

SUNDE RÅD

**Mad til små børn i alderen 0-3 år
samt gravide og ammende**



Uarbejdet af PAARISA i samarbejde med Ernærings- og motionsrådet



Indhold

	Side:
Bevægelse	5-7
Mad og drikke til gravide og ammende	8-15
Barnets første leveår	16-22
Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder	23-31
Overgangsperioden - tilvænning til grovere mad - 6-9 måneder	32-37
9-12 måneder - tilvænning til familiens mad	38-43
1-3 år - Familiens mad	44-51
Sukker og søde sager til børn - fra 0-3 år	52-55
Sygdomme	56-59
Forureningsstoffer i grønlandsk mad	60-61
Anvendt litteratur og henvisninger, hvis du vil vide mere...	62
Introduktion af nye madvarer	64

Forord

Mad og bevægelse er meget vigtigt de første år i livet. Det sikrer barnet en god vækst og udvikling.

Små børn kan begynde at få forskellige fødevarer på bestemte alderstrin, da der skal tages hensyn til kroppens udvikling, ligesom kroppens udvikling giver forskellige muligheder for leg og bevægelse.

Denne bog har gennemgået 3. revidering. Den tidligere udgave er udarbejdet af PAARISA i samarbejde med Ernærings- og Motionsrådet og Hanne Bøgholm Hansen, klinisk diætist & kandidat i levnedsmiddelvidenskab, ernæring & diætetik.

I bogen kan du læse om, hvad barnet kan spise på forskellige alderstrin fra 0-3 år. Derved sikrer du barnet den bedst mulige ernæring. Bogen indeholder et afsnit omkring bevægelse, som også har stor betydning for barnets udvikling og kontakt med voksne.

Bogen giver desuden råd og vejledning til gravide og ammende kvinder, og vi håber også, den kan være en god vejledning til daginstitutioner, sundhedsplejersker og andre med interesse for ernæring til små børn.

Bogen er inddelt i afsnit, sådan at du kan slå op direkte på dit barns alderstrin og her få gode råd om maden til dit barn.

Der er anvendt de nordiske næringsstofanbefalinger, Grønlands Ernærings- og Motionsråds 10 kostråd, samt den nyeste viden om børneernæring og bevægelse fra både Danmark og Grønland.

Vi håber, at mange børnefamilier vil lade sig inspirere af bogen.

PAARISA og Ernærings- og Motionsrådet



Bevægelse

Børn og bevægelse

Små børn bevæger sig, fordi de ikke kan lade være. De elsker at få god plads og masser af opmærksomhed. Man kan roligt sige, at de har travlt, fordi de på meget kort tid skal nå at lære en masse om deres egen krops formåen, inden de bliver parate til at koordinere deres bevægelser endnu mere målrettet.

Voksne og bevægelse

Anderledes er det ofte med os voksne, der efter en lang arbejdsdag kan have svært ved at finde energi til mere målrettede fysiske aktiviteter. Derfor er det vigtigt at koble noget fysisk aktivitet på sine daglige gøremål som at tage trapperne, gå eller cykle på arbejde samt at lave aftaler med familien eller andre om forskellige aktiviteter – det forpligter, når man ikke er ene om det, samtidig med at det kan være sjovere at komme i gang.

Graviditet, amning og bevægelse

På trods af den træthed, der for de fleste gravide følger med i de første måneder af graviditeten, er det vigtigt at fastholde de daglige fysiske aktiviteter på et vist niveau. Ernærings- og Motionsrådet anbefaler mindst én times fysisk aktivitet dagligt. Det styrker muskler og led samtidig med, at hjerte og kredsløb styrkes. Dyrker du sport på konkurrenceplan, er det ikke under graviditeten, at du skal træne til en forøgelse af præstationsniveauet. Men har du en i øvrigt ukompliceret graviditet, kan det som regel anbefales at fortsætte sine sportsaktiviteter, bare i et mindre omfang. Er du i tvivl, kan du tage kontakt til dit sundhedsvæsen.

