 3-kornsgrød • 51
- Frugtsalat • 57
- Havregrød • 50
- Kartoffel- rodfrugtemos
lavet i ovn • 52
- Rodfrugtkompot • 52
- Øllebrød • 51

■ Frokostpålæg

- Avocadopålæg • 58
- Broccolipålæg • 59
- Fiskepålæg • 58
- Humus • 59
- Kyllingefilet, ovnbagt • 60
- Leverpostej • 78
- Tunfrikadeller • 60
- Ærtemos • 61

■ Familiens mad

- Avocadomos • 64
- Boller i karry med frugt • 66
- Boller, langtidshævede • 80
- Broccolisalat • 63
- Bulgurpilav • 114
- Bønner i tomat • 115
- Bønnesalat • 116
- Chili con carne • 74
- Fiskefrikadeller • 64
- Fiskestykker, stegte • 79
- Frikadeller • 72
- Før-aftensmad • 62
- Grundfars • 66
- Hindbærkage • 81
- Jordbærgrød • 82
- Kartoffelbåde • 64

- Kartoffelfad med jordskokker
og porrer • 70
- Kartoffelporresuppe • 73
- Kofta • 115
- Kylling, ovnstegt • 70
- Kødboller • 66
- Kødsovs • 63
- Laks i ovn • 71
- Leverpostej • 78
- Linsesuppe med kylling • 76
- Majskolber og løse ærter • 114
- Marinerede rødbeder • 79
- Mexicanske madpandekager • 69
- Ovnbagte babykartofler • 72
- Ovnbagte gulerødder
med timian • 75
- Ovnfrikadeller • 72
- Persillesovs • 75
- Raita med aubergine • 116
- Råkostsalat • 65
- Salsa • 69
- Spaghetti med kødsovs • 63
- Spinat, dampet • 71
- Stegte sild med persillesovs • 75
- Stuvet spidskål • 72
- Tomatsovs • 64
- Tomatsovs, somalisk • 114
- Æggepandekage • 77

Tilberedning af den første skemad

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

- At vælge friske råvarer
- At skære rensed frugt i mindre stykker
- At skære rensed 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 koldt vandshanen 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

Skift gerne mellem forskellige fedtstoffer, så barnet både får smør eller smørlignende produkter og plantemargarine og/eller planteolier som fx majsolie, olivenolie, rapsolie og vindrukerneolie.

Det vil være godt, hvis fedtstoffet i grøden og grøntsagsmosen for det meste er plantemargarine og planteolier, da barnet i forvejen fra sødmælken får en del fedt af samme type som fra smør.

Det er hverken nødvendigt at tilsætte fedtstof til de industrielt fremstillede produkter, hvor energiindholdet er højt nok, eller til hjemmelavet grød, der udelukkende tilberedes på modermælk eller modermælkserstatning, se side 46.

Om mælk i den første skemad

Er barnet mellem 4 og 6 måneder, når det begynder på skemad, bruges modermælk eller modermælkserstatning i maden.

Fra barnet er 6 måneder, kan sødmælk indgå i madlavningen. Brug ikke mere sødmælk end angivet i opskrifterne i denne bog. Det vil sige, at grøden koges på vand – og mælk og fedtstof tilsættes efterfølgende.

Mikrobølgeovn

Barnets skemad kan også tilberedes i mikrobølgeovn. Læs mere om brug af mikrobølgeovn i leksikonet på side 108.

FØLGENDE KØKKENREDSKABER KAN VÆRE TIL STOR HJÆLP:

- En lille gryde med låg
- Et deciliter-mål
- En sigte
- En stavblender
- En hvidløgspresser
- En persillekværn
- Et råkostjern
- Et minutur

Når du laver mad, skal du altid bruge emballage, service og køkkenredskaber, der er beregnet til madvarer.

Se efter "Glas og gaffel-symbolet" og følg brugsanvisningen.



Husk at vaske alle ting, før de tages i brug første gang – også spiseunderlaget og hagesmækken. På den måde udsættes barnet mindst muligt for skadelige stoffer fra det, der er i kontakt med maden.

Opskrifter på den første skemad

Den første grød

Grød lavet af majsmel, risemel, hirse mel eller boghvedemel er milde og søde i smagen og derfor fine at begynde med. En tynd grød er god, når barnet i starten skal øve sig på ske og mad. Skift herefter til en normal grød. Den er tykkere og mætter barnet mere.

På de følgende sider bringes opskrifter på den første grød. I de fleste opskrifter tilsættes 1 tsk. fedtstof, uanset hvilken

type mælk, der bruges. Det, der er afgørende for, om der skal tilsættes fedtstof, er mængderne af vand og mælk. Opskrifterne passer til en grydestørrelse med en indvendig diameter på 15 cm.

Vær opmærksom på, at de opskrifter, man selv kan finde på poserne med mel og flager, ikke altid er velegnede til spædbørn, selv om det står på posen.



Tynd majsgrød

(se foto side 16)

¼ dl majsmelet, ca. 15 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modernælk, modernælkserstatning eller sødmælk*

1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble, se side 47

Normal majsgrød

½ dl majsmelet, ca. 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modernælk, modernælkserstatning eller sødmælk*

1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble, se side 47

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 grøden, når den har fået spisetemperatur.

► Tip

Det er en god idé at forbedre smagen af grøden ved at tilsætte frugtmos. På side 22 findes forslag til velegnede frugter til frugtmos, og på side 47 findes opskrifter på frugtmos, som er let at lave.

** Sødmælk kan anvendes, hvis barnet er over 6 måneder. Brug ikke mere sødmælk end angivet i opskrifterne i denne bog.*



Risgrød

½ dl risemel, ca. 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk, modermælkerstatning eller sødmælk*
evt. 1 spsk. pæremos og 1 spsk. bananmos, se side 47

1. Pisk risemelet 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 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, modermælkerstatning eller sødmælk*
1-2 spsk. frugtmos

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 mælk og lidt mindre, hvis der bruges sødmælk. Læs i øvrigt 'Om mælk i den første skemad' på side 42.

** Sødmælk kan anvendes, hvis barnet er over 6 måneder. Brug ikke mere sødmælk end angivet i opskrifterne i denne bog.*



GRØD LAVET PÅ MODERMÆLKSERSTATNING

Den første grød kan laves udelukkende på modernælks-erstatning, eventuelt modernælk. Så får man en lidt mere energirig grød, og der skal ikke tilsættes fedtstof.

Selv om der sker et tab af vitaminer, når grøden koges med modernælk eller modernælks-erstatning, er dette uden betydning i forhold til indholdet af vitaminer i barnets mad i øvrigt.

Grød lavet på modernælks-erstatning kan laves enten med pulverbaseret modernælks-erstatning eller drikkeklar modernælks-erstatning.

Grød med pulverbaseret modernælks-erstatning

¼ - ½ dl majsmel, ca. 15-30 g

(afhængig af hvor tyk grøden skal være)

2 dl koldt vand

Modernælks-erstatningspulver svarende til 1½ dl vand

Intet fedtstof

1. Pisk melet 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. Tag gryden af varmen og afkøl grøden lidt.
4. Tilsæt den mængde modernælks-erstatningspulver som ifølge angivelsen på emballagen svarer til 1½ dl vand.
5. Pisk grøden sammen.
6. Er grøden blevet for tyk, kan den tilsættes et par spsk. vand – helst kogende vand, så grøden ikke bliver for kold.

Grød med drikkeklar modernælks-erstatning

¼ - ½ dl majsmel, ca. 15-30 g

(afhængig af hvor tyk grøden skal være)

2 dl drikkeklar modernælks-erstatning

Intet fedtstof

1. Pisk melet med drikkeklar modernælks-erstatning i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2-3 min. Pisk ofte i grøden under kogning, ellers brænder grøden let på.
3. Tag gryden af varmen og afkøl grøden lidt inden servering.
4. Er grøden for tyk, tilsættes lidt ekstra drikkeklar modernælks-erstatning.

Grød med modernælk

Tilberedes som med drikkeklar modernælks-erstatning.

► Tip

Majsmel kan erstattes med samme mængde risemel eller boghvedemel eller ca. 30 g hirseflager.



FRUGTMOS

Kogt pæremos

1 sød pære, ca. 120 g
1 dl kogende vand

1. Skræl pæren, fjern kernehuset og skær pæren 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, melon og avocado.

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. Se leksikon om 'Frosne bær' side 105. Kogt mos kan holde sig i køleskabet et par dage.

Kogt frugtmos, der skal gemmes, bevarer vitaminerne bedst ved frysning, se side 105.

Frisk mos skal derimod spises med det samme.



KARTOFFELMOS

En god kartoffelmos

Denne opskrift er både velegnet til begynderen af skemad og til resten af familien. Hvis familien spiser med, bruges flere kartofler – og mælk i stedet for modermælkserstatning. Opskriften giver en blød og velsmagende kartoffelmos. Til kartoffelmos er det bedst at bruge bagekartofler eller vinterkartofler af lidt melede sorter, fordi de koger nemmest ud. Undlad at salte kartoflerne, da de bliver vanskeligere at mose, hvis de har fået salt.

1-3 kartofler, ca. 150 g

1-2 dl kogende vand

1 tsk. olie, smør eller plantemargarine

½ dl modermælk, modermælkserstatning eller sødmælk*



1. Skræl kartoflerne, og skær dem i små stykker.
2. Kom kartoflerne i en lille gryde, og hæld kogende vand over, til de lige er dækket.
3. Lad dem småkoge i ca. 12-15 min. under låg.
4. Hæld kartoffelvandet fra og gem det til senere.
5. Damp kartoflerne tørre ved svag varme, mens de moses med en gaffel.
6. Tag gryden af varmen og mos kartoflerne fuldstændig ud med en gaffel.
7. Tilsæt fedtstoffet og pisk kartoflerne kraftigt med et godt piskeris til klumperne er væk.
8. Lun mælken i samme gryde som kartoffelmosen og pisk den ind i mosen, når den er varm. Mælken kan også luges i en lille kasserolle, og tilsættes indtil kartoffelmosen er tilpas tyk.
9. Er mosen for tyk, tilsættes lidt af det gemte kartoffelvand eller lidt mere modermælkserstatning. Der skal ikke tilsættes mere sødmælk til denne portion, hvis barnet er under 9 måneder.
10. Giv om nødvendigt kartoffelmosen et kort opkog under piskning og server ved spisetemperatur.
11. Ønskes en helt blød mos uden klumper, kan mosen presses igennem en fin sigte.

► Tip

En velsmagende, blød og luftig kartoffelmos opnås ved at piske kartoflerne. Bruges stavblender eller food-processor bliver kartoffelmosen 'lang', tung og sej og den mister sin gode kartoffelsmag. Prøv også at tilsætte gulerod eller andre grøntsager til mosen, som foreslået på næste side.

** Sødmælk kan anvendes, hvis barnet er over 6 måneder. Brug ikke mere sødmælk end angivet i opskrifterne i denne bog.*

GRØNTSAGSMOS

Kartofler og grøntsager

Kartofler giver god mæthed og er rige på næringsstoffer. Derfor er de en vigtig bestanddel af grøntsagsmosen. Et grøntsagsmåltid uden kartofler mætter ikke længe. Hvis barnet foretrækker det, kan man starte med at give en ren kartoffelmos og vente lidt med at blande én eller flere grøntsager i. Kartoffelmos iblandet grøntsager kan også være den første skemad. Grøntsager er med til at give måltidet flere nødvendige vitaminer og mineraler samt en dejlig smag. Prøv også at koge kartofler sammen med lidt skrælet frugt, fx pære, det giver også en god smag til kartoffelmosen.

Kartoffel-gulerodsmos

1 gulerod, ca. 75 g
 1-2 kartofler, ca. 125 g
 1-2 dl kogende vand
 1 tsk. fedtstof
 ½ dl modermælkserstatning eller sødmælk*

1. Skræl kartoflerne og guleroden. Skær dem i mindre stykker og kog dem som beskrevet på foregående side i ca. 12-15 min.



2. Hæld kogevandet fra og gem det til senere.
3. Damp grøntsagerne tørre.
4. Mos kartofler og gulerod omhyggeligt med en gaffel.
5. Pisk fedtstof i. Varm mælken i samme gryde og pisk det i. Tilsæt lidt af kogevandet, hvis mosen er for tyk.
6. En helt blød mos fås ved at presse mosen igennem en finmasket si.

Kartoffel-gulerod-blomkål-broccoli

I stedet for gulerod kan der til samme opskrift bruges andre grøntsager, fx blomkål eller broccoli. Det er også muligt at koge flere grøntsager sammen med kartoflerne fx:

- Kartoffel med gulerod og broccoli
- Kartoffel med gulerod og blomkål
- Kartoffel med broccoli og blomkål

Afhængig af hvad barnet kan lide af grøntsager, tilbydes efterhånden flere og flere forskellige grøntsager sammen med kartoffelmosen. Velegnede grøntsager til mos er desuden ærter, pastinak, persillerod og courgetter.

** Sødmælk kan anvendes, hvis barnet er over 6 måneder. Brug ikke mere sødmælk end angivet i opskrifterne i denne bog.*



Opskrifter til den sene overgangsperiode

Når barnet er godt i gang med skemaden, kan følgende opskrifter bruges (tidligst når barnet er over 6 måneder).

Havregrød

1 dl havregryn, ca. 35 g

2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælkserstatning eller sødmælk

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. Se leksikon om 'Frosne bær' side 105. Grøden er færdig, når jordbærrene kan moses med en gaffel. Friske jordbær moses, inden de kommer i den færdige grød. Bland evt. lidt sukker i grøden.



Øllebrød

2 skiver mørkt rugbrød uden kerner, ca. 80 g
 2 dl koldt vand
 1 tsk. fedtstof
 ½ dl modermælkserstatning eller sødmælk

1. Skær rugbrødet i store tern og kom det i en lille gryde. Overhæld med vandet, læg låg på og stil gryden i køleskabet fx natten over, eller til brødet er opblødt.
2. Kog det udblødte rugbrød i 2-3 min.
3. Sigt grøden eller blend den med stavblender.
4. Kom grøden tilbage i gryden og fortynd evt. med ½ dl koldt vand.
5. Varm grøden op kort. Sluk og rør fedtstof og mælk i.
6. Server øllebrøden rørt op med frugtmos fx af pærer.



3-kornsgrød

1 spsk. havregryn, 1 spsk. hirseflager og 1 spsk. rugmel,
 ialt ca. 40 g
 2 dl koldt vand
 1 tsk. fedtstof
 ½ dl modermælkserstatning eller sødmælk

1. Kom gryn, flager, mel og vand i en gryde og pisk, til det koger.
2. Kog grøden ved svag varme i ca. 2-3 min. Pisk af og til.
3. Sluk for grøden og tilsæt fedtstof og mælk og evt. lidt frugtmos.

► Tip

Efterhånden som barnet bliver ældre, kan forskellige korn, gryn, flager og meltyper blandes frit og koges til grød. Hele og knækkede korn eller gryn giver den bedste grød, hvis de har trukket i koldt vand i køleskab natten over, men begræns brugen af hele kerner, se side 107.



IDEER TIL GRØNTSAGER

Kogte og rå grøntsager

Barnet kan fra 6-måneders-alderen spise alle slags grøntsager. I løbet af de næste par måneder gøres grøntsagsmosen mere grov ved at mose den med en gaffel, og når barnet kan tygge, skæres de kogte, dampede eller ovnbagte grøntsager ud i mindre stykker. Med tiden opdeles maden på tallerkenen, så barnet får smagt kartofler, grøntsager, kød eller fisk hver for sig.

Når barnet kan tygge godt, kan det begynde at få rå grøntsager i form af fx fintrevet gulerod, ærter, majs, agurk og peberfrugt i små synkevenlige tern på størrelse med ærter.

Rodfrugtkompot

ca. 35 g gulerod

ca. 35 g knoldselleri (læs side 107 om nitrat)

ca. 35 g persillerod

ca. 35 g pastinak

1 tsk. fedtstof

1. Skræl og skyl alle rodfrugterne og skær dem i små tern.
2. Kom dem i en gryde og overhæld med kogende vand, til de lige er dækket.
3. Lad rodfrugterne småkoge under låg i ca. 15 min., til de er godt møre og til at mose.
4. Hæld overskydende vand fra og gem det.
5. Mos rodfrugterne med en gaffel sammen med fedtstoffet.
6. Tilsæt evt. grøntsagsvandet til passende tykkelse.

I stedet for grøntsagsvand kan sødmælk eller modermælkserstatning bruges. Når barnet ikke længere behøver grøntsagerne mosedede, er kogetiden lidt kortere, og de kogte

rodfrugter vendes i fedtstof og skæres i små stykker.

Tilsæt evt. et par dråber citronsaft.

Andre grøntsager som rødbede og rosenkål kan også bruges.

Kartoffel-rodfrugtmos lavet i ovn

Opskriften er til en familie på 4 personer

2 mellemstore bagekartofler

2 gulerødder

1 pastinak

1 persillerod

¼ knoldselleri

2 spsk. olie

1 håndfuld frisk timian

2 fed hvidløg

ca. 2 dl sødmælk

ekstra fedtstof til barnet under 1 år



1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skræl og skyl alle grøntsager. Skyld timianen.
3. Skær grøntsagerne i grove tern og kom dem i en plastpose sammen med olien.
4. Luk posen med hånden og ryst posen så olien fordeles på alle grøntsagerne.
5. Tag 2 store stykker bagepapir og fordel alle grøntsagerne ligeligt på begge stykker papir.
6. Fordel 1 spsk. olie samt timian og presset hvidløg på hver portion.
Pak grøntsagerne ind som en konditorkage, så luft ikke kan trænge ind.



7. Sæt pakkerne på en bageplade og bag dem i ovnen i ca. 30 min. til grøntsagerne er møre.
8. Varm mælken i en gryde til den næsten koger.
9. Hæld de bagte grøntsager ned i en foodprocessor. Tænd og tilsæt den varme mælk til mosen har en passende konsistens.
10. Smag mosen til med lidt salt og evt. mere varm mælk.

► Tip

Server evt. ærtemosen på side 61 til som dip til kartoffel-rodfrugtmosen. Husk at tilsætte ekstra fedtstof til portionen til barnet under 1 år.



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 (opskrift side 78), 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.

Kødbollerne kan også laves af kødfars, se fx opskrift side 66 på grundfars.

Brug eventuelt lidt mere kogevand 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.

Kogt lever og hjerte

Lever og hjerte koges også sammen med kartoflerne og grøntsagerne. Den kogte indmad blendes eller køres gennem en persillekværn.

Hakket/blendet lever eller hjerte kan tilsættes hakket kød og formes til kødboller.

Tilberedning af kalve- og svinelever

En skive lever tørres af for blod, og eventuelle hinder skæres bort eller flås af.

Leverskiven koges enten hel, i strimler eller i små tern.

Kogetiden er kort, ca. 5 min. for strimlerne. Skær kødet over for at se, om det er gennemkogt. For lang kogetid gør kødet hårdt og tørt. Overskud af lever kan frysese, se tip.

Tilberedning af kalve- eller svinehjerte

Rens hjertet omhyggeligt i koldt vand. Skær det over og fjern blod og sener. Skær hjertet i tynde strimler og kog det i ca. 20-30 min., til det er mørt. Overskud fra hjertet kan frysese, se tip.

Sovs

Sovs kan gøre maden mere velsmagende. En nem sovs til barnet kan laves ved at røre 1 dl kogende kød- og grønt-



sagsvand med en jævning af 1 tsk. majsstivelse rørt op med 2 spsk. koldt vand.

