



Kostpjece - Juli 2010



Horsens Kommune
Rådhusvej 4
8700 Horsens

Telefon: 76 29 31 00
Telefax: 75 60 29 69

Mail: sundhedstjenesten@horsens.dk
www.horsens.dk/sundhedstjenesten

HØRSENS KOMMUNE
BØRN OG UNGE

HØRSENS KOMMUNE
SUNDHEDSTJENESTEN

Barnets alder og færdigheder	Forslag til mad
<p style="text-align: center;">Mælkeperioden 0-6 måneder</p> <p>Barnet har en medfødt sutte- og søgerefleks. De første 6 måneder kan barnet udelukkende leve af den næring, der er i brystmælk og/eller modermælkserstatning.</p> <p>Når barnet er 4 måneder, kan I eventuelt begynde at give det lidt skemad, ment vent gerne til 6 måneder.</p> <p>I kan begynde med skemad, hvis barnet ser ud til at have behov for det og er parat til det - f.eks. hvis barnet i mere end én uge spiser med kortere mellemrum, eller hvis barnet ikke trives eller vokser, som det skal.</p> <p>Når barnet spiser, sidder det i arm eller i skråstol.</p> <p>Barnet kan begynde at drikke vand af en kop, fra det er 5 måneder.</p>	<p style="text-align: center;">Mælkeperioden 0 – 6 måneder</p> <p>Modermælk og/eller modermælkserstatning.</p> <p>Når barnet er 4 måneder:</p> <p>Grød: lavet af majs, hirse, boghvede og ris.</p> <p>Grøntsagsmos: lavet af kartofler, gulerod, blomkål, persillerod og broccoli.</p> <p>Eventuelt vælling: lavet af majs og ris.</p> <p>Fra 4 måneder kan I give ukogt vand i kop til skemaden.</p>
<p style="text-align: center;">Overgangskost 6-9 måneder</p> <p>Barnet begynder at tygge maden.</p> <p>Når barnet spiser, sidder det i arm, i skråstol eller i høj stol alt efter barnets udvikling.</p> <p>Barnet spiser sammen med familien.</p> <p>I kan made barnet med ske. Når barnet er ca. 7-8 måneder, kan det så småt begynde at spise selv med fingrene</p>	<p style="text-align: center;">Overgangskost 6 - 9 måneder</p> <p>Grød: lavet af hirse, majs, boghvede, ris, havregryn, mannagryn samt øllebrød.</p> <p>Frugt: kogt eller rå frugtmos.</p> <p>Grøntsagsmos: lavet af kartofler og forskellige grøntsager. Spinat, rødbede, knoldselleri og fennikel skal I kun give i små mængder på grund af nitratinholdet i disse grøntsager.</p> <p>I kan tilsætte forskellige slags kød og fisk til grøntsagsmosen. Barnet må få indmad, fra det er 7 måneder.</p> <p>Grøntsagsmosen skal efterhånden gøres grovere, så barnet lærer at tygge maden.</p> <p>Barnet kan spise rugbrød uden kerner, fra det er 7-8 måneder.</p> <p>Barnet kan spise pasta og ris, fra det er 8 måneder.</p> <p>Jern: Når barnet er 6-12 måneder, skal det have enten 400 ml modermælkserstatning eller 8 mg jern om dagen for at få tilstrækkeligt med jern.</p>
<p style="text-align: center;">Introduktion til familiens mad 9-12 måneder</p> <p>Barnet spiser sammen med familien.</p> <p>Barnet spiser selv og vil gerne selv prøve at spise med ske og gaffel.</p> <p>Barnet kan selv føre koppen med begge hænder.</p> <p>Når barnet er 12 måneder, skal det ikke længere have sutteflaske.</p>	<p style="text-align: center;">Introduktion til familiens mad 9 -12 måneder</p> <p>Når barnet er mellem 9 og 12 måneder, skal det efterhånden lære at spise samme mad som den øvrige familie.</p> <p>Tilbyd f.eks. findelte grøntsager af alle slags. Maden skal gøres grovere efterhånden, som barnet bliver ældre og bedre til at tygge.</p> <p>Det kan være en god idé ikke at blande maden sammen, men at lade de enkelte dele være skilt ad, sådan at barnet kan se, hvad det får at spise</p>

Generelt om mad i barnets 1. leveår:

Mælkeprodukter: Indtil 6 måneder: udelukkende modermælk eller modermælkserstatning.
6-9 måneder: ca. 3/4 l modermælk eller modermælks-erstatning om dagen samt lidt sødmælk i en kop eller i maden.
9-12 måneder: ca. 3/4 l modermælk, modermælkserstatning og sødmælk om dagen – Giv kun sødmælk i kop.
1–3 år: ca. en ½ l letmælk om dagen.
Fra 3 år: ca. en ½ l letmælk, skummetmælk, minimælk eller kærnemælk om dagen.

Fedtstof: Indtil 1 års alderen har barnet behov for ekstra fedtstof imaden. Tilsæt derfor fedtstof til hjemmelavet mad - fedtstoffet bør være fortrinsvis vegetabilsk

Salt og krydderier: Spar på salt og krydderier det første år.

Vitaminer: Når barnet er 14 dage og indtil 2 år, skal det have D-vitamin 400 ie/10 mikrogram om dagen.

Når barnet er 6-12 måneder, skal det have enten 400 ml modermælkserstatning eller 8 mg jern om dagen for at få tilstrækkeligt med jern.

Rosiner: Barnet må tidligst få rosiner, fra det er 8 måneder. Det må højst få 50 gram eller 2 små pakker om ugen.

Nødder og lign.: Børn bør ikke få hele nødder, peanuts eller popkorn, før de er mindst 3 år.

Honning: Børn under 1 år må ikke få honning.

Antal måltider: Et barn under 1 år skal spise mindst 6-7 gange i døgnet.