At være i almindelig god fysisk form gavner tillige fosterets udvikling og giver et større overskud både fysisk og mentalt, når du er gravid samt under og efter fødslen.

Flere af de huslige gøremål kan deles med partneren og evt. større børn sådan, at der bliver tid til såvel små hvil som fysisk aktivitet i løbet af dagen.

Start de gode vaner

Selvom du ikke tidligere har været fysisk aktiv, kan du godt begynde at motionere, efter du er blevet gravid. Start op på et passende niveau og lyt til din krop. Øvelser og bevægelser, der føles ubehagelige skal du afholde dig fra.

Forslag til fysisk aktivitet for gravide

- Gåture i rask tempo
- Tage trapperne
- Vandreture i lettere kuperet terræn
- Cykling
- Svømning og vandgymnastik

Styrk især ryg, mave og bækkenbund

Da graviditeten øger belastningen af ryg, mave og bækkenbund, kan du med fordel styrke musklerne her for at forebygge senere problemer med ryggen eller bækken smerter. Svømning og vandgymnastik samt cykling anbefales, da det ikke overbelast leddene.

Når du har født og ammer, kan du igen trappe op og dyrke al den bevægelse, som du gjorde, før du blev gravid. Vær dog opmærksom på, at din kost skal indeholde den ekstra mængde energi, som du har brug for, når du bevæger dig ekstra meget. Sundhedsplejersken kan være behjælpelig med råd herom, hvis du er i tvivl. Får du for lidt energi, går det ud over din mælkeproduktion, så barnet ikke får optimal næring.

Små børn og bevægelse

Det lille barn mellem 0 og 3 år gennemgår en fantastisk motorisk udvikling. Fra som nyfødt at ligge hjælpeløst på ryggen, helt afhængig af de voksnes omsorg og velvilje, og frem til som 3-årig at kunne løbe legende rundt og samtidig sparke til en bold. Øvelsen går herefter ud på at få bolden lige derhen, hvor man gerne vil. Det er imponerende.

Førskolealderen kan man kalde den sansemotoriske udviklingsperiode. Det kaldes den, fordi det lille barn ikke forholder sig intellektuelt til tingene, men for det meste er optaget af at sanse omverdenen og bevæge kroppen i forhold til forskellige sanseindtryk. For eksempel at finde ud af, hvordan man slipper en ting ved at lade den falde, hvilket kan opleves i ethvert hjem, når barnet skal lære at spise selv og konstant smider bestik og tallerken på gulvet. At kravle og gå kræver også en kolossal mængde af sanseindtryk fra bl.a. led, muskler og syn, som sidenhen skal blive til meningsfulde bevægelser.

Den sansning, der viser sig i målrettede bevægelser under leg, danner grundlaget for den mere komplekse sansebehandling, som senere er nødvendig for at kunne læse, skrive og udvise en hensigtsmæssig social adfærd.



Gode fysiske rammer for bevægelse

Kravlegårde og skråstole forhindrer barnet i at udforske verden og udvikle sin motorik optimalt og bør derfor kun bruges i begrænset omfang. Hoppegynger og gåstole frarådes, da de forsinker barnets naturlige udvikling. Masser af gulvplads og solide møbler at støtte sig til er børnenes umiddelbare behov for at kunne bevæge sig optimalt.

Hjemmet bør så vidt muligt indrettes på småbørns præmisser så de kan bevæge sig rundt uden risiko for at komme til skade. Vær opmærksom på at afskærme trapper samt at sikre altaner og vinduer. Endvidere skal stikkontakter blokeres samt bageovn og andet elektrisk køkkenudstyr børnesikres.

Råd til stimulering af barnets normale sansemotoriske udvikling

Spædbarnet har udover den tætte, trygge kropskontakt med sin mor/far under amning/flaskegivning også brug for at blive stimuleret med *spændende ting at kigge på*, som barnet kan øve sig i at fokusere på og senere række ud efter/gribe fat omkring. *Småsnak* med barnet, når I er sammen lige fra starten af, idet det vil styrke barnets evne til at koble ord og bevægelser sammen senere hen.