Sovsen skal herefter koge 1 minuts tid. Sovsen bør tilsættes fedtstof, hvis der ikke er tilsat fedtstof til kartofler, grøntsager og kød på anden måde.

Kød fra familiens mad

Kød til barnet kan også tage udgangspunkt i den mad, resten af familien skal have. Barnet kan fx få kogt en farsbolle fra familiens frikadellefars.

Tilberedes frikadellerne i ovn (se opskrift side 72), kan barnet godt spise disse, så længe hårde kanter skæres bort, inden kødet findeles.

Farsbrød og kødsovs kan barnet også spise. Tilberedt blødt kyllingekød uden skind kan til at begynde med blendes eller findeles i en persillekværn.



HVOR MEGET KØD OG FISK?

Det er en god idé at tilsætte enten kød eller fisk i grøntsagsmosen. I den første tid er en spiseskefuld kød eller fisk passende. Når barnet begynder at spise flere kartofler og grøntsager, kan mængden af kød og fisk øges i takt hermed. Kød eller fisk skal ikke fylde mere end 1/5 af al maden på tallerkenen. Se 'Tallerkenmodellen' side 37.

Ved *tilberedning* af kød og fisk til barnet er det godt:

- At koge kød og fisk
- At tilberede kød og fisk i ovn
- At gennemkoge eller -stege kød og fisk
- At undgå pandestegning og panering
- At undgå brug af færdigfarsen pga. et højt saltindhold

► Tip

Fersk hakket kød formet til små kødboller og strimler af fx fersk indmad, kan fryses i små portioner. Også kogte kødboller og kogte strimler af indmad kan, efter hurtig afkøling, fryses.

Optøet kogt kød skal også gennemvarmes før servering, fx skal små kogte kødboller, efter optøning i køleskab, koge mindst 5 minutter. Se frysning m.m. side 105.

► Tip om ÆG i barnets mad

Æg i det første leveår kan gives som hårdkogt æg eller kan bruges i kager, farsretter, postejer eller æggepandekager (efter opskrift side 77). Anden brug kan ikke tilrådes på grund af faren for smitte med salmonella fra rå æg.

Hvis man ønsker at servere retter som omelet eller røræg, hvor ægget ikke bliver kogt helt igennem, bør man bruge pasteuriserede æg.

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, makrel og tun, og magre fisk som torsk, sej, rødspætte og torskerogn.

Når barnet tygger godt, skæres fiskekødet ud i passende små stykker. Husk at fjerne alle fiskeben.

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 oven 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.

Kogt torskerogn

Et par friske 'torskebukser' pakkes ind i madpapir og småkoger dækket af vand i ca. 20 min., evt. sammen med kartofler og grøntsager.

Efter kogning fjernes hinden rundt om rognen.

Den kogte rogn moses med en gaffel.

Fisk i ovn

Filet af laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte lægges i



et smurt ovnfast 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 på side 54.

Den jævnedede 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. Se 'Grønt drys' side 106.

► 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. Se 'Frysning og optøning af spædbarnsmad' side 105.

IDEER TIL FRUGT

Kogt frugt

Kogt frugt, fx små stykker æble eller pære, er godt at øve sig på, når barnet skal lære at tygge.

Frugtgrød af enten jordbær, ferskner, blommer eller stikkelsbær kan tilberedes af friske eller frosne frugter og jævnes til passende tykkelse. Se leksikon om 'Frosne bær' side 105. Opskrift findes på side 47.

Frisk frugt

Frisk frugt uden skræl rives efterhånden på råkostjernets grove sider. Det er bl.a. modne æbler og pærer. Ferskner, ananas, kiwi-frugter og forskellige meloner, samt de fleste bær, kan moses med en gaffel.

Hæld evt. friskpresset appelsinsaft eller juice over de mosedede eller revne frugter.

Frugtsalat *(til barnet, som kan tygge)*

Opskrifterne er til en familie på 4 personer.

- Vinter:**
- 1 pære
 - 1 æble
 - 1 appelsin
 - 1 banan
 - 25 g rosiner
- Sommer:**
- 10 jordbær
 - 15 hindbær
 - 1 'båd' vandmelon (i 15 små stykker)
 - 1 æble
 - 1 banan
 - 1 appelsin

Skyl og skræl alle frugterne og skær dem ud i små stykker. Bland dem i en serveringsskål, eventuelt sammen med lidt appelsinsaft eller juice.

► Tip

Al frugt er bedst at spise, når den er frisk eller nylavet. Kogt frugt kan opbevares i køleskabet i et par dage.



Opskrifter på frokostpålæg

Avocadopålæg

1 moden avocado

½ æble uden skræl

ca. 1 spsk. A38 eller græsk yoghurt

1. Mos avocado med gaffel eller stavblender.
2. Riv æblet groft og bland det med avocadoen og mælkeproduktet.
3. Smag til.
4. Server på fx rugbrød, grovbrød eller som fyld i en sandwich.

► Tip

Æblet kan også blendes sammen med avocadoen. Pålægget kan desuden tilsættes fint revet gulerod.



Fiskepålæg

125 g sejfilet, hornfiskefilet eller anden filet, fx laks
olie til pensling

1 spsk. god majonæse

1 spsk. fromage frais

citronsaft og lidt salt og peber efter smag

1. Skyl og tør fileten af. Læg den på bagepapir. Pensl med et tyndt lag olie. Bag den i ovn ved 175 grader i ca. 10-12 min. til fiskekødet har skiftet farve.
2. Afkøl fisken og træk evt. skind af.
3. Mos fisken med gaffel eller stavblender, til fileten er findelt.
4. Rør de øvrige ingredienser sammen, og rør fisken i.
5. Server på rugbrød, grovbrød, i pitabrød eller i sandwich.



Humus (kikærtepostej)

150 g kikærter
 koldt vand
 1-2 fed presset hvidløg
 2½ spsk. citronsaft
 2½ spsk. tahin (sesamsmør)
 1½ tsk stødt spidskommen
 4 spsk. olivenolie
 1¼ dl kogt lunkent vand

1. Hæld kikærterne i en gryde og hæld koldt vand ved, så de er rigeligt dækket. Læg låg på gryden, og lad kikærterne stå i blød i mindst 12 timer på køl.
2. Smid vandet ud, og kom nyt koldt vand ved, så kikærterne igen er godt dækkede. Kog kikærterne under låg i ca. 1-1½ time. Kassér kogevandet.
3. Hæld kikærterne i et stavblenderglas og tilsæt de øvrige ingredienser, men hold lidt igen med vandet og citronsaften. Blend, til humusen har en passende fylde og tykkelse.
4. Smag til. Tilsæt evt. mere vand, krydderi, hvidløg, citronsaft, salt og peber.
5. Humusen er velegnet som pålæg på brød med tilbehør af agurk, salat og oliven. Men den er også god som en lille ret med salat og pitabrød til.

Broccolipålæg

200 g broccolibuketter
 1 lille spsk. meget fint revet løg
 200 g mager flødeost, naturel
 lidt salt og peber
 et par dråber citronsaft

1. Skyl broccolien, og skær stilken fra, se tip. Del toppen i små buketter og læg dem i en gryde.



2. Overhæld med kogende vand og damp broccolien netop mør. Der skal være lidt bid i.
3. Hæld broccolibuketterne i en sigte, og afkøl med koldt vand.
4. Riv løget fint, og blend det sammen med den afdrypede broccoli.
5. Rør eller blend flødeosten i, og smag til med salt, peber og lidt citronsaft.
6. Server som pålæg på rugbrød eller grovbrød eller som dip til agurk- og gulerodsstave.

► Tip

Skræl den overskydende stilk og skær den i stave. Giv stavene som snack til barnet, der tygger godt.

Ovnbagt kyllingefilet

2 stk. kyllingefilet
2 spsk. raps- eller olivenolie
2 spsk. citronsaft
2 tsk. tørrede eller friske krydderurter fx timian eller rosmarin
1 fed presset hvidløg
salt og peber

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Dup kyllingefileterne tørre med et stykke køkkenrulle.
3. Lav en marinade af olie, citron og krydderier, og vend kyllingefileterne i marinaden.
4. Beklæd et ildfast fad med bagepapir. Anbring de marine-rede kyllingefileter på bagepapiret.
5. Sæt kyllingefileterne i den varme ovn, og steg dem i ca. 12-15 min. De er gennemstegte, når kødet indeni er hvidt og kødsaften klar. Fileterne skal være saftige og må derfor ikke steges for længe
6. Afkøl kødet, og skær det i tynde skiver eller små firkanter, og brug det som pålæg på brød, til små spyd eller i kartoffel-, pasta- eller rissalat.

► Tip

Skal det gå hurtigt, kan kyllingefileterne lægges direkte på bagepapiret og blot pensles med et tyndt lag olie. Olien er med til at bevare saftigheden i kødet.



Tunfrikadeller

2 ds. god tun i vand, drænet (å 150 gr.)
1 fintrevet løg
2 æg
2 spsk. rasp eller mel
lidt salt og peber
lidt citronsaft
2 spsk. olie til stegning

1. Hæld tunen i en sigte, så vandet kommer fra.
2. Rør tunen godt sammen med de øvrige ingredienser i en skål.
3. Varm olien på en pande (må ikke ryge). Form farsen i håndfladen med en teske til små runde frikadeller. Steg tunfrikadellerne ca. 3-4 min. på hver side, til de er gyldne og gennemstegte.
4. Server som fingermad, i pitabrød, i sandwich eller skåret i skiver på rugbrød.

► Tip

Tunfrikadellerne kan også tilberedes i ovn. Sæt dem med 2 teskeer (valnøddestørrelse) på bagepapir. Pensl med mælk, og bag dem ca. 7-10 minutter ved 200 grader til de er gennembagte og gyldne. De bliver tørre, hvis de bages for længe.



Ærtemos

250 g fine, frosne ærter
1 fed presset hvidløg
2 spsk. god olie
lidt af kogevandet

1. Kom de frosne ærter i en gryde, og hæld kogende vand over, til de netop er dækket.
2. Tænd for gryden, og læg låg på. Kog ærterne i 5 min.
3. Hæld de kogte ærter i en sigte, som hviler på en skål. Gem kogevandet.
4. Kom ærterne i et blenderglas sammen med presset hvidløg.
5. Blend ærterne samtidig med, at olien hældes i. Tilsæt lidt af kogevandet og blend til en helt cremet konsistens. Smag til med salt og peber.

► Tip

Ærtemosen kan bruges som pålæg på rugbrød, grovboller eller som sandwichfyld eller den kan spises til kartoffelmos eller grøntsagsmos eller bruges som dip til kød, fisk og rå grøntsager.



Opskrifter på familiens mad

Opskrifterne her er alle sammensat af råvarer, som kan købes i de fleste fødevarerbutikker. Det er tilstræbt, at opskrifterne bruger mange forskellige fødevarer, så maden bliver så varieret som muligt. Samtidig indeholder opskrifterne ikke for meget fedt, men meget frugt og grønt.

Portionernes størrelse

De fleste billeder viser en tallerken til en voksen og en tallerken til et barn mellem 1 og 2 år. Mængden af mad, som er vist på billederne, er ikke udtryk for en mængde, barnet bør spise ved de enkelte måltider. Mængden af hver enkelt fødevarer, et barn spiser, er forskellig fra barn til barn, og det kan også variere fra dag til dag.

Opskrifterne er beregnet til 2 mindre børn og 2 voksne.



Før-aftensmad

Det er en god idé at tilbyde før-aftensmad til børn, som kan tygge friske grøntsagsstykker og især til lidt større børn (over 1½ år). Før-aftensmad er mad i ventetiden op til aftensmaden.

Før-aftensmad består fortrinsvis af forskellige friske grøntsager skåret i stave eller andre mundrette stykker.

Vælg grøntsager og frugt, der passer til barnets alder og evne til at tygge.

Grøntsagerne kan serveres på et fad, en tallerken eller i mange små skåle afhængigt af, hvor mange børn der er hjemme. Et sådant grøntsagstilbud kan have flere fordele:

- Det kan stille barnets værste sult
- Det kan udfylde ventetiden frem til aftensmaden
- Det kan udgøre en del af aftensmåltidet, da grøntsagerne ikke 'stjæler' al appetitten til maden, men bliver en del af måltidet.

Ideer til før-aftensmad

Før-aftensmad kan være: agurk, gulerod (kogt, afhængigt af barnets alder), peberfrugt, tomat, cherrytomat, majs, ærter, avocado, oliven, rå blomkål, rå broccoli, bladselleri, vandmelon, mandarin, appelsin, æble og pære.

► Tip

Frugt og grønt bliver lettere spist, når det er lige at gå til. Skær fx melon op i mundrette stykker straks, den er købt, og opbevar den i en boks med låg. Kom ananas i en anden boks, skyl vindruer og kom dem i en tredje, osv.

Spaghetti med kødsovs og broccolisalat

KØDSOVS

- 1 gulerod, ca. 100 g
- 1 løg, ca. 60 g
- 1 lille spsk. olie
- 500 g hakket oksekød, 10-12% fedt
- 1 dåse hakkede tomater blendet med stavblender
- 1 spsk. koncentreret tomatpuré
- 1½ dl koldt vand
- 1 fed presset hvidløg
- 1 tsk. tørret basilikum
- 1 tsk. tørret timian
- ½ tsk. groft salt og lidt peber

1. Skræl og skyl guleroden. Pil løget. Riv begge på den grove side af råkostjernet.
2. Varm olien og svits kød, gulerod og løg. Rør rundt, til kødet har skiftet farve.
3. Tilsæt tomaterne sammen med koncentreret tomatpuré (kan tilsammen erstattes af 4 dl purerede tomater fra brik).
4. Tilsæt vand, hvidløg og resten af krydderierne.
5. Dæmp varmen, og lad retten småkoge i ca. 30 min.
6. Rør af og til. Læg låg på, når kødsovsen har en tilpas tykkelse.

BROCCOLISALAT

- 400 g broccoli
- ca. 3 dl vand
- ½ tsk. groft salt
- 100 g frosne løse majs
- ½ rød peberfrugt
- 1 spsk. salatolie
- ½ spsk. citron



1. Skyl broccolien, skær den nederste del af stokken af og del i små buketter.
2. Bring vandet i kog. Tilsæt salt og broccoli. Kog under låg i 2-3 min., og tilsæt de frosne majs. Når vandet koger igen, hældes grøntsagerne i en sigte til afdrypning.
3. Skyl og skær peberfrugten i stave eller grove tern. Bland alle grøntsagerne i en serveringsskål.
4. Rør olie og citron sammen og server dressingen for sig selv.

SPAGHETTI

- 300 g tørret spaghetti
- 1½ liter koldt vand
- 1 tsk. salt

1. Bring vandet i kog og tilsæt spaghettien og saltet.
2. Rør i starten rundt så spaghettien ikke klister sammen. Brug kogetiden som angivet på pakken.
3. Hæld den kogte spaghetti i en sigte og ryst vandet af.

Fiskefrikadeller med kartoffelbåde, tomatsovs og grønt

Tilbered farsen til fiskefrikadellerne og opbevar den på køl, mens kartofler, tomatsovs og grøntsager laves. Steg herefter fiskefrikadellerne.

FISKEFRIKADELLER

400 g filet af sej eller torsk, frossen fisk optøs

2 spsk. revet løg

½ tsk. groft salt

1 knivspids peber

1 æg

2 spsk. mel

ca. ½ dl sødmælk

1 spsk. olie

½ spsk. smør eller plantemargarine

1. Hak fisken groft med stavblender i en skål.
2. Riv løget på råkostjernet.
3. Tilsæt salt, peber, løg og æg til fisken. Rør kraftigt og tilsæt melet.
4. Rør mælk i, til farsen er ensartet og fast. (Hvis farsen er meget våd, udelades mælk.)
5. Varm fedtstoffet på panden. Form frikadellerne med en ske og steg dem 5-8 min. på hver side ved svag varme, til de er lysebrune.

KARTOFFELBÅDE

4 store bagekartofler (1 kg) eller andre megede kartofler

1 spsk. olie

evt. saft af en halv citron

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne grundigt. Tør dem.
3. Del dem på langs og skær 4-6 både af hver halve kartoffel.
4. Kom kartoffelbådene i en frostplastpose. Tilsæt olie og evt. citronsaft og ryst posen godt.
5. Hæld kartoflerne ud på et bagepapir på en bageplade.
6. Bag dem midt i ovnen til de er gyldne, ca. 35 min.

TOMATSOVS

1 dåse hakkede tomater

½ løg i både, 25 g

1 presset fed hvidløg

½ tsk. timian

½ tsk. basilikum

½ tsk. groft salt

1. Blend på én gang løg, hvidløg og tomater med stavblenderen, til det er pureret.
2. Varm tomatsovsen op.
3. Tilsæt krydderier og lad det småkoge i 5-10 min.

AVOCADOMOS

2 modne avocado

2 spsk. citronsaft

salt og peber

evt. lidt presset hvidløg

1. Halvér avocadoerne, fjern stenene og udtag avocado-kødet med en ske.
2. Mos det med en gaffel eller stavblender.
3. Smag til med citronsaft, salt og peber. Presset hvidløg kan tilsættes.



RÅKOSTSALAT

1 gulerod, ca. 100 g
 1 syrligt æble, ca. 130 g
 6 rosenkål, ca. 100 g
 saft af 1 appelsin

1. Skræl og skyl guleroden.
2. Skyl og skær æblet over, fjern kernehuset.
3. Skyl og fjern de yderste blade og stokken på rosenkålene.
4. Riv alle delene på råkostjernet og bland det i en skål.
5. Pres appelsinen, og hæld saften over salaten.

Boller i karry med ris og frugt

Start med at lave grundfarsen og sæt den på køl. Mens den hviler, tilberedes suppen til kødbollerne og frugten.

Herefter sættes risene over. Dernæst formes kødbollerne, og til sidst tilberedes karrysovsen.

GRUNDFARS

500 g hakket kalv og flæsk eller
500 g skinkesmåkød, 10 - 12% fedt
1 lille tsk. groft salt
1 spsk. fint revet løg
1 knsp. peber
1 æg
3 spsk. hvedemel
ca. ½ dl letmælk

1. Rør kødet med saltet.
2. Pil løget og riv det på råkostjernet.
3. Tilsæt løg, salt, peber, æg og hvedemel til kødet og rør farsen omhyggeligt.
4. Tilsæt mælken lidt ad gangen, og rør farsen til den er samlet og fast.
5. Lad den hvile tildækket i køleskab i ca. 30 min.

► Tip

Variationerne med grundfars er mange. Fx kan kødboller også koges i tomatsauce (opskrift side 64) og serveres med pasta og grønt. På side 72 bruges grundfarsen til ovnfrikadeller.

KØDBOLLER

Grundfars
1 stort løg, ca. 100 g
1 stor gulerod, ca. 150 g

1½ liter koldt vand

1 tsk. groft salt

5 hele peberkorn

1. Følg opskriften på grundfars.
2. Pil løget. Skræl og skyl guleroden. Skær begge ud i grove stykker.
3. Bring vand og grøntsager i kog i en stor gryde (diameter ca. 20 cm). Tilsæt salt og peber og lad suppen småkoge under låg, til kødbollerne skal i.
4. Form kødbollerne med en lille spiseske eller stor teske, ved at tage en farsbolle op på skeen og slå den let ind i håndfladen. Saml farsbollen op med skeen igen og 'dump' den forsigtig ned i det kogende vand. Fortsæt således, indtil al farsen er brugt.
5. Lad vandet med alle kødbollerne småkoge uden låg i 5 min. Bollerne er færdige, når de flyder rundt foroven. Tag en enkelt op og skær den igennem. Farsen må ikke være rød i midten.
6. Tag kødbollerne op af gryden med en hulske og hold dem varme i en skål ved at lægge en tallerken over.
7. Lad suppen, kødbollerne kogte i, småkoge uden låg til karrysovsen skal tilberedes.