Hovedbalancen kommer før kropsbalancen og barnet vil omkring 3-måneders alderen kunne løfte hovedet ved at støtte sig på underarmene, når det ligger på maven. Barnet ved også kunne se sig til alle sider, når det ligger på maven.

At løfte hovedet fra rygliggende stilling er vanskeligere og kommer senere i udviklingen. Derfor bør barnet så tidligt som muligt vænnes til også at ligge på maven, når det pusles, samt er vågent og veltilpas. Det er naturligvis en god idé at lege med barnet, så det udfordres til hovedløft. Derved stimuleres hele bagsidens muskulatur, som er nødvendig for senere at kravle, stå og gå.

Fra ca. 4-5-måneders alderen kan barnet selv begynde at løfte hovedet. Du kan lege med barnet ved at trække det i armene, så det motiveres til at løfte hovedet. Dette kan også være en del af pusle-situationen. Husk at rose og motivere barnet ved brug af stemmen.

Rullebevægelser, først fra maven og siden fra ryggen, bliver omkring 6-måneders alderen mere og mere bevidste, og barnet kan lide at række efter en spændende genstand, som kan placeres ved siden af barnet.

Den siddende stilling kan ligesom krybe-kravle-stadiet stimuleres ved at sørge for, at barnet har spændende legetøj at nå frem til, ligesom et kært familiemedlems ansigt, stemme og åbne arme fortæller barnet, at det er alle anstrengelserne værd at øve sig. Det samme gælder, når barnet er parat til at tage sine første skridt.

Forslag til lege og aktivt samvær

Spædbarnet har, som allerede omtalt, mest behov for gode fysiske rammer og en familie, der kan drage kærlig omsorg og lege med barnet, samtidig med at opmærksomheden er rettet mod barnets næste udviklingstrin.

Når barnet begynder at blive sikker på sine egne ben, opdager det, at verden er meget større end de hjemlige omgivelser, og det er meget spændende at udforske.

Barnet vil elske at få lov til *at gå fremfor at blive transporteret*, når familien skal på ture. Lad barnet gå korte ture i sit eget tempo, så der er tid til at undersøge en blomst, en sten eller andet interessant.

Barnet har også brug for at øve sig i at kravle op/ ned ad store sten, legeredskaber, trapper osv. Hellere tage barnet ved hånden frem for at forbyde det, medmindre det er direkte livsfarligt.

Udendørs lege i frisk luft er sundt også for de mindre børn, blot barnet klædes på efter årstiden. Heldragter kan generelt anbefales eller overtrækstøj, der kan holde kulde, vind og vand ude samt varmt tøj inden under. Huer, vanter og varmt tørt fodtøj er en nødvendighed det meste af året.

Vi voksne kan ikke altid indrette vores gøremål på barnets præmisser, men bør forsøge så vidt muligt at inddrage det i dagligdagens aktiviteter.

Uret kan f.eks. sættes lidt før om morgenen, så barnet får tid til selv at hjælpe med påklædningen.

Lad det lidt større barn hjælpe med

- Sortering af vasketøj, hænge tøj op, tage tøj ned og lægge tøj sammen
- Lave salatskål, skrælle grøntsager, røre og ælte dej, smøre pålægsmadder
- Borddækning
- Tørre bord af efter måltiderne
- Putte ting i indkøbsvognen
- Skubbe indkøbsvogn eller klapvognen

Organiseret fysisk aktivitet for de mindste

Børn mellem 0 og 3 år skal som udgangspunkt lege sig til enhver form for bevægelse og gerne sammen med andre børn. Der findes dog også mere organiserede aktiviteter, som stimulerer barnets sanser på bedste vis. Her kan nævnes:

- Forældre-barn-gymnastik, hvor såvel mor som far kan deltage
- Babysvømning, hvor dette er muligt

Ovennævnte forslag er aktiviteter, hvor barnet tillige er sammen med mor og/eller far. Det er især dejligt, hvis der er flere søskende i familien, at barnet til disse aktiviteter er centrum og får forældrenes fulde opmærksomhed.



Mad og drikke - til gravide og ammende

Før du bliver gravid

Sunde kostvaner forud for graviditeten er med til at give dig og dit barn et godt forløb af graviditeten.

- Spis efter De10 kostråd.
- Begræns dit indtag af forureningsstoffer ved at nedbringe dit indtag af spæk, kød og indmad fra sæler (især ældre sæler), hvaler, søfugle, isbjørn og hvalros. Læs om forureningsstoffer i grønlandsk mad på side 60.
- Bevar eller opnå normalvægt. Overvægt før graviditeten giver større risiko for komplikationer under graviditeten, under fødslen og for barnet. Vægttab bør finde sted før eller efter graviditeten.

Fra det tidspunkt du planlægger at blive gravid, bør du også:

- Undlade at drikke alkohol, fordi alkohol kan skade fostret.
 - Dagligt tage en folinsyretablet med 400 mikrogram (μg) folinsyre eller en multivitamin- og mineraltablet med 400 μg folinsyre minimum de første 12 uger ind i graviditeten. Folinsyre er B9-vitamin.

Har du selv, faren eller søskende har rygmarvsbrok, skal du gøre lægen opmærksom på det, idet du så skal have større dosis folinsyre.

Når du er gravid

Maden skal dække både dit og barnets behov for energi og næringsstoffer. For at give dig og dit barn de bedste betingelser er det vigtigt, at du spiser sundt. Sammensæt maden efter De 10 kostråd og se afsnittet om kosttilskud til gravide på side 11.

De 10 kostråd - tilpasset gravide og ammende

Kostrådene er uddybet og tilpasset, så kosten opfylder gravidens og ammendes behov for næringsstoffer.

1. Spis varieret

En varieret kost indeholder de næringsstoffer, kroppen har brug for. Variér kosten sådan:

Spis mad fra alle fødevarergrupper hver dag.

Spis forskellige madvarer inden for hver fødevarergruppe.

Vælg fødevarer med højt indhold af fibre, vitaminer og mineraler og lavt indhold af mættet fedt og sukker.

2. Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og spis sæsonens friske råvarer.

Skift især mellem fisk og landpattedyr og spis mindre af havpattedyr og havfugle.

Spis 200-300 g fisk om ugen eller mere. Fisk og skaldyr har et højt indhold af vigtige næringsstoffer som protein, umættede fedtsyrer, D-vitamin, jod og selen, men indholdet varierer fra art til art. Skift mellem magre og fede fisk og mellem forskellige arter inden for hver gruppe. På den måde

Mad og drikke - til gravide og ammende

får du alle fiskens næringsstoffer og nedsætter risikoen for at få for mange forureningsstoffer.

Spiser du mere end 300 g om ugen, bør du spise mest af de fisk og skaldyr, som har lavt indhold af forureningsstoffer – se afsnittet om forureningsstoffer i grønlandsk mad på side 60.

Kød og spæk fra unge sæler og bardehvaler har et højt indhold af vigtige næringsstoffer. Spis det i moderate mængder, men ikke hver dag, da det også indeholder forureningsstoffer. Spis hellere kødet end de øvrige dele af dyret, da indholdet af forureningsstoffer er højest i spæk og indmad.

Spis gerne kød af rensdyr, får, lam, moskusokse, hare og ryp. Spis også importeret kød af svin, okse, kalkun og kylling. Vælg magert kød og skær synligt fedt væk. Hakket kød og kødpålæg bør højst indeholde 10 % fedt.

Spis bær, grøntsager og evt. tang.