FRUGT

½ frisk ananas (eller 1 dåse ananas)

2 bananer

2 avocadoer

1 stor håndfuld rosiner

50 g mandler (kun til større børn og voksne)

1. Del ananassen midt over på langs fra top til bund.
2. Læg den ene halvdel til side, og skær den anden over igen, fra top til bund.

3. Skær toppen af ananassen, og stil den op.
Skær den trekantede midterkerne af fra oven og nedefter.
4. Læg ananassen ned, og skær hele vejen rundt og ind til midten langs den tykke skræl. Fjern herefter skrællen.
5. Skær frugtkødet ud i små stykker.
6. Skræl bananerne, og skær dem i skiver.
7. Flæk avocadoerne, fjern stenene og tag kødet ud med en ske. Skær avocadokødet i tern.
8. Giv mandlerne et kort opkog i en gryde med vand.
Spul med koldt vand, smut og finhak mandlerne.
9. Anret frugterne på et stort fad eller i mindre skåle.

RIS

Som ristype anbefales parboiled ris. Har risposen ikke en opskrift, kan dette følges:

Beregn ca. 80 g ris pr. voksen og 60 g ris pr. barn. Til 2 voksne og 2 børn bruges 280 g ris. De skal koges i dobbelt mængde vand, hvilket vil sige ca. 5½ dl vand.

1. Kom ris og salt i kogende vand.

2. Læg låg på gryden, og lad risene småkoge i 15 min.
3. Sluk for gryden, og lad risene 'trække' i ca. 10 min., til alt vandet er fordampet fra grydens bund.

KARRYSOVS

20 g plantemargarine
2 tsk. mild karry
30 g hvedemel (3 spsk.)
ca. 6 dl suppe fra kødbollerne
salt

1. Smelt fedtstoffet i en gryde, tilsæt karry og pisk det ind i fedtstoffet.
2. Pisk melet i, til alt fedtstoffet er opsuget.
3. Tilsæt ca. 1 dl af suppen, og pisk kraftigt, til det er klump-frit og jævnt.
4. Tilsæt suppen ad flere omgange. Pisk, og kog karrysovsen op mellem hver tilsætning.
5. Kog over svag varme i 5-10 min. Smag til med salt og karry.
6. Varm bollerne i sovsen og server.





Mexicanske madpandekager

Mexicanske pandekager består af tykke pandekager, hvorpå der kommer et fyld af kød, grøntsager og varm salsa. Pandekagen foldes rundt om fyldet og spises efter behag med fingrene eller med bestik. Avocadomosen fra side 64 og drænet yoghurt, er også velegnet til denne ret. Start med at skylle og rense alle grøntsagerne til hele retten. Tilbered herefter grøntsager, salsa, kød og til sidst pandekagerne.

GRØNTSAGER

¼ iceberg salat
½ agurk
2-3 tomater, ca. 200 g
1 rød peberfrugt
150 g frosne majs

1. Skær salaten i små firkantede stykker og agurk, tomater og peberfrugt i små tern.
2. Kog de frosne majs et minuts tid og lad dem dryppe af i en sigte.
3. Anret grøntsagerne hver for sig i små skåle.

SALSA

1 gul peberfrugt
1 grøn peberfrugt
1 løg, ca. 80 g
1 dåse hakkede tomater
2 dl koldt vand
frisk/tørret chili efter behag
1 fed presset hvidløg
½ tsk. groft salt

1. Skær peberfrugter og løg i grove tern. Varm gryden op og svits grøntsagerne (uden fedtstof) under omrøring, til de bider på bunden. Tilsæt straks de hakkede tomater og vandet.
2. Bring retten i kog, og smag til med chili, hvidløg og salt.
3. Lad salsaen småkoge under låg ca. 30 min.

HAKKET KØD

400 g hakket oksekød, 10-12% fedt
1 spsk. olie
1-2 fed hvidløg
1 spsk. stødt spidskommen
salt og peber

1. Svits kødet i olien og rør rundt, indtil det er blevet løst og har skiftet farve.
2. Tilsæt hvidløg og spidskommen og smag til med salt og peber.
3. Lad det småstege på laveste blus i ca. 15 min.

MADPANDEKAGER

180 g majs mel
90 g hvedemel
½ l letmælk
3 æg
knap ½ tsk. groft salt
ca. 25 g plantemargarine

1. Kom mel og mælk i en skål og pisk det sammen, til dejen er uden klumper.
2. Tilsæt æg og salt og pisk, til dejen igen er uden klumper. Varm fedtstoffet på panden og rør det i dejen.
3. Bag pandekagerne ved jævn varme, til de er lysebrune på begge sider. Brug evt. 2 pander, det går hurtigere.

Ovnkylling med kartoffelfad og bagte cherrytomater

Start med at tænde ovnen på 200 grader. Kartoffelfad og kylling bages samtidig i midten af en varm ovn, i 40-45 min., til de begge er gyldne. De sidste 20 min. sættes cherrytomaterne med ind i ovnen.

KARTOFFELFAD MED JORDSKOKKER OG PORRER

500 g skrællekartofler

400 g jordskokker

200 g porrer

1 lille spsk. olie

2 dl letmælk

100 g revet mild ost 45+

1. Skræl og skyl kartofler og jordskokker. Rens porrerne.
2. Skær grøntsagerne i tynde skiver på ca. ½ cm.
3. Pensl et ovnfast fad, ca. 25 x 30 cm, med olien.
4. Fordel grøntsagerne i fadet.

5. Hæld mælken over, og fordel osten ovenpå.
6. Sæt kartoffelfadet i ovnen samtidig med kyllingestykkerne.

KYLLING I OVN

800 g kyllingeover- og underlår

1. Læg bagepapir i et ovnfast fad. (Det skal kunne stå ved siden af kartoflerne).
2. Fjern al fedt og løsthængende skind fra kyllingestykkerne. Tør dem med køkkenrulle, og læg dem i fadet.
3. Sæt fadet i ovnen samtidig med kartoflerne.

BAGTE CHERRYTOMATER

250 g cherrytomater

1 spsk. olie

1. Skær cherrytomaterne i kvarte både.
2. Læg dem på et stykke bagepapir, dryp olien over, og pak dem ind som en konditorkage, så luft ikke kan trænge ind.
3. Stil dem i ovnen de sidste 20 min. i et fad.
4. Ved servering hældes tomaterne i en lille skål.



Laks i ovn med dampet spinat og frisk pasta

LAKS I OVN

½ tsk. olie

3 stykker laksefileter, frossen laks optøs først
saft af ½ citron

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Pensl et ovnfast fad med olie, og læg laksestykkerne i fadet med skindsiden nedad og dryp citronsaft over.
3. Sæt fadet på rist i midten af ovnen i ca. 15 min., til laksekødet har skiftet farve.
4. Fjern skindet før servering.

DAMPET SPINAT

500 g frossen helbladet spinat

1 dl koldt vand

1½ dl fløde 13 %

salt og peber

1. Bring spinat og vand i kog under låg. Skru ned og damp spinaten ved svag varme i ca. 10 min., eller som angivet på emballagen. Tilsæt evt. mere koldt vand.
2. Rør fløden i, og giv spinaten et kort opkog. Smag til med salt og peber.

FRISK PASTA

ca. 300 g frisk båndspaghetti (taglioni)

1½ liter kogende vand

1 tsk. groft salt

1. Kom pastaen i kogende vand sammen med saltet.
2. Rør rundt, og kog som angivet på emballagen, dvs. ca. 1 minut uden låg.
3. Hæld pastaen i en sigte, og ryst vandet af.

► Tip

I stedet for frossen spinat kan bruges godt gennemskyllet frisk spinat med stilkenden skåret af.



Ovnfrikadeller med små kartofler og stuvet spidskål

Begynd med at tænde ovnen på 200 grader. Følg opskriften på grundfars på side 66.

Mens farsen hviler på køl, tilberedes kartoflerne. Kartofler og frikadeller bages i ovn. Kartoflerne skal have ca. 40 min. og frikadellerne ca. 20 min. Når frikadellerne er formet, tilberedes den stuede spidskål.

OVNBAGTE BABYKARTOFLER

Ca. 800 g små kartofler (babykartofler)

1 spsk. olie

1. Skyl og skrub kartoflerne grundigt, og tør dem.
2. Kom kartoflerne i en plastpose, tilsæt olien og ryst posen.
3. Fordel kartoflerne i et lag i et ovnfast fad, og sæt dem i midten af ovnen i 40 min.

FRIKADELLER

1. Læg bagepapir i et ovnfast fad. (Skal kunne stå ved siden af hinanden).
2. Brug 2 spiseskeer og form en lille frikadelle med den ene, og hjælp den ned på bagepapiret med den anden.
3. Form hele farsen på denne måde.
Der er til 12-14 frikadeller.
4. Sæt frikadellefadet i ovnen, når kartoflerne har fået 20 min.
5. Grill evt. frikadellerne inden servering.

STUVET SPIDSKÅL

1 spidskål

kogende vand



½ tsk. salt

2 spsk. smør

3 spsk. hvedemel

3 dl letmælk

2 dl kogevand fra spidskålen

salt og peber

1. Skær spidskålen i kvarte stykker. Skær stokken af og fjern evt. de yderste grove blade. Skyl spidskålen og snit det i ca. 1 cm brede strimler.
2. Læg kålstrimlerne i en gryde, og overhæld med kogende vand, til de lige er dækkede. Tilsæt saltet, og kog under låg i knap 10 min. Hæld spidskålen i et dørslag eller sigte. Gem kogevandet.
3. Smelt smør i en gryde og rør hvedemelet i. Tilsæt mælken og kogevandet lidt ad gangen under kraftig piskning. Lad sovsen koge i ca. 5 min. Spæd med mere kogevand, hvis sovsen er for tyk.
4. Smag til med lidt salt og peber. Bland den kogte spidskål i sovsen og varm den igennem.

► Tip

Spidskålen kan evt. fintsnittes til små tern, inden den kommer i sovsen.

Kartoffelporresuppe

2 store porrer
 1 løg
 1 spsk. olie
 1 spsk. smør
 3 bagekartofler
 ½ liter vand
 2 spsk. friskhakkede timianblade
 ca. 3 dl letmælk
 salt og peber
 evt. citronsaft

TILBEHØR

evt. rejer
 ristede brødterner

1. Skyl porrerne grundigt, især den grønne top. Snit porrerne i store ringe. Skræl og skær løget i tern. Skræl kartoflerne, og skær dem i store tern.
2. Opvarm olie og smør i en bred gryde til smørret er bruset af. Tilsæt porrer og løg, skru ned for varmen, og damp grøntsagerne under omrøring i ca. 5 min.
3. Tilsæt kartoffeltern, vand og timian. Læg låg på gryden og lad suppen småkoge i ca. 30 min til kartoflerne er møre.
4. Blend suppen med stavblender direkte i gryden, til den er helt ensartet og tyk.
5. Tilsæt mælken til passende konsistens og blend igen. Suppen skal have en lidt tyk og cremet konsistens.
6. Smag suppen til med salt og peber og evt. citronsaft.
7. Når suppen er blendet og mælken tilsat, kan den tilsættes rejer. Giv da suppen et kort opkog før servering. Server med ristede brødterner og grahamsboller, se side 80.

RISTEDE BRØDTERN

Daggammelt brød skæres i tern. Vendes i lidt god olie og presset hvidløg. Lægges på bagepapir og ristes i ovn ved 175 grader i ca. 8 min. til de er sprøde og gyldne.

► Tip

Sammen med porrerne kan 250 g jordskokker tilsættes. Suppen kan ved serveringen tilsættes friskrevet ingefær, små tomater i tern og en klat drænet eller græsk yoghurt. Giv barnet under 1 år fedtstof på bollen.



Chili con carne med ris, majs og avocadomousse

CHILI CON CARNE

- 1 stort revet løg
- 1 stor groftrevet gulerod
- 1 groftrevet squash
- 1 gul eller rød peberfrugt i tern
- 1 spsk olie
- 400 g hakket oksekød, max. 10 %
- 2 ds hakkede tomater
- 1 dl vand
- 2 fed presset hvidløg
- finthakket rød chili, evt. tørret, efter behag
- 1 ds. Red Kidney Beans i chilisaucе
- ½ ds. Red Kidney Beans i saltlage eller udblødte og kogte bønner fx hvide, røde eller sorte bønner svarende til knap 2 dl kogte bønner
- citronsaft, lidt salt og peber

1. Rens og skyl alle grøntsagerne. Riv løg, gulerod og squashen og skær peberfrugten i små tern.
2. Steg kød og løg i en gryde i olien til kødet har skiftet farve. Tilsæt grøntsagerne og krydderierne og steg videre i 10 min.
3. Tilsæt de hakkede tomater, vandet, hvidløg, chili og bønnerne. Saltlagen skal ikke med.
4. Lad det hele småkoge ½ time under låg ved middel varme.
5. Fjern låget, og lad retten koge lidt ind. Hvis nødvendigt tilsæt lidt mere vand.
6. Smag til med salt, peber og evt. citron.



RIS OG MAJS

Giv paraboiled ris til (se opskrift side 67). 5 min. før risene er færdigkogte tilsættes et par dl. frosne majs. Rør rundt og damp majs og ris til majsene er varme og risene møre.

AVOCADOMOS

Server avocadomosен fra side 64 til retten.

► Tip

Grøntsagerne behøver ikke at blive revet. De kan også skæres i tern.

Stegte sild med persillesovs, ovenbagte gulerødder og kogte kartofler

Start med at tilberede de ovenbagte gulerødder. Sæt her efter kartoflerne over og tilbered persillesovsen. Tilbered og steg sildene til sidst.

STEGTE SILD

6 hele sildefileter (friske er tit de bedste)

rugmel

1 spsk. smør

2 spsk. olie

1. Skyl, og tør fileterne. Fjern evt. fiskeben med en pincet og klip fileterne igennem i ryggen til 2 dele.
2. Hæld rugmel på et stykke madpakkepapir og vend sildefileterne heri.
3. Varm fedtstoffet på en pande, og steg sildefileterne 2-3 min. på hver side, til de er gennemstegte, sprøde og gyldenbrune.

PERSILLESOVS

1 spsk. smør

ca. 1 spsk. hvedemel

2 dl grøntsagsbouillon

2 dl letmælk

1 lille bundt persille

lidt salt og peber og evt. lidt sukker

1. Smelt smørret i en gryde. Pisk melet i.
2. Tilsæt grøntsagsbouillon og mælk ad flere omgange.
3. Kog sovsen godt igennem, ca. 5 min.
4. Skyl og hak persillen fint. Lettest er at klippe den i et glas eller kop.
5. Tilsæt persillen til sovsen og kog yderligere 5 min.

6. Jævn evt. sovsen med en meljævning, hvis den ikke er tyk nok.
7. Smag sovsen til med salt, peber og evt. sukker.

OVNBAGTE GULERØDDER MED TIMIAN

¼ kg gulerødder

friske timianblade

1 spsk. smør eller olie

salt, peber og lidt vand

1. Skræl og skyl gulerødderne. Skær dem en gang igennem på langs.
2. Læg gulerødderne på et stykke bagepapir.
3. Kom smør/olie, timian og krydderier ved. Hæld et par spsk. koldt vand ved.
4. Pak gulerødderne ind som en konditorkage, så luft ikke kan trænge ind.
5. Bag i en 200 grader varm ovn i ca. 30 min., til de er møre.

Server små kogte kartofler (beregnet 800 g) til de stegte sild, persillesovsen og de ovenbagte gulerødder.



Linsesuppe med kylling

2 stk. kyllingefilet
 1¼ l koldt vand
 2 løg
 2 fed hvidløg
 1 gulerod
 250 g knoldselleri

2 spsk. olie
 1 spsk. karry
 300 g røde eller gule linser
 1 stort æble fx Belle de Boskoop
 lidt citronsaft
 salt og peber



1. Læg kyllingefileterne i en gryde. Kom vandet ved. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog.
2. Skru ned, og lad kyllingefileterne småkoge i ca. 10 min. Tag fileterne op. Gem både kyllingefilet og kogevandet til senere.
3. Rens løgene og hvidløget og hak til tern. Skræl guleroden, og skær den i skiver eller tern. Rens knoldsellerien og skær den i tern.
4. Opvarm olien i en gryde. Tilsæt karryen, og rør rundt.
5. Tilsæt løg og hvidløg og svits et par min. Tilsæt de øvrige grøntsager.
6. Skyl linserne, og kom dem ved sammen med kogevandet fra kyllingefileterne.
7. Læg låg på gryden og bring retten i kog. Skru ned, og lad suppen småsimre i ca. 20 min.
8. Skræl æblet, udkern det og skær det i små tern.
9. Tilsæt æblet til suppen og lad den småkoge yderligere 10 min. uden låg. Pas på den ikke koger for længe, for så bliver suppen meget i smagen. låg.
10. Blend suppen med en stavblender direkte i gryden til cremet konsistens. Spæd evt. med lidt mere vand, men suppen skal være tyk.
11. Smag suppen til med citronsaft, salt og peber.
12. Skær kyllingefileterne i små tern eller strimler og server dem til suppen enten iblandet eller oven på hver portion. Giv et godt brød til suppen – gerne groft, fx grov pitabrød.

Æggepandekage

(til 1 voksen og 1 barn)

2 store eller 3 små æg

2 spsk. letmælk

knap ½ tsk. smør eller plantemargarine

½ tsk. olie

Brug en stor pande. Æggepandekagen skal være så tynd, at den let bliver gennemstegt. Er der flere personer til måltidet, må man lave flere æggepandekager.

1. Pisk æg og mælk let sammen med en gaffel uden at det skummer.
2. Smelt fedtstoffet på panden ved god varme.
3. Hæld æggemassen ud på panden.
4. Skrab et hul i æggemassen med en spatel. Hæld panden på skrå, så den flydende æggemasse løber ned i hullet.
5. Gentag punkt 4 mange forskellige steder i æggemassen til den er stivnet.
6. Skru ned for varmen, og bag æggepandekagen ved middel varme, til den er gylden og fast i bunden.
7. Vend æggepandekagen, og bag den anden side, til den også er gylden.
8. Fold den ene halvdel af æggepandekagen ind over den anden, og server den på et fad.



TILBEHØR

Server fx kogte grønne ærter, cherrytomater, rugbrød og stegt bacon til æggepandekagen.

Lun leverpostej med rødbeder, bønner og brød

LEVERPOSTEJ

ca. 300 g kartofler eller kogte fra dagen før

1 pakke kalve- eller svinelever, ca. 350 g

1 pakke bacon i skiver, 150 g

1 lille revet løg, 50 g

1 æg

1 dl letmælk

2 spsk. hvedemel

knap ½ tsk. groft salt

½ tsk. allehånde

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Dæk dem med

kogende vand, og kog med låg i ca. 15 minutter til de er møre.