Tang

- Makroalger, der høstes vildt eller dyrkes i havet. Ved Grønlands kyster forekommer f.eks. buletang, blæretang, vingetang, sukkertang og søl.
- Lokal råvare, som kan indgå i hverdags- og festmad, f.eks. i fiskesuppe og andre retter med fisk og skaldyr eller salater.
- Spises rå, blancheret, kogt, bagt, tørret, granuleret, ristet, friturestegt eller spæksyltet.
- God kilde til n-3 fedtsyrer ligesom fisk og havpattedyr og er meget rig på fibre, mineraler og vitaminer.
- Pluk kun tang, der er helt frisk. Tangen skal høstes i vandet og aldrig samles fra stranden.
- Tang skal rengøres grundigt inden brug. Ved indsamlingen skylles tangen i havvand og alle synlige organismer, der måtte sidde på tangen fjernes. Tangen vaskes grundigt i postevand, men først lige inden brug, eftersom ferskvand nedsætter tangens holdbarhed.
- Da søl og hijiki-tang (asiatisk tang, der kan købes i butikker) indeholder forholdsvis store mængder sundhedsskadelige stoffer, anbefales det at spise anden tang.
- Viden om sundhedsskadelige stoffer i tang er mangelfuld, men da tang også indeholder nogle vigtige næringsstoffer, kan nogle tangarter være et gavnligt supplement, hvis man spiser dem i den rette mængde.

3. Spis frugt og grøntsager hver dag

De fleste frugter og grøntsager har et lavt indhold af energi og et højt indhold af fibre, vitaminer, mineraler og andre sunde næringsstoffer.

Frugt og grønt fra frost er lige så sundt som de friske varer. Spis frugt og grønt hver dag og gerne til alle måltider.

Tørrede bønner, ærter og linser er et godt alternativ til frisk frugt og grønt – læs om **tørrede bønner på side 31**.

Rosiner og andre tørrede frugter indeholder seks gange så meget energi som frisk frugt. Den spiselige del af et æble eller en appelsin vejer ca. 100 g og kan erstattes af 15-20 g tørret frugt.



4. Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta

Fuldkornsprodukter mætter bedre og indeholder flere fibre, vitaminer og mineraler end brød og gryn af almindeligt hvidt mel. Spis:

- Rugbrød, groft knækbrød og andet groft brød i stedet for franskbrød, flutes og andet hvidt brød.
- Havregryn, havregrød eller usødet mysli i stedet for cornflakes og sukkerristede morgenmadsprodukter.
- Naturris, parboiled ris og fuldkornspasta i stedet for hvide ris og almindelig pasta.
- Skift mellem kartofler, ris og pasta til de varme måltider. Kogte og bagte kartofler, varm og kold kartoffelsalat samt kartoffelmos er sunde kartoffelretter, hvis de er lavet med magre mælkeprodukter eller lidt olie. Chips, pommes frites, flødekartofler, brasede og stegte kartofler indeholder meget fedt og bør kun spises sjældent og i små mængder.

5. Spis fedt med omtanke

Fedt er nødvendigt, og din mad skal indeholde en passende mængde af både mættet og umættet fedt. Du kan let spise for meget fedt og især for meget mættet fedt. Tænk over hvor meget og hvilken slags fedt du spiser.

Olie, margarine og smør er rene fedtstoffer. De fleste andre fødevarer indeholder også en vis mængde fedt f.eks. den synlige fedtkant på et stykke kød. Fedt findes også som usynligt fedt i f.eks. hakket kød, pølser, kager og pommes frites.

Undlad fedtstof på brød eller brug et tyndt lag af et smørbart plantefedtstof med højst 40 g fedt pr. 100 g.

Mad og drikke - til gravide og ammende

Brug olie, blød eller flydende margarine i madlavning og bagværk.

Spæk, fede fisk, mayonnaise, remoulade, nødder, mandler, solsikkekerner og andre fedtrige frø er rige på umættet fedt.

Spis både magre og fede fisk som varm mad og som pålæg.

Kød, kødpålæg og ost er rigt på mættet fedt. Spis kød og kødpålæg med højst 10 g fedt pr. 100 g og skær synligt fedt væk, inden du spiser kødet.

Skæreost bør højst indeholde 17 g fedt pr. 100 g, andre oste højst 10 g.

Begræns forbruget af mættet fedt. Der er meget mættet fedt i smør, hårde margariner, piskefløde, creme fraiche, sødmælk og fede oste.

6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik helst te og kaffe uden sukker.