3. Hæld kartoflerne i en sigte, og afkøl dem med koldt vand.
4. Skær evt. hinder af leverstykkerne, og tør leveren med køkkenrulle.
5. Klip eller skær både lever og bacon i små stykker og kom dem i en skål. Blend kødet til det er jævnt – brug fx en stavblender. Kom resten af ingredienserne i. Blend igen, til hele farsen er jævn.
6. Brug 3 alu-forme á 450 ml. Læg bagepapir i formene, og hæld lige meget fars i hver form.
7. Bag leverpostejerne samtidig med rødbederne i midten af ovnen i 30-45 min., til de er gyldne. Stik med en strik-kepind. Postejen er færdig, hvis farsen ikke hænger ved.
8. Leverpostej kan frys rå eller bagt.



MARINEREDE RØDBEDER

300 g rødbeder
 1 spsk. vand
 1 tsk. olie

Marinade:

1½ spsk. olie
 ½ spsk. balsamico vineddike
 1 tsk. dijonsennep
 salt og peber

1. Skræl og skyl rødbederne, og skær dem i tynde både, ca. 10 cm lange.
2. Læg dem på et stykke bagepapir, og kom vand og olie ved. Pak rødbederne ind som en konditorkage, så luft ikke kan trænge ind.
3. Sæt dem ind sammen med leverpostejerne og bag dem i ca. 40 min.
4. Pisk marinaden sammen og smag til med salt og peber. Vend de varme rødbeder i marinaden.

GRØNNE BØNNER

200 g frosne fine grønne bønner, fx haricots verts.
 Tilbered de frosne bønner som beskrevet på posen og server dem sammen med rødbeder og leverpostej.

BRØD

Server et godt rugbrød eller landbrød til.

Stegte fiskestykker

250 g fiskefilet fx rødspætte
 1 dl hvedemel
 ½ spsk. smør eller plantemargarine
 ½ spsk. olie

1. Tør fiskefileterne med køkkenrulle, og skær dem i aflange stykker på ca. 3 x 5 cm.
2. Kom melet i en frostplastpose sammen med halvdelen af fiskestykkerne.
3. Ryst posen, så melet fordeler sig på fiskesiderne. Tag stykkerne op, og læg dem på en tallerken.
4. Gentag med resten af fiskestykkerne.
5. Smelt fedtstoffet, og sørg for god varme på panden, når fiskestykkerne lægges på.
6. Brun først fiskestykkerne på begge sider. Skru derefter ned, og steg videre i ca. 2-3 min. på hver side.

TILBEHØR

Fx rugbrød, citron, avocado, gul og rød peberfrugt, agurk, tomater og majs. Som dressing røres creme fraiche 9 % op med lidt citron eller lime, salt og peber.



Langtidshævede boller

Bollerne er gode til morgen, middag og mellemmåltider.
Lav dejen om aftenen og bag næste dag

DAG 1

15 g gær

3½ dl koldt vand

1 tsk. salt

1 strøget spsk. sukker

1 spsk. olie eller blødt smør eller plantemargarine

100 g grahamsmel eller havregryn

ca. 350-400 g hvedemel

1. Rør gæren ud i det kolde vand.
2. Tilsæt resten af ingredienserne.
3. Rør dejen med en røreske, til den er ensartet og hænger sammen i en stor klump. Dejen skal ikke æltes med hænderne.
4. Dæk skålen til med husholdningsfilm, og stil den i køleskab til næste dag.

DAG 2

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Form 12-14 boller med 2 spiseskeer, ved at tage dej op svarende til en bolle på den ene spiseske og skubbe dejen ned på bagepapiret med den anden.
4. Lad bollerne efterhæve ca. 10 min.
5. Pensl bollerne med mælk og bag dem i ca. 20-25 min. til de er gyldne.
6. Stil de nybagte boller til afkøling på en bagerist.
De er velegnede til frysning.



► Tip

Hvedemel kan være meget forskellig at bage med. Bliver bollerne fx flade, skal dejen være fastere og tilsættes mere hvedemel. Dejen kan også laves tidligt på dagen og stilles til hævning i køleskab i 8-10 timer.

Hindbærkage

ca. 200 g frosne hindbær

½ dl sukker, ca. 25 g

2 æg

2 dl sukker, ca. 180 g

50 g smeltet smør

2½ dl hvedemel, ca. 130 g

smør til formen

ca. 2 spsk. rasp til formen

HINDBÆR

1. Spred de frosne hindbær ud i ét lag i et fad.
Drys sukkeret over bærrene.
2. Stil dem til side i 1-2 timer, til de er optøet.
3. Hindbærrene kan stilles i en kold ovn og optøs hurtigere ved 50-75 grader. Tænd ovnen på 175 grader.

DEJ

1. Pisk æg og sukker luftigt og hvidt.
2. Smelt smørret, afkøl det lidt, og hæld det i æggemassen under piskning.
3. Rør forsigtigt hvedemelet i dejen.
4. Smør en tærteform med en diameter på ca. 24 cm, eller andet ildfast fad fx 18-26 cm og drys rasp i. Fordel raspen i formen ved at dreje og hælde formen.
5. Hæld dejen i formen og fordel hindbærrene jævnt ovenpå. Meget store hindbær deles i 2 stykker. Tryk alle hindbærrene let ned i dejen til de er næsten skjult.
6. Bag kagen på rist i midten af ovnen i ca. 25 min., til den er lysebrun. Server kagen lun.

► Tip

Bruges friske hindbær, lægges de også i et fad og drysses over med sukker. Lad dem stå indtil sukkeret er 'smeltet'.



Jordbægrød

600 g friske eller frosne jordbær

2 dl koldt vand

ca. ½ dl sukker

2 spsk. majsstivelse

½ dl koldt vand

1. Bring bær og vand i kog og lad det småkoge i 5-10 min. under låg til bærrene er bløde og udkogte.
2. Blend bærrene med stavblender i dens beholder.
3. Smag til med sukker, og varm grøden op igen.
4. Rør majsstivelse og vand sammen til en jævning, og tilsæt det i en tynd stråle til den kogende grød, mens der røres, og indtil grøden har en passende tykkelse.
5. Kog grøden igennem 1 min.
6. Hæld grøden i en skål, og drys et tyndt lag sukker på overfladen, så skinddannelse undgås.
7. Afkøl grøden lidt, og server den lun eventuelt med mælk på.

► Tip

Grøden behøver ikke at blive blendet.

Andre bær og frugter som stikkelsbær, ferskner og blommer kan også anvendes til grød. Se leksikon om 'Frosne bær' side 105.



Mere om barnets mad

5

Barnets behov for energi i maden • 84

De energigivende stoffer • 85

Vitaminer og mineraler • 89

Mælk og andre drikkevarer • 92

Grødprodukter og børnemad på glas • 96

De 8 kostråd • 98



Barnets behov for energi i maden

Barnet vokser og har brug for energi

Det første leveår vokser barnet meget hurtigt. I gennemsnit tredobler børn deres vægt og vokser 25 cm i længden. Et spædbarn skal bruge energi til at vokse og til at spise, sove, lege osv.

I første leveår, hvor væksten er meget stor, har barnet i forhold til dets størrelse derfor behov for meget energi. Den energi skal barnet have fra maden. Hvis den mad, barnet spiser, ikke indeholder tilstrækkelig med energi, vil det ikke vokse som forventet.

Madens indhold af energi

Spædbørn kan kun spise små mængder ad gangen. Derfor skal den mad, de får, være rig på energi for at sikre en normal vækst. De første 4-6 måneder er energi-indholdet i modermælk og modermælkserstatning tilpas. Efterhånden som barnet vokser i første leveår, er der behov for mere energi og derfor også mere energirige fødevarer. Energi behovet stiger fortsat efter 1-års-alderen, men barnet bliver også i stand til at spise mere mad, så derfor er det ikke nødvendigt, at maden fortsætter med at være energirig.

Hvad er energi fra maden

Indholdet af energi i maden stammer fra fedt, kulhydrat (især fra stivelse og sukker) og protein. Vitaminer og mineraler og en række andre stoffer findes også naturligt i maden, de bidrager ikke med energi, men har hver deres betydning for, at kroppen fungerer, som den skal. Energi er nødvendig for, at barnet kan vokse og fungere tilfreds-

stillende. Der er forskel på, hvor meget energi de energigivende næringsstoffer bidrager med. Således giver 1 g fedt dobbelt så meget energi som 1 g kulhydrat eller 1 g protein. Kulhydrat er den vigtigste energikilde, som vi bør spise mest af. Protein og fedt behøver kroppen ikke så meget af. Til gengæld er protein og fedt meget vigtige næringsstoffer, som kroppen ikke kan undvære.

I varedeklarationen på en fødevarer er energiindholdet i fødevarer angivet, ofte som kJ (kilo-joule) i 100 g af varen.

Energitætheden i maden

Indholdet af energi kaldes også for energitætheden. Indholdet af vand og kostfibre i maden nedsætter energitætheden, mens indholdet af fedt, sukker og stivelse kan øge energitætheden.

Når energitætheden er lav, betyder det, at barnet skal spise store mængder for at dække sit energibehov. Madens energitæthed kan være så lav, at barnet ikke kan spise de mængder, der skal til for at dække energibehovet, og man risikerer, at barnet ikke vokser, som det skal.

Eksempler på mad med lav energitæthed er tynd grød eller grød udelukkende lavet på vand og gryn eller grøntsagsmos kun tilsat kogevandet. Frugtmos har også ofte en lav energitæthed. En undtagelse er bananmos og avocadomos.

Fedt giver mest energi

Fedt er det næringsstof, der giver mest energi pr. gram.

Hvis man vil øge energitætheden, er det derfor hensigtsmæssigt at øge madens fedtindhold. Det er baggrunden for at anbefale, at fedtindholdet i maden til spædbørn er højere end i maden til alle andre.

Energitæthed i børnemad

Der er ikke lovkrav til energitætheden i den industrielt

fremstillede børnemad, men energiindholdet pr. 100 g oplyses i varedeklarationen. Hvis produktet skal udgøre et helt og mættende måltid, bør energitætheden ligge på 300-400 kJ eller mere i 100 g.

Det er ikke alle typer børnemad på glas eller andre typer middagsretter til spæd- og småbørn, der lever op til dette.

De energigivende stoffer

FEDTSTOF I BARNETS MAD

Fedt er først og fremmest en vigtig energikilde i maden. Fedtet bidrager desuden med nogle fedtsyrer, der er vigtige for dannelse af nye celler i kroppen og for forskellige hormoner.

Hvilket fedtstof kan bruges?

For at sikre at maden indeholder energi nok, anbefales det i første leveår:

- At tilsætte en teskefuld plantemargarine, smør eller olie pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos.
- Desuden anbefales at brug modermælk, modermælkerstatning eller sødmælk frem for mælketyper med lavere fedtindhold til barnet mellem 6 og 12 måneder.

Følg denne bogs opskrifter, så får retterne et passende energiindhold.

Brug forskellige typer fedtstof

Der er ikke en bestemt type fedtstof, som med sikkerhed er bedst egnet til barnets mos og grød. Derfor er det bedste råd at variere mellem brugen af smør eller smørlignende produkter og plantemargarine og/eller planteolier som fx majsolie, olivenolie, rapsolie og vindrukerneolie.

Det vil formodentlig være en fordel, hvis fedtstoffet i grød og mos ikke altid er smør, fordi barnet i forvejen får en del fedt af denne type fra mælken. Olier indeholder 100 % fedt, mens smør, blandingsprodukter og plantemargariner oftest indeholder ca. 80 % fedt, fordi ca. 20 % er vand.

Derfor svarer en teskefuld olie (5-6 g) til en teskefuld med lidt top af plantemargarine, smør og blandingsprodukter (8 g). Vær opmærksom på, at nogle plantemargariner og blandingsprodukter indeholder mere vand og derfor har et lavere fedtindhold.



Hvornår skal der *ikke* tilsættes fedt?

Der skal ikke tilsættes fedtstof til

- Grød lavet udelukkende på modermælkserstatning eller modermælk
- Industrielt fremstillede grødprodukter og børnemad på glas

De fleste produkter indeholder tilstrækkelig energi. Industrielt fremstillede grødprodukter og børnemad på glas har ikke altid et højt fedtindhold, men indeholder i de fleste tilfælde tilstrækkeligt med energi fra kulhydrater. Nogle produkter, fx forskellige typer frugtmos eller grøntsagsmos, indeholder mindre end 300 kJ pr. 100 g. Læs hvad energiindholdet er i produktet. Det står i næringsdeklarationen. Disse produkter bør ikke udgøre et selvstændigt måltid. Energitætheden bør, hvis produktet skal udgøre et helt og mættende måltid, helst ligge omkring 400 kJ i 100 g og ikke være mindre end 300 kJ i 100 g.

Fra mos med fedtstof til mad med sovs

Når barnet i 8-9-måneders-alderen ikke længere får moset sine grøntsager, men får stykker af kartofler og

grøntsager, kan barnet i stedet for 1 tsk. fedtstof spise med af familiens sovs, så længe den ikke er tilberedt helt uden fedtstof. En anden mulighed er at tilsætte lidt smeltet fedtstof eller planteolie til de kogte kartoffel- og grøntsagsstykker, indtil barnet er 1 år.

PROTEIN I BARNETS MAD

Protein er vigtig for barnets vækst. Protein er nødvendig for at opbygge og vedligeholde alle kroppens celler og for dannelse af hormoner og enzymer. For lidt protein i maden vil nedsætte væksten. Omvendt vil for meget protein, især de første 4 måneder, belaste nyrerne. Det er altså vigtigt, at barnet får nok protein til at dække behovet, men samtidig skal det ikke have for meget.

Protein i mælk

Modermælk og modermælkserstatning har et proteinindhold, der dækker behovet. Samtidig er det betydelig lavere end proteinindholdet i sødmælk. Det er blandt andet derfor, at det anbefales, at barnet udelukkende får modermælk og/eller modermælkserstatning i de første 4-6 måneder.

Proteinindholdet i tilskudsblandinger må ifølge lovgivningen være højere end i modermælk og modermælkserstatninger, og er først beregnet til efter, at barnet er 6 måneder. Men der er ikke ernæringsmæssige fordele ved at skifte fra modermælkserstatning eller modermælk til tilskudsblandinger. Det er derfor lige så godt at fortsætte med modermælkserstatning, også efter 6-måneders-alderen.

Det gælder også de industrielt fremstillede vællingprodukter med varebetegnelsen tilskudsblandinger. Så længe energibehovet kan dækkes af modermælk eller modermælkserstatning, dækkes proteinbehovet også.

Produkter med højt proteinindhold

Danske børn mellem 6 og 12 måneder får som regel rigelig protein, svarende til 2-3 gange behovet, uden at det anses for problematisk. Men det er blandt andet for at undgå, at proteinindtaget bliver endnu højere, at mælkeprodukter med et højt proteinindhold helt skal undgås det første leveår. Det drejer sig om ylette, ymer, kvark (inkl. frugtkvark), Cultura, skyr og fromage frais. Af samme grund frarådes alle mælkeprodukter, før barnet er 9 måneder. Giv eventuelt kun enkelte smagsprøver af sødmælk og surmælksprodukter af sødmælks-typen.

Kød og fisk har også et højt proteinindhold, men frarådes ikke, fordi de mængder, der spises, er små, og kød og fisk bidrager også til at dække behovet for jern og andre næringsstoffer. Protein fås også fra kornprodukter og bælgfrugter som tørrede bønner og linser.



KULHYDRAT I BARNETS MAD

Kulhydraterne i maden er først og fremmest vigtige, fordi de giver energi til kroppens celler, når de fordøjes og nedbrydes i kroppen.

Det gælder især kulhydraterne stivelse og forskellige sukkerarter, som fx frugtsukker (fructose), mælkesukker (laktose) og almindeligt hvidt sukker (sukkarose eller sucrose). Med til kulhydraterne hører også forskellige andre sukkerarter og kostfibre.

Naturligt indhold af stivelse og sukker

Stivelse er den vigtigste energikilde. Stivelse findes naturligt i kartofler og forskellige grøntsager og i brød og gryn og andre kornprodukter som ris og pasta.

Også forskellige sukkerarter, som findes naturligt i frugt (fructose) og i mælk (mælkesukker også kaldet laktose) er energikilder. Fødevarer, der naturligt indeholder stivelse og sukkerarter, er gode kulhydratkilder, fordi disse fødevarer også bidrager med naturligt forekommende kostfibre, vitaminer, mineraler og andre gavnlige stoffer.

Tilsat sukker

Andre produkter har et højt indhold af tilsat sukker. Der er ofte tale om almindeligt sukker, sukkarose eller sukrose. Men sukkerarter kan også være tilsat i form af mælkesukker (laktose), fructose (frugtsukker), glukose, glukosesirup, maltose, maltodextrin og mange andre. Produkter med et højt indhold af tilsat sukker, giver i modsætning til fødevarer med et naturligt indhold af stivelse og sukkerarter ikke samme sikkerhed for at få de stoffer, som kroppen har brug for.

Mange sukkerholdige produkter, som slik, is, kager sodavand og andre læskedrikke indeholder stort set

kun sukker og ingen andre næringsstoffer. Selvom der kan være tilsat nogle vitaminer eller mineraler til produkterne, så er viden om, hvilke stoffer kroppen har brug for og i hvilke mængder, ikke så udbygget i dag, at det er muligt at tilsætte stofferne, så de kan optages i mængder, der er tilstrækkelige – uden at være skadelige.

De sukkerholdige produkter bør derfor undgås til det helt lille barn og begrænses meget i kosten til småbørn, fordi de ellers optager pladsen for den sunde mad. Sukkerindtaget bør også begrænses for at undgå caries (huller i tænderne) og for at nedsætte risikoen for at udvikle overvægt og fedme på længere sigt.

Kulhydrater i mælk

Mælkesukker (laktose) er det kulhydrat, der er mest af i modermælk og komælk. Ikke al laktosen fordøjes i barnets tyndtarm, men har en gavnlig effekt på optagelsen af kalk (calcium), zink og jern og på væksten af gavnlige bakterier i tarmen. Derfor er det også vigtigt, at modermælkserstatninger indeholder laktose.

Moder mælken indeholder også en lang række andre kulhydrater, som samlet kaldes oligosakkarider. De fordøjes ikke i mave og tyndtarm og formodes at fremme væksten af gavnlige bakterier i spædbarnets

tarm. Men man har ikke nok kendskab til blandingen af oligosakkarider til, at det er muligt at anbefale noget tilsvarende til modermælkserstatninger.

Kostfibre

Kostfibre er mere komplekse kulhydrater end oligosakkariderne. De vigtigste kostfibre er cellulose, hemicellulose og pektiner. De findes i grøntsager, frugt og brød, især i groft brød, som rugbrød og fuldkornshvedebrød. Der er også gode kostfibre i havregryn. Kostfibre findes i kornets skal. Groft mel som rugmel, grahamsmel, fuldkornshvedemel og havregryn er lavet af de hele kerner, der er blevet formalet eller valset, så skallens kostfibre kommer med. Brødet kan altså indeholde kostfibre, selvom man ikke kan se de hele kerner i brødet. Kostfibre har bl.a. en gavnlig virkning på afføringen, og kan være med til at forebygge forstoppelse og fremme væksten af gavnlige bakterier i tarmen.

Små børn har derfor godt af at få havregrød eller øllebrød, frugt og grønt samt brød af forskellig slags. Men kostfiberindholdet i maden skal ikke være så højt som muligt, for så falder energitætheden i maden, og barnet kan have svært ved at spise nok mad til at dække energibehovet.

Vitaminer og mineraler

Maden indeholder naturligt de vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for. De forskellige vitaminer og mineraler findes i forskellige mængder i forskellige

fødevarer – ligesom de energigivende næringsstoffer og kostfibre. Det er derfor, det er vigtigt at spise varieret.

Vitaminer, mineraler og energigivende stoffer i maden

I maden er vitaminer, mineraler og de energigivende stoffer: kulhydrat, protein og fedt. Desuden indeholder maden også kostfibre, som er med til at give mæthed og holde maven i gang. Her beskrives fra hvilke madvarer vi får hvilke næringsstoffer.

GRØNTSAGER

giver især kostfiber, vitamin A, B6, C og folacin, samt magnesium, jern og kalium. Kartoffler giver desuden kulhydrater.



FRUGT

giver især kostfiber og vitaminerne B6, C og folacin



FISK

giver protein, vitaminerne D og B12, mineralerne jod og selen. Den fede fisk giver desuden n-3 fedtsyrer.



BRØD OG KORNPRODUKTER, HERUNDER RIS OG PASTA giver især energi, protein, kulhydrat, kostfibre, vitamin E og forskellige B-vitaminer samt adskillige mineraler: fosfor, magnesium, jern, zink, jod og kalium.



MÆLK OG OST giver energi, protein, fedt og mættet fedt, mange af B-vitaminerne og mineralerne kalk, fosfor, magnesium, zink, jod, selen og kalium.



KØD OG ÆG giver energi, protein og fedt, vitamin A, D og alle B-vitaminer samt mineralerne jern, zink og selen.



FEDTSTOFFER giver først og fremmest energi, fedt og derfor de forskellige fedtsyrer, herunder n-3 fedtsyrer og vitaminerne A og E.

Tilskud af vitaminer og mineraler

De vitaminer og mineraler, som findes i maden og modermælken eller modermælkserstatningen, kan i de fleste tilfælde dække barnets behov.

Det er kun nødvendigt at give tilskud af D-vitamin og jern. Begge dele fås som dråber. Det er en god idé at gøre det til en vane at give dråberne ved et bestemt måltid hver dag.

D-vitamin og jern – et overblik

	Hvornår	Hvor meget
D-vitamin dråber	Alle ¹⁾ : daglig fra 2 uger til 2 år	10 mikrogram D-vitamin
	Børn med mørk hud og børn der går tildækket klædt: hele barndommen	10 mikrogram D-vitamin
Jern dråber	6 måneder til 1 år ²⁾	ca. 8 mg jern

¹⁾ Der gælder andre anbefalinger til for tidligt fødte børn. Spørg din læge eller sundhedsplejerske.
²⁾ Børn, der med sikkerhed får mindst 400 ml (4 dl) modermælkserstatning eller tilskudsblanding, skal ikke have jerndråber.

Fødevarer med tilsatte vitaminer og mineraler

Børnemad med tilsatte vitaminer og mineraler findes i flere og flere føde- og drikkevarer. I enkelte tilfælde er det lovpligtigt at tilsætte specifikke vitaminer og mineraler til fødevarer. Producenten af børnemad skal således sørge for, at grødprodukter (der kun skal tilsættes vand, inden de spises) indeholder en vis mængde vitamin A, vitamin D og kalk (calcium). Det er for at sikre, at grøden bidrager med næringsstoffer, som ellers ville komme fra en grød, hvor mælk og fedtstof er tilsat.

Derudover giver lovgivningen mulighed for, at producenten også kan tilsætte en række andre vitaminer

og mineraler til børnemadsprodukter. Det kaldes 'frivillig berigelse'. Også andre fødevarer end børnemadsprodukter beriges. Produkter, der er tilsat mange vitaminer og mineraler, er dog ikke sundere end almindelig god hjemmelavet mad.

Man bør ikke give børn under 1 år andre kosttilskud end de anbefalede tilskud af jern og vitamin D. Det skyldes, at man kun har sparsom viden om, hvor store mængder vitaminer og mineraler, der skal til, før det har en negativ effekt på kort eller langt sigt.

Lovgivningen er i dag sådan, at frivillig berigelse ikke tillades, hvis det vurderes, at det ville medføre risiko for, at dele af befolkningen får for store mængder. Alligevel bør man være forsigtig med både at give berigede børnemadsprodukter, andre berigede produkter og/eller kosttilskud til små børn.

D-vitamin

Det anbefales at give alle børn tilskud med D-vitamin i de 2 første leveår. Børn med mørk hud – og børn, som oftest går klædt, så arme og ben er tildækkede – anbefales at fortsætte med D-vitamin gennem hele barndommen. Tilskuddet gives i form af D-vitamin dråber, der gives på en ske sammen med modermælk eller modermælkserstatning. Bland det ikke i flasken.

D-vitamin i tabletform må tidligst gives, fra barnet er 1½ år. D-vitamin er nødvendig for knogleudviklingen, og mangel på D-vitamin kan give engelsk syge (rakitis) og bløde knogler. D-vitamin fås via modermælken, modermælkserstatning og maden. D-vitamin findes især i fede fisk, torskerogn, kød, indmad, æggeblommer og fede mejeriprodukter.

Spædbørns mad i overgangsperioden kan ikke med sikkerhed dække behovet for D-vitamin. D-vitamin

dannes også i huden ved den ultraviolette bestråling fra solen i sommerhalvåret. Spædbørn skal ikke opholde sig i direkte sol, og de får derfor ikke tilstrækkeligt med sollys til at danne nok D-vitamin. Mørk hud danner mindre D-vitamin, og det er derfor nødvendigt at børn med mørk hud fortsætter med D-vitamin gennem hele barndommen

Der findes forskellige D-vitamin produkter, som skal opbevares på forskellig måde. Læs på varedeklarationen, hvordan vitaminerne skal opbevares, og hvor meget barnet skal have – eller spørg sundhedsplejersken til råds.

Jern

Det anbefales at give børn jerndråber dagligt, fra de er 6 måneder, til de er 1 år. Børn, der med sikkerhed får mindst 400 ml modermælkserstatning eller tilskudsblanding, skal ikke have jerndråber, fordi modermælkserstatninger og tilskudsblandinger er tilsat jern.

Får barnet under 400 ml modermælkserstatning eller tilskudsblanding dagligt, skal det have jerndråber eller -pulver. Jernet, der findes i modermælkserstatninger og tilskudsblandinger, optages bedre i kroppen end jern, der gives som dråber. Derfor er den mængde jern, der anbefales fra hhv. dråber og modermælkserstatning/tilskudsblanding ikke ens. Dråberne bør gives ved et måltid på en ske, blandet med lidt mad eller mælk. Giv dem ikke med den første mundfuld, men vent til barnet er godt i gang med at spise.

Medfødte jerndepoter

Børn, der er født til tiden, har ved fødslen jerndepoter, som sammen med jernindholdet i modermælken kan dække barnets jernbehov de første 6 måneder, men herefter begynder jerndepoterne at være tomte.



Når barnet begynder at få mad i overgangsperioden, falder optagelsen af jern fra modermælken. Maden der tilbydes i overgangsperioden, indeholder ofte kun lidt jern, og optagelsen af jern er lille. Derfor kan det være svært at dække barnets jernbehov uden at give tilskud, og der er risiko for udvikling af jernmangel, der kan føre til blodmangel (anæmi).

To typer jern

Maden indeholder to typer jern:

- Non-hæm jern findes primært i kornprodukter og grøntsager
- Hæm-jern findes i kød, indmad og fisk.

Jernet i kornprodukter og grøntsager optages ikke nær så godt som hæm-jernet i kød, indmad og fisk.

Optagelsen af jern fra kornprodukter og grøntsager kan øges ved at spise kød og/eller madvarer med C-vitamin, som frugt og grøntsager ved samme måltid.

Komælk har et lavt jernindhold, der optages dårligt i kroppen. Før barnet er 6 måneder, kan komælk irritere tarmens slimhinder og give mikroskopiske blødninger og derfor øge jernbehovet. Bl.a. derfor bør sødmælk ikke gives til barnet under 6 måneder.

Mælk og andre drikkevarer

Vælg den rigtige type mælk

I hele det første leveår udgør mælk en stor del af barnets mad og drikke. Derfor er det vigtigt at give barnet den rigtige slags mælk i de rigtige mængder tilpasset barnets alder. Der er tre ting, som har indflydelse på, hvilke mælketyper der anbefales hvornår:

- Barnet skal have energi nok. Fedtet fra mælken er en god energikilde til små børn.
- Barnet bør ikke få for meget protein. Komælk indeholder mere protein end modermælk og modermælkserstatning. Desuden indeholder nogle surmælksprodukter særligt meget protein.
- Barnet skal have jern nok. Mælk indeholder ikke ret meget jern. Hvis barnet drikker for meget mælk, får det måske for lidt af andre fødevarer og dermed for lidt jern, se side 91.

Fedt i mælken bidrager til, at barnet får energi nok de første leveår. Derudover er mælk livet igennem en vigtig kilde til næringsstoffer som protein, vitaminer, jod og kalk, som bruges til at opbygge og vedligeholde knoglerne. Læs også om sojadrik, risdrik og havredrik side 109.

MÆLK MELLE 0 OG 12 MÅNEDER

Modermælk og modermælkserstatning

- Det anbefales, at barnet ammes fuldt, til det er omkring 6 måneder. Hvis barnet ikke bliver mæt af mælk alene, kan man tidligst begynde med skemad, når barnet er 4 måneder.

- Det anbefales, at amningen fortsætter, efter at skemad er startet, og til barnet er 1 år og evt. længere, hvis mor og barn trives med det.
- Stopper amningen før 9-måneders-alderen, eller får barnet kun meget lidt modermælk, gives modermælkserstatning i stedet for.
- Indtil barnet er 9 måneder, bør det meste af mælken i barnets mad være modermælk eller modermælkserstatning.
- Børn, der får modermælkserstatning i flaske i stedet for modermælk, kan fortsætte med en enkelt flaske modermælkserstatning indtil omkring 1-års-alderen.

Sødmælk og surmælksprodukter

- Først fra 9 måneder kan surmælksprodukter og sødmælk som drikkemælk i kop gradvist gives i stigende mængder og blive hovedparten af barnets mælk, når barnet er 12 måneder. På den måde lærer barnet at drikke mælk af kop og kan samtidig fortsætte med at blive ammet eller få modermælkserstatning i flaske frem til 1-års-alderen.
- Fra 6 måneder kan barnet eventuelt gives små smagsprøver sødmælk af en kop. Surmælksprodukter af sødmælkstypen kan også gives som smagsprøver. Med smagsprøver menes kun meget små mængder, fordi sødmælk i forhold til modermælk og modermælkserstatning indeholder meget protein.

Surmælksprodukter før 1-års-alderen

Hvis barnet får surmælksprodukter før 1-års-alderen:

- Giv sødmælksyoghurt, tykmælk eller A38. Mælkeprodukterne bør indeholde ca. 3,5 % fedt og ikke over 3,5 g protein pr. 100 g.
- Surmælksprodukter med frugt bør begrænses, fordi de har et højt indhold af sukker og mere har karakter af dessert end egentlig mad.

Så meget mælk om dagen

Selv om barnet efterhånden spiser mere mad, er mælken fortsat en vigtig del af barnets ernæring. Ved 9-måneders-alderen bør den samlede mælkemængde (modermælk, modermælkserstatning, sødmælk og surmælksprodukter) dog ikke overstige $\frac{3}{4}$ liter om dagen.

Frem mod 1-års-alderen nedsættes den samlede mælkemængde til ca. 3,5-5 dl om dagen. Indholdet af mælk i barnets skemad skal medregnes i den samlede mælkemængde. Se skema om mælkemængder og mælketyper næste side.

Mælk i skemaden

Er barnet mellem 4 og 6 måneder, når det begynder på skemad, bør mælken i skemaden være modermælk eller modermælkserstatning. Se også side 42 'Om mælk i den første skemad'.

Fra barnet er 6 måneder, kan små mængder sødmælk indgå i madlavningen. Brug ikke mere sødmælk end angivet i opskrifterne i denne bog. Det vil sige, at grøden koges på vand – og mælk og fedtstof tilsættes efterfølgende. Først fra 9-måneders-alderen må barnet af og til få grød, hvor sødmælk helt erstatter vand, modermælk eller modermælkserstatning, fx risengrød.

MÆLK MELLEM 1 OG 3 ÅR

Letmælk

Fra 1 til ca. 3 år bør barnet fortrinsvis drikke letmælk. Efter 1-års-alderen har det ikke længere brug for, at fedt udgør så stor en del af maden som tidligere. Desuden spiller mælken ikke helt så stor en rolle i barnets mad, fordi det får mere af mange andre madvarer. Det anbefales at give letmælk som drikkemælk og derudover den mad, som anbefales til resten af familien. Ved at holde sig til at give



Barnets mælk og mælkeprodukter fra nyfødt

Alder	Mælketype
Under 6 måneder	Modermælk, modermælkserstatning
6-9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, eventuelt små smagsprøver af sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, større mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk
1 - ca. 3 år	Letmælk og surmælksprodukter af letmælk
Over 3 år	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags

Læs også om sojadrik, risdrik og havredrik side 110.

letmælk, har man en nem måde, hvor barnet får tilstrækkelig med energi, men heller ikke får for meget fedt.

Surmælksprodukter

Hvis barnet får surmælksprodukter, anbefales følgende til børn mellem 1 og ca. 3 år:

- Hvis surmælksprodukter udgør en stor del af mælkemængden, bør den være af letmælkstypen, fx letmælksyoghurt og A38 (1,5 % fedt).
- Hvis surmælksprodukter kun udgør en lille del af mælkemængden, er det ligegyldigt om det er sødmælks- eller letmælkstypen, der gives.
- Surmælksprodukter med frugt bør begrænses på grund af det høje sukkerindhold, og ylette skal begrænses, fordi det har et højt proteinindhold i forhold til et lille indhold af fedt.

Hvor meget mælk på en dag?

Fra 1 år og fremefter bør den samlede mælkemængde – dvs. drikkemælk og surmælksprodukt – være ca. ca. 3,5-5 dl om dagen. Det er en passende mængde, så der er appetit til anden slags mad.

Med mindst 3,5 dl mælk og mælkeprodukter om dagen lever kosten lettere op til anbefalingerne, fordi mælken bidrager med forskellige næringsstoffer til den samlede kost.

Et stort mælkeforbrug

Hvis barnets indtag af mælk fra 1-års-alderen er større end ca. 5 dl (½ liter) om dagen, bliver barnets mad ikke varieret nok, og der er risiko for udvikling af jernmangel.

MÆLK FRA 3-ÅRS-ALDEREN

Mager mælk

- Fra barnet er ca. 3 år, anbefales skummet-, mini- og kærnemælk, idet barnet nu bør få samme fedtindhold i mad og drikke som voksne og større børn.
- Minimælk kan købes beriget med D-vitamin. Hvis barnet fortsat har behov for D-vitamintilskud, som beskrevet side 90, anbefales dette frem for D-vitaminberiget mælk. Som forældre beslutter I naturligvis selv, hvorvidt I ønsker at give D-vitaminberiget mælk sammen med fx en multivitaminpille. Der er ikke risiko for, at barnet får for meget D-vitamin, hvis det sammen med multivitaminpillen også får 3,5-5 dl beriget mælk.
- Hvis surmælksprodukter udgør en stor del af mælkemængden, bør de have et lavt fedtindhold og være af skummet- eller letmælkstypen.

VAND OG ANDRE DRIKKEVARER

Koldt vand er det bedste børn og voksne kan slukke tørsten med, og det betyder meget for velbefindendet at få nok at drikke. Barnet kan tilbydes vand fra den kolde hane af kop, når det begynder på skemad.

Før 6-måneders-alderen er der tale om små mængder for at lære barnet at drikke af kop. Senere gives vand, når barnet er tørstigt i løbet af dagen og lidt til måltiderne. Barnet har en meget fin regulering af sult og tørst, som man må stole på.

Vandet skal være fra den kolde hane, fordi der er større risiko for uønskede stoffer i vandet fra den varme hane. Fra barnet er 4 måneder, behøver vandet ikke længere at blive kogt først.

Soft og juice

Frugtjuice indeholder både sukkerarter og syre, og kan let tage pladsen op for den egentlige mad og desuden skade tænderne. Industriel fremstillet grøntsagsjuice kan indeholde forholdsmæssigt meget salt og må frarådes.

Vent så længe som muligt med at give saft og juice. Hvis der gives saft og juice, bør den fortyndes med vand og højst gives engang imellem og kun som små smagsprøver. Det gælder også i 1-3-års-alderen.

Lær hellere barnet, at det er dejligt at drikke vand. Det frarådes at give saft, juice og andre søde drikke i sutteflasken på grund af risikoen for huller i tænderne. Brug kun sutteflasken til modermælkserstatning, udmalket modermælk og vand.



Grødprodukter og børnemad på glas

Industrielt fremstillet børnemad

I de danske butikker findes forskellige børnemadsprodukter, som er industrielt fremstillede. Produkterne er oftest beregnet til barnets første år. På det enkelte produkt fremgår det, hvilken alder barnet bør have, før man serverer produktet.

Man kan fx købe grødprodukter, der sælges i pulverform, og forskellige former for børnemad på glas: frugtmos, kartoffel-grøntsagsmos og middagsretter med kartofler, ris eller pasta blandet med grøntsager samt fisk, fjerkræ eller kød. Endelig er det også muligt at købe babykiks og saft.

Tilskudsblandinger

Tilskudsblandinger kan gives fra 4-måneders-alderen.

Pakningerne er markeret med "fra 6 måneder" i henhold til et EU-direktiv, der skal beskytte amning, men barnet kan ernæringsmæssigt tåle tilskudsblandinger fra 4 måneder. Der er imidlertid ingen grund at give tilskudsblandinger i stedet for modermælkserstatning og slet ikke i stedet for modermælk. Barnet har ikke behov for det lidt højere indhold af protein og visse mineraler, som tilskudsblandingerne må indeholde. Det er derfor lige så godt at fortsætte med modermælks-erstatning, også efter 6-måneders-alderen.

Giver man tilskudsblanding, bør barnet højst få 2 flasker i døgnet i 4 til 6-måneders-alderen. Mange af de typer vælling, der kan købes i butikkerne, er tilskudsblandinger. Det skal stå i varedeklarationen.

Grød og mos

Grødprodukter og børnemad på glas kan indgå i spædbarnets mad i overgangsperioden, men indholdet vil hurtigt være for findelt og konsistensen for blød. Så når barnet skal begynde at træne tyggefunktionen ved 6-7-måneders-alderen, er produkterne ikke velegnede, hvis de udgør for stor en del af barnets mad.

Desuden er grødprodukterne ofte meget søde i smagen, fordi de indeholder forskellige former for sukker. Det er tilsat både for at gøre grøden sød og for at sikre, at energiindholdet i grøden er højt nok. Men de søde grødprodukter kan ikke anbefales, når børnene i overgangsperioden netop skal lære, at maden smager anderledes end den søde modermælk.

Selvom industrielt fremstillede grødprodukter ikke har et højt fedtindhold, indeholder de tilstrækkelig med energi fra kulhydrater (ofte sukkerarter). Der skal derfor ikke tilsættes ekstra fedtstof til disse produkter. Læs mere om fedtstof side 85 og sukker side 87.

Indhold af vitaminer og mineraler

Mange børnemadsprodukter, som industrien fremstiller, er tilsat vitaminer og mineraler i forskellige mængder. Det kan man læse i varedeklarationen. Der er krav om, at grødprodukter i pulverform, hvor mælk er indeholdt, har et vist indhold af vitamin A og D og af kalk.

Men hjemmelavet grød og mos har et naturligt indhold af de vitaminer og mineraler og andre stoffer, som barnet har brug for. Så selvom de industrielt

fremstillede produkter er tilsat en række vitaminer og mineraler, er de ikke et bedre valg end god hjemmelavet grød og mos.

Grødprodukter i pulverform

De fleste grødprodukter i pulverform er tilsat mælkepulver, så man kun skal tilsætte vand til pulveret. Der findes enkelte produkter uden mælkepulver, hvor man skal tilsætte mælk. Derfor er det vigtigt at læse på pakken hver gang. På pakken skal der også stå, hvilken aldersgruppe produktet egner sig til.

Glutenindhold

Grødprodukter, der indeholder gluten, fx fordi hvede indgår i produktet, skal først bruges efter 6-månedersalderen. Det skyldes risikoen for at udvikle cøliaki, som er en kronisk tarmsygdom, der indebærer, at man ikke kan tåle bl.a. hvede.

Grød lavet på produkter med gluten introduceres bedst langsomt og i stigende mængder, samtidig med at barnet fortsat ammes.

Selv efter 6-månedersalderen bør man ikke pludselig give glutenholdige madvarer i store mængder, fx en eller flere portioner fuldkornshvedegrød hver dag. Vær opmærksom på, om hvede er hovedingrediensen i de kiks, der sælges som babykiks og markedsføres til at indgå i en grød. Læs mere om gluten side 106.

Holdbarhed

Børnemadsprodukter må ikke indeholde farvestoffer og konserveringsmidler. Holdbarheden for produkterne på glas opnås ved en kort effektiv varmebehandling. Låget skal ved åbning give en kliklyd, som er en garanti for, at glasset ikke har været åbnet.



Andre produkter

Kravene til børnemad er fastsat i en bekendtgørelse, som er baseret på et EU-direktiv. Det giver mulighed for også i Danmark at sælge forskellige industrielt fremstillede børnemadsprodukter, som man kan finde i andre europæiske lande, fx kiks og desserter.

Kravene til disse produkter er så milde, at de fx kan have samme sukkerindhold som andre kiks og desserter. Der er derfor ingen garanti for, at disse børnemadsprodukter er mere egnede til at indgå i børns mad end tilsvarende almindelige produkter.

Det er helt unødvendigt at give søde sager, som slik, is, kager, saftevand og sodavand til spæd- og småbørn. Disse produkter optager pladsen for sund mad, og det øger risikoen for at barnet ikke får de næringsstoffer og andre stoffer, som det har brug for.

De officielle danske kostråd giver nogle gode råd til, hvad måltiderne skal bestå af. I 2005 er de seneste danske kostråd kommet. De gælder generelt for voksne og børn fra 2 år og opefter, se boksen herunder:

De 8 kostråd

Principperne gælder stort set også for maden til det lille barn. Faktisk er det kun enkelte specifikke dele af rådene og mængdeangivelserne, som ikke også gælder, fra barnet er helt lille og begynder at spise med af



familiens mad. Det er beskrevet i det følgende under hvert enkelt råd.

Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen

Spis endelig meget frugt og grønt. Voksne og børn over 10 år anbefales 6 om dagen svarende til 600 g om dagen i alt, mens børn i alderen 4-10 år anbefales 300-500 g afhængig af alder og størrelse. Det kan lyde af meget, men når det indgår i alle måltider som beskrevet her i bogen, er det let. Der findes så mange forskellige frugter og grøntsager, og så mange måder at tilberede og servere dem på, at alle kan finde frem til forskellige slags, som de kan lide. Nogle foretrækker rå grøntsager og frisk frugt, andre foretrækker grøntsagerne tilberedt – enten helt traditionelt eller på nye måder. Prøv at variere mellem forskellige slags, og sørg for at få både frugt og grønt – også gerne de tungere typer som rodfrugter, kål og bønner. Vælg årstidens frugt og grønt, så er det billigst og ofte bedst kvalitet.

Grøntsagsmos og frugtmos er en naturlig del af overgangsmaden, men når barnet går over til at spise med af familiens mad, gælder det om at sørge for, at frugt og grønt stadig serveres for barnet. Bogen her giver mange tips og opskrifter, som tilgodeser dette.

Det lille barn skal have frugt og grønt hver dag – men ikke i så store mængder som større børn og voksne.

Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Spis fisk 2 gange om ugen ved det varme måltid, eller en gang om ugen og som pålæg næsten hver dag. På



den måde får større børn og voksne de anbefalede 200-300 g om ugen – og mindre børn får lidt mindre. Samtidig læres nogle gode vaner.

Fisk indeholder nogle lidt andre næringsstoffer end fx kød, og når man spiser fisk, reduceres risikoen for hjertekarsygdomme senere i livet. Varier mellem forskellige slags fisk: spis både fede fisk som laks, sild og makrel, og magre fisk som torsk, sej og rødspætter. Denne bog giver mange tips og opskrifter, som tilgodeser dette. Store rovfisk skal begrænses både til børn, gravide og ammende kvinder, se leksikon side 109.

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag

Dette råd gælder også både store og små. Det er vigtigt, at kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød er en forholdsvis stor del af maden hver dag, så indholdet af fedt ikke bliver for stort. Voksne og store børn bør dagligt spise omkring 500 g af disse produkter, halvdelen som kartofler, ris eller pasta og halvdelen som brød og gryn. Nogle har brug for lidt mindre, andre lidt mere



– det afhænger af, hvor stor man er, og hvor meget man bevæger sig.

Kartofler frem for pasta

De kogte kartofler må foretrækkes frem for kartofler, der er stegt i smør, margarine eller olie, eller tilberedt i fløde og/eller ost. Det er også bedst, hvis der oftere spises kartofler end ris og pasta. Kartofflerne indeholder flere kostfibre og andre næringsstoffer.

Hvis familien spiser ris og pasta ved den varme mad flere gange om ugen end kartofler, er det endnu mere vigtigt at spise tilstrækkeligt frugt og grønt, især frisk frugt og de tungere grøntsager, som fx kål, rodfrugter og bønner.

Tungt, groft brød frem for hvidt

Brød og gryn bidrager med bl.a. kostfibre i danskernes kost. Og der er flest kostfibre i fuldkornsprodukter. En tommelfingerregel er, at mindst halvdelen skal være rugbrød og havregryn, så kan resten varieres mellem andre fuldkornsprodukter og finere hvidt brød. Lige

Fuldkornslogoet

Foldkornslogoet “Vælg fuldkorn først” må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. “Vælg fuldkorn først” gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris og pasta. Produkter uden mærke kan dog være lige så gode og indeholde lige så meget fuldkorn, da der er tale om en frivillig ordning.

Læs mere på
www.fuldkorn.dk



Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der bidrager til en god og varieret kost. For at bruge mærket skal producenten overholde faste krav til indhold af fedt, sukker og salt samt kostfibre, hvor det er relevant. “Nøglehullet” gør det nemt at vælge sunde produkter inden for samme madvaregruppe. Produkter uden nøglehulsmærke kan dog være lige så sunde, da der er tale om en frivillig mærkningsordning.

Læs mere på
www.altomkost.dk



gyldigt hvilken type brød, der er tale om, er det godt at vælge 'brød med gods i', dvs. brød der ligger tungt i hånden.

Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Slik, is, læskedrikke og sodavand indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer. Det er helt unødvendigt at give til spædbørn og småbørn. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtig mad.

Selvom der er plads til lidt mere sukker, jo større man er, og jo mere man bevæger sig, så er det ikke nær så store mængder, som mange børn og unge spiser og drikker.

Spises for meget af de sukkerholdige ting nedsættes muligheden for at få nok vitaminer og mineraler, og især for mange sukkerholdige drikke øger risikoen for overvægt. 'Lommekiks' som mælkesnitte, kiks og chokoladekiks, knoppers og særlige frugt-yoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik. Det samme gælder de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter. Lidt sukker på fx havregrøden eller i frugtmosen, kan derimod være en god idé, hvis det gør, at grøden og frugten spises.

Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Familiens mad skal ikke være for fed – især skal den type af fedt, som kaldes mættet fedt, begrænses. Mættet fedt findes især i mælkefedt og smør og i fedt i kød og kødprodukter. Begræns derfor brugen af smør og margarine ved tilberedning af den varme mad – brug hellere lidt god madolie. Fede mejeriprodukter, som ost, fløde, græsk yoghurt og lignende skal også

begrænses. Vælg kød med max 10 % fedt, eller skær det synlige fedt på kødet fra, inden det spises.

Mange danskere er blevet gode til at spare på fedtstoffet på brød, men rådet gælder stadig: Undgå fedtstof på brød eller skrab brødet – brug hellere lidt plantemargarine eller lidt god majonæse på brødet end smør. Men vær opmærksom på, at både magert kød, magre mælkeprodukter og lidt fedtstof hører til i den sunde kost, fordi de bidrager med forskellige næringsstoffer. Kød og kødpålæg som leverpostej er fx vigtige kilder til jern. Se også afsnittet om varieret mad her på siden.

Fedt til barnet

Det er vigtigt, at barnet frem til 1-års-alderen får lidt mere fedt i maden end resten af familien. Det kan gøres ved at fortsætte med at tilsætte 1 tsk. fedtstof i grøden og give lidt sovs eller fedtstof til de kogte kartoffel- og grøntsagsstykker, frem til barnet er 1 år. Når spædbarnet frem til 1-års-alderen drikker modermælk, modermælkserstatning eller sødmælk, får det også lidt mere fedt end resten af familien.

Efter 1-års-alderen behøver barnet ikke mere fedt i maden, for hvis barnet får mælkeprodukter af letmælkstypen, får det på den måde lidt ekstra fedt. Fra barnet er ca. 3 år, er det bedst med skummet- eller minimælk ligesom for større børn og voksne. Rådet om at

Vil du vide mere ...

Find mere information om de 8 kostråd og sund mad på Fødevarestyrelsens hjemmeside:
www.altomkost.dk.

begrænse fedtstof på brød gælder også for små børn, læs flere tips og ideer til pålæg side 27.

Spis varieret og bevar normalvægten

Spis varieret

Denne del af rådet gælder alle – også små børn. Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer, der er behov for, findes i madvarer, men i meget forskellige mængder fra den ene madvare til den anden. Det er derfor vigtigt at spise varieret.

Man kan lære at spise varieret ved at opdele maden i 4 grupper, der i alt indeholder 13 typer madvarer:

1. Brød, gryn, kartofler, ris, pasta
2. Frugt, grøntsager
3. Kød, fisk, mælk, ost, æg
4. Og lidt fedtstof

Der skal spises mest fra gruppe 1 og 2.

Ved hvert måltid er det derfor godt at spise brød, gryn, kartofler, ris eller pasta plus frugt og/eller grøntsager.

Især hovedmåltiderne må desuden også gerne indeholde enten kød, fisk, mælkeprodukter, ost eller æg, men kun i mindre mængder.

Lidt smør, plantemargarine og olie hører også med til varieret mad, men det bør være i små mængder, og størstedelen må gerne være vegetabilsk (plantemargarine og planteolier).

Variation inden for grupperne

Der er først tale om en varieret mad, når man veksler mellem forskellige madvarer inden for hver gruppe. Spis således mange forskellige slags frugt og grønt. Varier også mellem forskellige typer kød og mellem forskellige fede og magre fisk. Spis også forskellige

brødtyper. Der findes mange forskellige velsmagende rug- og hvedebrød.

Mange brødtyper og boller er meget luftige. Giv i stedet brød og boller med en vis tyngde og ofte brød og boller bagt af groft mel. Spis også gerne mange kartofler og varier med forskellige smagsvarianter af ris og pasta.

Bevar normalvægten

At bevare en normal vægt livet igennem er forbundet med et optimalt helbred og velvære. Det er meget svært at slippe af med overvægt, hvis det har udviklet sig – det gælder både for børn og voksne. Forebyg derfor hellere overvægt og grib ind i tide, hvis vægten bevæger sig for meget op ad. Spis efter kostrådene, skær eventuelt ned på nogle af portionerne og øg den fysiske aktivitet. Lær barnet glæde ved sund mad og ved at bevæge sig.

Normalvægten blandt spæd- og småbørn er heldigvis et vidt begreb. Undlad at fokusere på barnets vægt.

Fokuser hellere på familiens mad – det er den, der bliver givet videre til barnet på længere sigt. Søg råd hos læge og sundhedsplejerske ved bekymring over, om barnet vejer for lidt eller for meget. Et barn, der er buttet i småbarnsalderen, vokser let fra det, når kostrådene følges i familien og mulighederne for fysisk aktivitet er til stede.

Sluk tørsten i vand

Dette råd gælder også alle – ung som gammel.

Sodavand og saftevand indeholder meget sukker. Lær hellere barnet at slukke tørsten i vand, fra det er helt lille. Light-drikke kan give syreskader på tænderne ligesom de sukkerholdige drikke, og lightprodukter er måske med til at vænne børn og voksne til, at alt skal smage sødt. Light-drikke er derfor ikke et ligeværdigt alternativ til rent, koldt vand. Læs mere om 'Vand og andre drikkevarer' side 94.

Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Alle har godt af at røre sig hver dag – voksne mindst 30 min. og børn mindst 60 min. Det hjælper med til at bevare normalvægten og giver velvære til store og små. Bevægelse skal ind i hverdagen: Cykl på arbejde og i skole. Tag trappen. Gå en tur. Vælg lege inde og ude, hvor man bevæger sig – og få både børn og voksne med i legen. Og gå gerne til sport én eller flere gange om ugen.

For små børn er det også vigtigt, at mulighederne for at bevæge sig er der. Små børn skal ned på et tæppe på gulvet og rulle rundt og øve sig i at kravle.

De skal have mulighederne for at øve sig i at rejse sig op og gå. De skal øve i at hoppe på skødet af en voksen eller en større søskende, og de skal ud at lege i den friske luft.

Når børn bringes og hentes i dagplejen eller vuggestuen, er det også vigtigt, at de selv går til og fra bilen, cyklen eller klapvognen.

Mere information

6

Leksikon • 104

Om dvd'en • 111

Supplerende opskrifter • 113

Hvis du vil vide mere • 116



Leksikon

Allergi

Forebyggelse

Børn, hvis forældre eller søskende har eller har haft en allergisk sygdom diagnosticeret af en læge, har en særlig risiko for at udvikle allergi.

Uanset om barnet er i særlig risiko for at udvikle allergi eller ej, har det ingen forebyggende effekt at give særlig mad, når barnet er mere end 4 måneder.

Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende til børn med særlig risiko for at udvikle allergi:

- Hvis barnet har behov for væske ud over amning i de første levedøgn tilbydes vand eller højt hydrolyseret modermælkserstatning. Spørg sundhedsplejersken.
- Det tilstræbes, at barnet udelukkende ammes, indtil barnet er mindst 4 måneder. Hvis amning ikke er mulig eller tilstrækkelig i de første 4 levemåneder, anbefales højt hydrolyseret modermælkserstatning.
- Efter de første 4 levemåneder er anbefalingerne som til andre børn. Man kan give almindelig komælksbaseret modermælkserstatning. Skemad må, som til andre børn, tidligst gives, når barnet er 4 måneder gammelt.

Ved mistanke om allergi over for noget i maden bør man kontakte sundhedsplejersken eller lægen. Først hvis lægen har konstateret, at barnet har udviklet allergi og ordineret en diæt, bør barnet sættes på en diæt, der udelukker en eller flere fødevarer.

Læs mere om allergi

Pjecer om forskellige former for allergi og overfølsomhed, bl.a. mælkeallergi og cøliaki, kan downloades gratis fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk og Fødevarestyrelsens hjemmeside www.fvst.dk

Pjecerne er udgivet af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, DTU Fødevarainstituttet, Fødevarestyrelsen, Astma-Allergi Forbundet og Sundhedsstyrelsen.

Fisk

Fisk er sundt, fordi de indeholder meget D-vitamin, jod og selen, som mange danskere netop får for lidt af. Fisk indeholder også sunde fiskeolier (n-3 fedtsyrer). Ved dagligt at spise forskellige fisk som pålæg og fisk til aftensmad en gang om ugen, nedsættes desuden risikoen for bl.a. hjerte-karsygdomme senere i livet.

Børn under 3 år bør dog højst spise 25 g pr. uge af de store rovfisk som tun(bøffer), sværdfisk, sildehaj og gedde pga. indholdet af kviksølv. Dåsetun er derimod i orden, da de generelt indeholder meget lidt kviksølv, fordi det er unge fisk.

Andre fisk er der ikke de samme begrænsninger på. Det er bedst at spise varieret af både fede fisk som laks, sild og makrel og magre fisk som sej, skrubber, rødspætter og torsk.

For tidligt fødte børn

Børn, som er født for tidligt (præmature børn), har mindre depoter af vitaminer og mineraler i kroppen, end fuldbårne børn. Der er derfor særlige anbefalinger for tilskud til præmature børn. Tal med lægen eller sundhedsplejersken.

Det kan være svært at vurdere, hvornår barnet, der er født for tidligt, bør begynde med skemad. Det afhænger bl.a. af, hvor meget for tidligt født barnet er, og hvor sultent barnet er. Der må derfor altid tages individuelle hensyn. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, når du mener, barnet har brug for at begynde på skemad.

Frosne bær

Vitaminer, mineraler og andre gode stoffer fra frugt og grønt kan også fås ved at bruge de frosne varianter, når det skal være nemt, eller det er uden for sæsonen. Storkøkkener og institutioner, der laver mad til børn, anbefales at koge alle slags frosne bær, inden de anvendes i desserter, smoothies, yoghurt og lignende retter. Hvis man derhjemme også vil være helt sikker på at undgå infektion fra frosne bær, skal bærrerne koges (boble) et minut, før de spises.

Kogeanbefalingen gives, fordi der er en meget lille risiko for, at bærrerne indeholder virus. Anbefalingen gælder kun frosne og ikke friske bær, da virus på friske bær svækkes, når de udsættes for sollys eller opbevares ved stuetemperatur. Til gengæld kan virus på frosne bær overleve frysning.



Det er altid en god idé at skylle friske bær og frugter med vand, før de spises. Eventuelle virus og bakterier fjernes herved helt eller delvist.

Den type virus, der kan findes i bær, kan give symptomer som utilpashed, kvalme, diarre, opkastninger,

mavesmerter og let feber. Sygdommen er bedst kendt som Roskildesyge.

Frysning og optøning af spædbarnsmad

I overgangsperioden kan det være en fordel at lave større portioner af kød, fisk, grøntsager og frugt og fryse det i mindre portioner, der passer til et måltid.

Man skal altid sikre sig, at den emballage, man bruger, både er egnet til kontakt med mad og til opbevaring ved frost. Det kan være vist ved "Glas og gaffelsymbolet"  og "Is-krystal-symbolet",  eller der kan stå "Til fødevarer" og "Til frost". Desuden er det vigtigt at læse brugsanvisningen.

Man skal også sikre sig, at nedfrysningen af maden går hurtigt. Her er portionens størrelse og form afgørende (at den er lille og/eller flad).

- Isterningebakker eller små plastbægre lagt i en frostpose kan være gode at fryse maden ned i. Men tjek, at de er egnede til mad og til frost.
- Maden kan opbevares 1 måneds tid i fryseren, når temperaturen holdes på -18 grader eller derunder.
- Spædbarnsmad, som har været frosset, må aldrig fryses igen. Den skal kasseres, hvis den har været optøet.
- Kød og fisk optøs i en skål i køleskabet. Optøning i en plastpose i koldt vand kan bruges, hvis det skal gå hurtigt. Optøning i varmt vand frarådes på grund af stor bakterievækst.
- Frugt og grønt, som skal koges, optøs direkte i gryde fra fryser. Herved bevares smag, vitaminer og mineraler bedst.
- Vær sikker på, at maden smager godt ved altid selv at smage på den først, men brug en anden ske end barnet.

Grød kan i princippet også fryses ned i små portioner. Men vent med at tilsætte modermælkserstatning til grøden til efter optøning.

Glutenintolerans

Gluten kan hos disponerede mennesker fremkalde sygdommen cøliaki. Hvis sygdommen ikke erkendes og behandles, medfører den, at tarmen ikke kan optage mange nødvendige næringsstoffer. Personer med cøliaki må holde en livslang diæt uden gluten. Gluten findes i kornprodukterne hvede, rug, byg og havre. Indholdet i hvede er betydeligt højere end i de tre andre kornsorter. Majs, ris, boghvede og hirse indeholder ikke gluten. Man mener, at introduktionstidspunktet og mængden af gluten har betydning for, om sygdommen udvikles, men det er ikke endeligt bevist. Da hyppigheden af sygdommen i Danmark er meget lav (1 ud af 5000 børn) i modsætning til i Sverige (1 ud af 300), er der grund til at fastholde de eksisterende danske retningslinier for introduktion af gluten i kosten.

Derfor bør man ikke give barnet glutenholdig mad før 6-måneders-alderen, og herefter bør indtaget stige gradvist.

Havregrød og øllebrød kan gives fra 6-måneders-alderen. Det er i hveden, de største mængder gluten findes. Derfor skal man ikke give grød udelukkende baseret på hvede for tidligt, heller ikke efter de 6 måneder, for så bliver mængden af gluten hurtigt for stor. Vær opmærksom på, at mannagrød laves af hvedegryn, og at spelt også er en form for hvede og indeholder gluten.

Desuden laves grød med hvede ofte af fuldkornshvedemel eller hvedeflager. Industrielt fremstillet fuldkornsgrød har også et højt indhold af hvede. Glutenind-

taget bør stige gradvist i overgangsperioden, efterhånden som barnet også får brød.

Grønt drys

På persille, purløg og andre krydderurter og bladgrøntsager kan der være jord og dermed jordbakterier – selv efter grundig vask. Bakterierne kan vokse ved henstand og genopvarmning, og de kan medvirke til dannelse af nitrit. 'Grønt drys' på varm mad må derfor ikke gives til spædbørn og småbørn. Friske krydderurter og bladgrøntsager må dog gerne anvendes i varme retter, hvis de koger grundigt med.

Spædbørn og småbørn må godt få 'grønt drys' på kold mad, men al restemad med grønnt drys skal kasseres. Læs desuden om 'Nitrat og nitrit' samt 'Restemad' på side 108 og 109.

Honning

Honning frarådes til børn under 1 år på grund af risiko for spædbarnsbotulisme. Honning kan indeholde bakteriesporer, der i fordøjelseskanalen hos spædbørn, der ernæres af mælk, kan opformeres og danne det giftstof, som giver sygdommen.

Spædbarnsbotulisme er en alvorlig forgiftning, som kan undgås ved at undlade at give honning før barnet er fyldt 1 år. Bakteriesporerne er ikke på samme måde farlige for børn over et år og voksne.

Hyldebær, rå

Hyldebær kan bruges til bl.a. hyldebærssuppe, saft og syltetøj, men ikke til smoothies eller som spise i anden rå form. Rå, modne hyldebær indeholder giftstoffer, som kan give kvalme, opkastning og diarré. Selv få

bær kan give symptomer på forgiftning hos børn. Da giftstofferne i hyldebær er varmfølsomme, skal rå hyldebær til børn altid koges mellem 15 og 20 minutter. Herefter er der ikke længere fare for forgiftninger.

Kerner og kostfibre

Når man skal vælge brød til barnet, må det gerne være lidt tungt i det, og lavet af fuldkornsmel. Men det betyder ikke, at man skal gå efter brød, hvor man kan se de hele kerner.

Børn skal have kostfibre fra den mad, de spiser, bl.a. fordi kostfibre er med til at holde maven i gang. Kostfibre får man fra frugt og grøntsager og fra kornprodukterne, især fra brød der er lavet af groft mel og fra havregryn.

Kostfibre findes i kornets skal. Groft mel som rugmel, grahamsmel og fuldkornshvedemel, og havregryn, er lavet af de hele kerner, der er blevet formalet eller valset, så skallens kostfibre kommer med. Brødet kan altså indeholde kostfibre, selvom man ikke kan se de hele kerner i brødet.

Mange rugbrød og grovbrød indeholder også hele kerner, der ikke er knust eller formalet. Det kan være hele rug- eller hvedekerner, men det kan også for eksempel være solsikkekerner eller hørfrø. Det kan smage godt, men hvis man ikke tygger kernerne godt, kommer de hele ud i den anden ende. Derfor har små børn ingen glæde af de hele kerner, og får de for mange, giver det en meget løs afføring.

Desuden har hørfrø og solsikkekerner et ret højt indhold af tungmetallet cadmium, der opkoncentreres i kroppen og på længere sigt kan skade især nyrerne. Man skal derfor ikke indtage frøene i for store mæng-

der. Andre olieholdige frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes har et væsentligt lavere cadmiumindhold end solsikkekerner og hørfrø.

For at begrænse indtaget af cadmium fra olieholdige frø som solsikkekerner og hørfrø, anbefaler Fødevarestyrelsen generelt for alle:

- Solsikkekerner og hørfrø bør ikke spises i større mængder.
- Kernerne bør ikke bruges til fremstilling af mælkeerstatning fx til mælkeallergikere.
- Solsikkekerner og hørfrø kan derimod godt bruges i begrænset omfang i bl.a. brød, hvor de indgår som en mindre del.
- Solsikkeolie og hørfrøolie kan anvendes som andre planteolier, da cadmium ikke kommer over i olien.

Husk det generelle kostråd om at spise varieret. Det gælder også for brød. Lad mindst halvdelen være rugbrød og havregryn. Så kan resten varieres mellem andre fuldkornsprodukter og finere hvidt brød. Læs også side 99 og om Fuldkornslogoet side 100.

Kosttilskud og naturlægemidler

Bortset fra tilskud af D-vitamin og jern er kosttilskud uegnede og unødvendige for børn under 1 år, og naturlægemidler bør ikke bruges til børn under 2 år.

Køkkenhygiejne

God køkkenhygiejne er rigtig håndtering af madvarer. God køkkenhygiejne er vigtig, ikke mindst når det drejer sig om mad til spædbørn, som ellers kan få pådraget sig et maveonde, da deres forsvar over for bakterier er mindre end ældre børns og voksnes.

God køkkenhygiejne opnås ved:

- At undgå at sprede bakterier mellem rå madvarer. Fx ved ikke at bruge de samme redskaber til kød og grøntsager, og heller ikke mellem rå og færdiglavet mad
- At tøm frostvarer op i en skål i køleskabet
- At sætte rester fra dagens måltider på køl med det samme, at sætte en varm rest mad ind i køleskabet, så snart den er dampet af, samt
- At sætte sine madindkøb på køl, straks man kommer hjem.

Mikrobølgeovn

Modernemælksstatning kan opvarmes i mikrobølgeovn, blot skal flasken rystes pga. ujævn opvarmning. En portion grød, frugt- eller grøntsagsmos kan også let tilberedes i mikrobølgeovn. For at få den rigtige konsistens, må man prøve sig frem med at tilsætte mere eller mindre vand. Tilsæt mælk og fedtstof, som angivet i denne bogs opskrifter.

Husk at røre i maden, da mad i mikrobølgeovn varmes mest op i midten og mindre i yderkanterne. Følg desuden mikrobølgeovnen's brugsanvisning og vejledning om tilberedning og kogetider.

Nitrat og nitrit i grøntsager

Grøntsager har et naturligt indhold af nitrat, som dog påvirkes af gødningsforholdene. Nogle grøntsager som spinat og rødbede har altid et højt indhold af nitrat og anbefales først efter 6-måneders-alderen. Nitrat er ikke i sig selv sundhedsfarligt, men omdannes let til nitrit. I maden kan nogle bakterietyper omdanne nitrat til nitrit, men der kan også ske en omdannelse i mundhule og mave.

Nitrit i stor mængde giver opkastning og blåfarvning af huden, fordi nitrit reagerer med blodets hæmoglobin, så det ikke kan binde og transportere ilt rundt i kroppen.

Man ved, at spædbørn under 3 måneder er særligt følsomme over for nitrat/nitrit. Derfor anbefales det som en ekstra sikkerhed at vente til efter 6-måneders-alderen med at give spinat, rødbede, fennikel og selleri, der har et højt indhold af nitrat. I 6-12-måneders-alderen bør nitratrige grøntsager som tommelfingerregel kun udgøre en tiendedel af mosen/retten. Hvis nitratrige grøntsager som fx rødbeder eller spinat indgår i et måltid i en større mængde, bør de kun serveres for barnet en gang i mellem fx med ca. 14 dages mellemrum.

Peanuts, kerner, gulerødder og lignende

Server ikke hele nødder, mandler, popcorn, kerner, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer, før barnet er 3 år, dog afhængigt af barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden. Dette for at undgå fejlsynkning. Fødevarerne kan bruges, hvis de er blendede, revne eller fint hakkede. Vær sikker på at barnet tygger maden godt, før det får disse hårde fødevarer i hel form, se også side 36.

Rabarber

Rabarber er bl.a. velegnede til grød, kompot, suppe og marmelade. Bruges rabarber mere end en sjælden gang, er det godt at tilsætte 'Nonoxal' (kalkchlorid) under kogning. Derved forhindres det, at saften i rabarber reagerer med kroppens kalk, som bl.a. giver ubehagelige reaktioner på tænderne.

Restemad

For at holde dannelsen af bakterier nede er det vigtigt at håndtere restemad på følgende måder:

- Varmt tilberedte retter skal inden for 3 timer enten spises eller stilles i køleskabet.
- En varm rest mad skal helst straks i køleskabet, så snart den holder op med at dampe. Rør rundt i retten, så køler den hurtigere. Større portioner med nylavet mad afkøles bedst i en gryde med konstant iskoldt vand eller ved at skabe en stor overflade fx ved at dele portionen i mindre skåle eller på et stort fad.
- Hold ikke maden varm til familiemedlemmer, som skal spise senere end den øvrige familie, men afkøl og varm maden op igen lige før, den skal spises.
- Genopvarm maden omhyggeligt. Det er ikke nok, at den kun er lunken. Rør rundt i retten, så varmen fordeler sig, og al maden i gryden koger.
- Retter eller rester af varmt tilberedte retter indeholdende friske krydderurter og bladgrøntsager (fx spinattærte, persillesovs og stuvet kål) må godt genopvarmes, såfremt ovenstående hygiejneregler er overholdt.
- Rester af kold mad, fx pålæg, skal i køleskab med det samme.
- En rest kold mad pyntet med grønt drys skal altid kasseres.
- Tag kun den mad op på tallerkenen, som barnet kan spise, og smid resterne ud, hvis barnet ikke spiser op, da de kan være forurenede af bakterier fra barnets mund.

Læs også om 'Grønt drys' side 106 og 'Nitrat og nitrit' side 107.

Rosiner og anden tørret frugt

Børn bør kun spise rosiner i mindre portioner og ikke hver dag. Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen, mens større børn kan spise flere rosiner. Rosiner kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A, som stammer fra skimmelsvampe og er kræftfremkaldende. Det betyder ikke noget, hvis børnene spiser mange rosiner én dag og ingen de næste. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses.

Der er ikke de samme problemer med anden tørret frugt. Tørret frugt, herunder tørret frugtpålæg, er et alternativ til slik og andre søde sager, men bør ligesom andre søde sager begrænses, fordi det har et højt energiindhold, og dermed kan øge risikoen for overvægt eller tage pladsen op for anden mad. Det høje energiindhold stammer fra det naturlige sukkerindhold i den tørrede frugt, som desuden har tendens til at klistre fast i tænderne og dermed øger risikoen for huller i tænderne. Tørret frugt kan ikke erstatte den friske frugt i små børns mad.

Salt

Barnets mad bør normalt ikke tilsættes salt, fordi spædbarnets nyrer ikke kan udskille så meget salt og for ikke at vænne barnet til at foretrække mad, som smager salt. Et overforbrug kan føre til forhøjet blodtryk.

Barnet kan dog godt spise med af familiens mad, hvis familiens grøntsager og øvrige mad kun saltes let. Der, hvor børn og voksne henter hovedparten af saltindtaget, er fra færdigproducerede madvarer. Så vær opmærksom på brugen af kødpålæg, færdigretter og ost inkl. ostehapser, da de kan indeholde meget tilsat salt.

Andre madvarer som brød bidrager også med meget salt, fordi vi spiser relativt store mængder af det.

Spar på saltet til barnet, dels ved at undgå madvarer med et højt saltindhold, dels ved at gå efter madvarer, som har et lavere indhold af salt, fx madvarer med nøglehulsmærke. Spar på saltet ved tilberedning af aftensmaden, og brug familiens rester fra aftensmaden til pålæg, se side 30.

Teknisk består salt af natrium og klorid. For at omregne 1 g natrium til salt skal der ganges med 2,5, dvs. 1 g natrium svarer til 2,5 g salt. Eksempelvis bør børn mellem 1 og 2 år maksimalt få 2,1 g salt samlet pr. dag.

Sojadrik, risdrik og havredrik

Sojadrik, risdrik og havredrik har intet med mælk at gøre og kan hverken anvendes som modernælkserstatning eller som fuldgyldige alternativer til komælk.

Sojadrik har nogenlunde samme proteinindhold som komælk, men et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler. Soja er rig på isoflavoner, dvs. stoffer med svage østrogenlignende virkninger. Der er usikkerhed om kort- og langtidsvirkningerne af et højt indtag af disse stoffer i den tidlige barndom, både hos piger og drenge. Sojadrik kan tidligst anvendes fra 2-årsalderen, forudsat at barnet spiser varieret og vokser normalt, men kan dog indgå i små mængder i madlavningen fra 1-årsalderen. Nogle typer sojadrik er tilsat kalk og indeholder ligeså meget kalk som komælk – læs varedeklarationen.

Risdrik og havredrik indeholder meget lidt protein og har ikke noget naturligt indhold af vitaminer og mineraler. Derfor kan disse produkter hverken bruges som erstatning for mælk eller modernælkserstatning, men de kan bruges i mindre udstrækning i madlavningen til mælkeallergikere, fx i sammenkogte retter eller sovs.

Risdrik

Der er i risdrik fundet små mængder af det giftige grundstof arsen. Også af den grund bør små børn undgå risdrik i store mængder, som fx erstatning for komælk. Særlig små børn under 10 kg bør ikke tilbydes risdrik som mælkeerstatning, da deres daglige indtagelse af arsen kan nå op på det niveau, som ikke bør overskrides.

Vegetarisk mad

De 3 almindeligste vegetariske madtyper er vegankost, som udelukkende består af vegetabiliske fødevarer og hvor ingen animalske produkter må spises; lakto-vegetarisk mad, som indeholder mælk og mælkeprodukter samt lakto-ovo-vegetarisk mad som udover mælkeprodukter også indeholder æg.

Vegankost

For spædbørn kan det være svært at få energi nok med en vegankost, og der kan være risiko for fejlnæring og vitaminmangel. Maden kan have en tendens til at have et lavt indhold af energi og samtidig fylde meget på tallerkenen. Spædbørn kan have svært ved at spise så store mængder mad ved måltiderne. Derfor kan vegankost ikke anbefales til spædbørn.

Lakto-vegetarer og lakto-ovo-vegetarer

Mælken og den første skemad til barnet er den samme for lakto-vegetarer, lakto-ovo-vegetarer og andre børn. Senere suppleres maden med linser, bønner, forskellige vegetarpostej og evt. æg.

For lakto-vegetarer og lakto-ovo-vegetarer gælder de samme fedtstofanbefalinger og vitaminanbefalinger som for andre børn. En kost som kun udelukker æg, kød og fisk er ikke problematisk, når maden ellers er varieret.

Vælling

Vælling er det samme som tynd grød og blev oprindeligt spist med ske som al anden grød. Vælling til spædbørn er tidligere blevet lavet af majsstivelse. Det må i stedet anbefales at lave en tynd grød på majsme, risemel, boghvedemel eller hirseflager, da indholdet af vitaminer og mineraler er meget lavt i majsstivelse. Den tynde grød gives kun til barnet i en kort periode, mens barnet vænner sig til skeen.

Industrielt fremstillede vællingprodukter fx majs-vælling, risvælling og lignende sælges med varebeteg-

nelsen tilskudsblandinger, og sammensætningen lever op til lovgivningen om tilskudsblandinger, dvs. at der bl.a. er et minimumindhold af jern, protein og energi i produkterne. I følge vællingpakkernes vejledning, kan vællingerne gives i flaske.

Men man kan godt kalde et produkt vælling uden, at det er tilskudsblending, og så kan indholdet af fx jern være betydeligt lavere end i en tilskudsblending. Læs derfor varedeklarationen, og læs mere om tilskudsblandinger side 96.

Men der er ingen grund til at give tilskudsblandinger i stedet for modermælkserstatning og slet ikke i stedet for modermælk.

Giver man tilskudsblending, bør barnet højst få 2 flasker i døgnet i 4 til 6-måneders-alderen.

Om dvd'en

I denne bog er indlagt en dvd, der gennemgår de forskellige perioder, som barnet gennemlever, inden det uden særlige forholdsregler spiser helt som resten af familien. Dvd'en indeholder små film om hver periode: 4-6 måneder, 6-9 måneder, 9-12 måneder og 1-2 år. Filmene viser bl.a. hvilken mad, det er godt at starte med, hvordan maden tilberedes, hvordan madens konsistens skal være i takt med, at barnet vokser, og flere andre ting.

Filmene er optaget med familier med forskellig kulturel baggrund og er speaket på dansk, engelsk, tyrkisk, arabisk, somali og urdu. Den mad, der tilberedes er forskellig afhængig af, hvilken kulturel baggrund familien har. Men alle opskrifter er udarbejdet i henhold til de danske anbefalinger for mad til spæd- og småbørn. Anbefalingerne kan du læse mere om i denne bog.

På dvd'en kan du vælge sprog samt den aldersgruppe, der passer til dit barn.

Hver periode bliver afsluttet med, at de væsentligste budskaber bliver listet op. Budskaberne kan du også finde her:

4-6 måneder

- Barnets vigtigste næring er modermælk eller modermælkerstatning. Giv ikke sødmælk.
- Mellem 4- og 6-måneders-alderen er det barnets parathed og udvikling, der afgør, hvornår man skal begynde at give anden mad end mælk.

- Skemaden skal være flydende og cremet i starten – maden gøres hurtigt fastere i konsistensen.
- Tilsæt en teskefuld plantemargarine, smør eller olie pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos, frem til barnet er 1 år.
- I starten er skemaden at betragte som smagsprøver og tilvænning til forskellige smagsindtryk. Fortsæt med at give forskellige smagsprøver også når barnet er begyndt at spise lidt større og mættende portioner.
- Husk at give dit barn D-vitaminsdråber.

6-9 måneder

- Når barnet er 6 måneder, skal det i gang med skemad.
- Barnet skal fortsat ammes eller have modermælkerstatning.
- Gør efterhånden maden grovere og fastere, så barnet kan lære at tygge. Tilbyd meget forskelligt mad, også kød og fisk - så lærer barnet at mad kan smage forskelligt og have forskellig konsistens.
- Lær barnet at drikke af kop – vand fra vandhanen eller modermælkerstatning. Der må kun gives ganske lidt sødmælk, fx lidt i grøden.
- Lad barnet øve sig i at spise selv med fingrene.
- Husk barnet skal have jerntilskud, hvis det ikke får mindst 400 ml modermælkerstatning i døgnet.
- Husk at give dit barn D-vitaminsdråber.

9-12 måneder

- Barnet skal maks. have 7,5 dl mælk i døgnet. Yoghurt, modermælkserstatning og grød kogt på mælk er medregnet.
- Nedsæt barnets mælkemængde i løbet af perioden, så den ved 1-års-alderen er mellem 3,5 og 5 dl i døgnet.
- Barnet må begynde at få sødmælk i koppen.
- Fortsæt med at tilbyde barnet meget forskelligt mad.
- Barnet kan spise med af familiens mad, men pres ikke barnet til at spise.
- Barnet skal have mulighed for at spise selv med fingrene og øve sig med ske.
- Prøv igen efter nogle dage, hvis der er noget, barnet ikke umiddelbart kan lide – barnets smag forandrer sig, og børn skal ofte smage maden mange gange, før de accepterer den.
- Barnet skal stadig have jerntilskud, hvis det ikke får mindst 400 ml modermælkserstatning i døgnet.
- Husk at give dit barn D-vitaminer.

1-2 år

- Lad barnet få letmælk og vand af kop. Sødmælk og sutteflaske er ikke længere nødvendig.
- Appetitten kan svinge meget, pres ikke barnet til at spise.
- Giv sunde mellemmåltider. Så gør det ikke noget, hvis barnet ikke spiser så meget til hovedmåltiderne.
- Prøv igen efter nogle dage, hvis der er noget, barnet ikke umiddelbart kan lide – barnets smag forandrer sig, og børn skal ofte smage maden mange gange, før de accepterer den.



- Lad barnet spise selv – i løbet af 1-års-alderen bliver det ikke nødvendigt at made barnet længere.
- Husk at give dit barn D-vitaminer. Tal med sundhedsplejersken om, hvor længe dit barn skal fortsætte med D-vitamin.

Inspiration til madlavningen

Afhængigt af ens etniske oprindelse har man typisk forskellige foretrukne madvarer, spisevaner og middagsretter. På dvd'en laver og spiser familierne forskellige retter, der er typiske for deres kultur. Hvis du bliver inspireret til at lave nogle af retterne fra de forskellige kulturer, der medvirker på dvd'en kan du finde opskrifterne på side 114-115.

Du kan også finde inspiration til barnets og familiens mad i bogens andre kapitler, der ligesom filmen er opdelt i forskellige perioder.

Alle opskrifter – både i bogen og dvd'en – er tilpasset de danske anbefalinger for sammensætning af barnets kost.

Supplerende opskrifter

Der findes opskrifter i bogen til de fleste af de retter, der laves på dvd'en, se opskrift-registeret side 40.

Dog er der i filmene med de etniske familier nogle få eksempler på retter og tilbehør, som ikke er omtalt i bogen. Opskrifterne på disse kan du finde her.

Opskrifterne til familiens mad er beregnet til 2 voksne og 2 børn over 1 år.

TOMATSOVS **Somalisk familie**

På dvd'en serveres tomatsovsen til ovnbagt laks, side 71, samt majscolber og løse ærter, se opskrifterne til højre.

1 løg, 60 g rensset vægt

2½ spsk. olie

1 ds. hakkede, flåede tomater, 400 g

1 tsk. sukker

½ tsk. salt

peber

1. Løg rives fint og svitses i olien, uden at tage farve i 1-2 min.
2. Tomaterne hældes ved, og blandingen koges op og simrer, ca. 2-3 min.
3. Smages til med sukker salt og peber.

MAJSKOLBER og LØSE ÆRTER **Somalisk familie**

På dvd'en serveres majscolber og løse ærter til ovnbagt laks, side 71, og tomatsovs, til venstre.

3-4 majscolber

1½ liter vand

½ tsk. groft salt

350 g frosne løse ærter

1. Fjern dækblade, tråde og det nederste af stokken fra majscolberne og skyl dem.
2. Kom colberne i kogende vand tilsat salt, og kog dem ved jævn varme og under låg i ca. 10-15 min. eller til de er møre.
3. Tilsæt herefter de frosne ærter.
4. Når vandet koger igen, hældes grøntsagerne til afdrypning.

BULGURPILAV **Tyrkisk familie**

På dvd'en serveres bulgurpilav til ovnbagt laks, side 71, og bønner i tomat, se opskriften på næste side.

2 spsk. olivenolie

100 g løg, rensset vægt

300 g bulgur

6 dl vand eller bouillon

1 tsk. salt, hvis der ikke bruges bouillon.

1,2 dl vand

1. Olien kommes i en tykbundet gryde og opvarmes.
2. Løg i små tern tilsættes og gennemvarmes – de skal være klare.
3. Bulgur kommes i, og der omrøres.
4. Vand, grønt- eller kyllingebouillon hældes ved.
5. Peber tilsættes. Salt tilsættes, hvis der ikke bruges bouillon, der i sig selv indeholder salt. Der omrøres.
6. Bulgurpilaven koger ved svag varme og under låg ca. 20 min.
7. Smages til, og hviler ca. 10 min. før servering.

Opskriften er med inspiration fra bogen 'Mad, livsglæde og integration', af Bente Leed, Erhvervsskolernes Forlag, 2005.

BØNNER I TOMAT

Tyrkisk familie

På dvd'en serveres bønner i tomat til ovnbagt laks, side 71, og bulgurpilav, se forrige side.

1 løg, 60 g renset vægt
 1½ spsk. olivenolie
 1 ds. grofthakkede flåede tomater, 400 g
 300 g fine grønne bønner
 1 tsk. sukker
 ½ tsk. salt
 peber

1. Løg rives fint og svitses i olien, uden at tage farve i 1-2 min.
2. Tomaterne hældes ved og blandingen koges op.
3. Bønner tilsættes, og blandingen simrer, til bønnerne er møre, ca. 2-3 min.
4. Smages til med sukker, salt og peber.
5. Afkøles og serveres koldt.

KOFTA

Pakistansk familie

På dvd'en serveres kofta sammen med raita med aubergine samt bønnensalat, se opskrifter på næste side.

325 g hakket magert oksekød
 75 g løg, renset vægt
 60 g kikærtemel
 1½ stk. æg
 ¾ dl vand
 35 g frisk ingefær, renset vægt
 1,5 g garam masala
 30 g persille, renset vægt
 1 tsk. salt
 1,5 g sort peber
 20 g olivenolie til stegning

1. Ingredienserne røres sammen, gem halvdelen af kikærtemelet til panering.
2. Farsen hviler kold i 1 time.
3. Formes til boller a 60 g.
4. Trilles i kikærtemel.
5. Olien opvarmes på panden, og de runde frikadeller steges.
6. Forsøg at trille dem på panden, så de beholder den runde form.
7. Steges i olien ved mellemstærk varme i ca. 12-15 min.

Opskriften er med inspiration fra bogen 'Mad, livsglæde og integration', af Bente Leed, Erhvervsskolernes Forlag, 2005

RAITA – MED AUBERGINE

Pakistansk familie

På dvd'en serveres raita med aubergine sammen med kofta og bønnesalat, se opskrifter her på siderne.

250 g rå aubergine

600 g yoghurt naturel 1,5 % fedt, ca. 350 g drænet vægt

1 g spidskommen

1 tsk. salt

10 g rå chilipeber, alt efter hvor stærk raitaen ønskes

2 tsk. olivenolie

salt og peber

2 spsk. friskpresset citronsaft

1. Yoghurten drænes. Fx hældes den i et kaffefilter i ca. ½ time.
2. Aubergine skæres i meget små og fine firkanter og saltes ca. 15 min.
3. Yoghurt, stødt spidskommen, salt, peber, chili og citronsaft blandes i en skål.
4. Auberginerne skylles under den kolde vandhane, og vandet drænes/trykkes væk.
5. Olien kommes på en pande og opvarmes, auberginestykkerne steges til de sprøde og gyldne.
6. Auberginestykkerne afdryppes og afkøles.
7. Blandes med yoghurt dressing, og opbevares i køleskabet.

Opskriften er fra bogen 'Mad, livsglæde og integration', af Bente Leed, Erhvervsskolernes Forlag, 2005

BØNNESALAT

Pakistansk familie

På dvd'en serveres bønnesalat sammen med raita med aubergine og kofta, se opskrifter her på siderne.

350 g grønne bønner, friske eller frosne

1 rød peberfrugt, 110 g rensset vægt

1 spsk. olie

½ spsk. citronsaft

1. Bønnerne koges i vand i ca. 5 min.
2. Peberfrugt skylles og skæres i fine stave.
3. Rør olie og citron sammen og vend grøntsagerne.

Hvis du vil vide mere ...

Materialer – bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Dvd: Amningens ABC

Sådan kommer ud i gang. Og sådan kan de almindeligste ammeproblemer tackles.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2009.

Kort og godt om amning

Om amningens start, ammeproblemer og ophør med amning.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2013.

Sunde børn

Om børns sundhed og udvikling.

Til forældre med børn i alderen 0-3 år.

Sundhedsstyrelsen, 2012.

Anbefalinger for spædbarnets ernæring

Vejledning til sundhedspersonale.

Sundhedsstyrelsen, 2006.

Barnets sprog

Hæfte om barnets sproglige udvikling, typiske sprog vanskeligheder, stimulation af sproget og tosprogethed.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2010.

Giv dit barn lyst til at lære

Hæfte om stimulation af barnets sansemotoriske udvikling.

Komiteen for Sundhedsoplysning, 2009.

Små børns sikkerhed

Forebyggelse af ulykker hos 0-3-årige børn.

Sundhedsstyrelsen, 2009.

Øvrige materialer

Giv madpakken en hånd

Pjece med ideer til en sund madpakke.

Fødevarestyrelsen, 2010.

Mælkeallergi, børn og mad

Pjece til forældre.

Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen m.fl., 2010.

Sådan forebygger du allergi hos dit barn

Pjece til forældre.

Sundhedsstyrelsen, 2000.

Cøliaki og mad uden gluten

Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen m.fl., 2010.

Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr

Astma-Allergi Forbundet, Sundhedsstyrelsen og

Fødevarestyrelsen, 2003.

Allergi over for korn, jordnødder, nødder og soja

Astma-Allergi Forbundet, Sundhedsstyrelsen og

Fødevarestyrelsen, 2003.

Web-adresser

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen.

www.altomkost.dk

Fødevarestyrelsens hjemmeside om sund kost og Nøglehulsmærket.

www.fvst.dk

Fødevarestyrelsen

www.sundhedsoplysning.dk

Komiteen for Sundhedsoplysning.

www.6omdagen.dk

Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse,

Motions- og ernæringsrådet m.fl.

www.fuld Korn.dk

Fødevarestyrelsens hjemmeside om at vælge fuldkorn først.



Kender du app'en? Min baby

Få det vigtigste om barnets første år på din smartphone eller tablet. Kan downloades fra App Store og Google Play.

Stikordsregister

- A38 • 58
Allergi • 104, 116
Appelsin • 24, 57, 62, 65
Appetit • 19f, 33f, 37, 62, 94
Avocadomos • 38, 40, 84
Avocadopålæg • 58
- Banan • 13, 22, 24, 29, 38, 57
Bisphenol A • 10
Blodmangel • 91
Blomkål • 22, 25, 49, 62
Blommer • 29, 57, 82
Boghvedeflager 21
Boghvedemel • 21, 43, 45f, 109
Boller i karry • 66
Boller, langtidshævede • 80
Broccolipålæg • 59
Broccolisalat • 63
Bryst 8, 11, 19f, 23, 26
Brød • 18, 24, 27f, 28, 34f, 99
Bulgurpilav • 113
Bælgfrugter • 25, 87
Bær • 22, 47, 81, 82
Bønner • 25, 74, 79, 87, 98, 110
Bønner i tomat • 114
Bønnesalat • 115
Børnemad på glas • 85f, 96ff
- Chili con carne • 74
Cøliaki • 97, 106
- Drikkevarer • 18, 92ff
D-vitamin • 90
- Energi • 84ff
Energigivende stoffer • 85ff
Engelsk syge • 90
- Familiens mad • 9, 13, 31ff
Fedtstof • 22, 36, 41, 85-86, 100f
Fedtstof, på brødet • 30
Fejlsynkning • 33, 36, 108
Fersken • 22, 24, 29
Fisk • 56, 99, 104
Fiskefrikadeller • 64
Fiskepålæg • 58
Flydende mad • 16
For tidligt fødte børn • 90, 105
Frikadeller, ovnbagte • 72
Frokost • 27f, 34f
Frosne bær • 105
Frukt • 57, 98
Frugtmos, frisk • 47
Frugtsalat • 57
Frysning af barnets mad • 105
Fuldkornslogo • 100
Fysisk aktivitet • 102
Før-aftensmad • 62
- Gluten • 97, 106
Glutenintolerans • 106
- Grundfars • 66
Grød, den første • 43, 46
Grødprodukter • 96f
Grønkål • 25
Grønt drys • 106
Grønstsager • 12, 18, 22, 25, 27f, 49, 52, 62
Grønstsagsmos • 49, 98
Gulerod • 22, 25, 49, 62
- Hakket kød • 54
Havredrik • 109
Havregrød • 24, 27, 36, 50, 88, 106
Hindbærkage • 81
Hirseflager • 21, 45, 51, 110
Hirsegrød • 45
Honning • 106
Humus • 59
Hyldebær • 106
- Indmad • 54
Industrielt fremstillet
 børnemad • 96, 105
- Jern • 90f
Jernmangel • 91, 94
Jordbærgrød • 82
Jordbærmos, kogt • 47
Jordskokker • 70, 74
Juice • 95

Kartoffelfad • 70
 Kartoffelmos • 48
 Kartoffelporresuppe • 73
 Kartoffel-rodfrugtmos • 52
 Kartoffler • 22, 24, 26, 35, 38, 49, 87, 99
 Kerner • 107
 Kiks • 36, 97, 100
 Kofta • 114
 Konsistens 16ff
 Kop • 10, 19, 27
 Kostfibre • 88, 107
 Kostråd, de 8 • 98
 Kosttilskud • 90, 107
 Kulhydrat • 87, 88
 Kylling • 25, 29, 54f
 Kylling, ovnstegt • 60, 70
 Kærnemælk • 9, 36, 94, 101
 Kød • 17f, 25, 28, 35, 54ff
 Køkkenhygiejne • 107
 Køkkenredskaber • 42

Laks med spinat • 71
 Letmælk • 9, 93ff
 Leverpostej • 78
 Linsesuppe • 76

Madpandekager, mexicanske • 69
 Majs • 37, 62, 106
 Majsgrød • 44
 Majsolber • 113
 Majsmel 21, 25, 43
 Mellemmåltider 34
 Mikrobølgeovn • 108

Mineraler 34, 89
 Minimælk • 9, 36, 94, 101
 Modernælk • 8, 10, 16, 19, 23, 36, 86, 88, 92f
 Modernælkserstatning, 8, 10, 16, 19, 23, 36, 86, 88, 92
 Mælk • 19, 92-94
 i skemad • 42, 93
 om natten • 19
 Mælkeperioden • 8, 11
 Mæthed • 10, 22, 89

Naturlægemidler • 107
 Nitrit og nitrat • 108
 Normalvægt • 102
 Nøglehulsmærke • 100

Opskrifter • 39ff, 90, 104
 Optøning • 105
 Ost • 30, 34f, 38, 89
 Overgangsperiode, sen • 9, 21ff, 24ff

Pasta • 24, 34, 99
 Peanuts • 108
 Persille • 56, 106
 Plantemargarine • 30, 35, 42
 Portionernes størrelse • 36, 62
 Protein • 10, 83f, 86f
 Præmature børn • 104
 Pæremos, kogt • 47
 Pålæg • 29

Rabarber • 108
 Raita med aubergine • 115

Rakitis • 90
 Restemad • 30, 108
 Ris 24, 28, 34, 67
 Risdrik • 109
 Risgrød • 45
 Rismel • 21, 43, 45
 Rodfrugtkompot • 52
 Rodfrugter • 98f
 Rosiner • 109
 Rugbrød • 12f, 17, 28, 107
 Rødbeder, marinerede • 79
 Råkostsalat • 65

Saft • 95
 Salsa • 69
 Salt • 41, 109
 Samvær ved maden 32ff
 Savoykål • 25
 Selleri 22, 25, 108
 Skummetmælk • 9, 36, 94, 101
 Smagsprøver • 18
 Smør • 22, 30, 35, 42
 Sojadrik • 109
 Sovs • 54
 Spaghetti med kødsovs • 63
 Spidskål, stuvet • 72
 Spinat • 25, 71, 108
 Spiseproblemer • 20
 Stegte sild med persillesovs • 75
 Stegte fiskestykker • 79
 Stivelse • 84, 87
 Sukker • 87f, 100
 Sukkerarter • 87
 Sult • 10f, 20, 33f, 62, 94

Surmælksprodukter • 92, 94
Sutteflaske • 95
Søde sager • 36, 87
Sødmælk • 9, 18f, 36, 42, 92

Tallerkenmodellen • 37
Tilberedning, skemad • 41
Tilskud • 86, 90
Tilskudsblandinger • 96
Tomat • 25
Tomatsovs • 64
Tomatsovs, somalisk familie • 113

Trekornsgrød • 51
Tun • 25, 29, 56, 104
Tunfrikadeller • 60
Tygge • 10, 12f, 17f, 25, 27
Tørret frugt • 109

Vand • 94, 102
Varieret mad • 34, 101
Vegetarmad • 110
Vitaminer og mineraler • 89ff, 90, 96
Vækst • 9, 84, 86
Vælling • 110

Ylette og ymer • 33, 87, 92
Yoghurt • 33 36, 58, 73, 92, 101

Æble • 22, 29, 37
Æg • 55
Æggepandekage • 77
Ærtemos • 61

Øllebrød • 51

MAD TIL SPÆDBØRN & SMÅBØRN

– fra skemad til familiemad

Der sker en kolossal udvikling det første år af barnets liv, fra det nyfødte barn der ammes, til barnet spiser med af familiens mad. I løbet af det første år ændres maden gradvist fra at være flydende til at blive almindelig mad. Det er vigtigt at følge barnets udvikling og tilbyde den rette mad også efter, at barnet er blevet 1 år.

- Hvordan hjælpes barnet bedst med at lære at spise maden?
- Hvilken mad kan barnet spise – og hvorfor?
- Hvordan kan man lave en god grød og en god mos, der passer til barnets alder?
- Hvad skal barnet over 1 år have at spise og drikke?
- Hvilke retter kan man lave til aftensmad?

Bogen her giver svar på spørgsmålene ud fra de anbefalinger om ernæring, som findes fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

Bogen kan købes hos:
Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal, 2100 København Ø
www.sundhedsoplysning.dk



Dvd indlagt

www.sst.dk

ISBN: 978-87-92462-77-0



9 788792 462770