Erstat sukker på havregryn og andre morgenmadsprodukter med små stykker udskåret frugt, æblemos, rosiner eller nødder.

Spis frugt og grønt, grovbrød, knækbrød eller lidt tørret frugt og nødder i stedet for slik, chips og kager.

Begræns indtaget af slik, chips kager og kiks.

7. Drik vand og mælk - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.

Drik mælk hver dag. Hvis du drikker ½ liter magre mælkeprodukter og spiser en skive skæreost om dagen, får du 90 % af den anbefalede daglige tilførsel af kalk. Resten får du dækket gennem kosten, f.eks. gennem brød og gryn og tørrede ammasetter.

Drik skummet-, mini eller letmælk eller spis tilsvarende fedtfattige surmælksprodukter som letmælksyoghurt. Vælg yoghurt og surmælk naturel frem for produkter med sukkersødet frugt.

Drik laktosefri skummet-, mini- eller letmælk, hvis du er laktoseintolerant og ikke tåler almindelig komælk.

Saft- og sodavand indeholder meget sukker og bør kun drikkes ved særlige lejligheder.

8. Spis ofte, men ikke meget

Spis morgenmad, frokost og aftensmad samt 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen.

Spis ikke for store portioner.

Hvis du har let ved at tage på, bør du kun tage en portion og spise mindre portioner til måltiderne. Brug evt. mindre tallerkener, kopper og glas. På den måde ser portionerne ud af mere, selvom du spiser mindre, end du plejer.

9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen

På trods af den træthed, der for de fleste følger med i de første måneder af graviditeten, er det vigtigt at fastholde de daglige fysiske aktiviteter. Læs mere om graviditet, amning og bevægelse på side 5.

10. Tænk over, hvad du spiser

Køb sunde madvarer. Brug indkøbsguiden til at vælge sunde alternativer. Læs mere på side 15.

Spar på fedtstof og sukker i madlavningen.

Spis varm og kold mad efter tallerkenmodellerne for kold og varm mad. Læs om tallerkenmodellerne og se forslag til frokost og aftensmad side 12.

Giv dig tid til at nyde maden, gerne i selskab med andre.

Hvor meget mad skal gravide spise

Når du er gravid, skal du være særlig opmærksom på at spise sundt, fordi behovet for vitaminer og mineraler øges mere end behovet for energi. De sidste 6 måneder af graviditeten stiger energibehovet ofte, og det er naturligt, at du føler dig mere sulten. De fleste har kun behov for at spise lidt mere end før graviditeten.

Du kan dække dit øgede behov for energi ved at supplere din sædvanlige dagskost med en af følgende muligheder:

- En skive rugbrød, grovbrød eller en grovbolle med margert pålæg og lidt frugt eller grønt.
- Tørfisk/tørret kød med (knæk)brød og lidt frugt eller grønt.
- En portion yoghurt eller surmælk naturel med havregryn og små stykker frisk frugt, æblemos eller lidt tørret frugt og nødder.

Mad og drikke - til gravide og ammende

Vægtøgning under graviditet

Vægtøgningen er lille i den første tredjedel af graviditeten og større senere, hvor både fostret og moderens væv vokser meget. En hensigtsmæssig vægtøgning er 10-15 kg for kvinder, der er normalvægtige før graviditeten, dvs. Body Mass Index (BMI) 18,5-25. Overvægtige med et BMI over 25 skal helst tage mindre på end normalvægtige, og undervægtige med et BMI under 18,5 skal helst tage mere på end normalvægtige.

Øl, vin og spiritus

Når du er gravid, bør du helt undgå drikke, som indeholder alkohol, fordi alkohol føres med dit blod gennem moderkagen og over i fosteret. Fosteret er følsomt overfor alkoholskadevirkninger under hele graviditeten.

Alkohol findes blandt andet i spiritus, vin, øl, hvidtøl og populære alkoholsodavand, som f.eks. som cider, Sommersby®, Bacardi Breezer® og Smirnoff Ice®.

Koffeinrige drikke

Kaffe, te, cola og energidrikke indeholder meget koffein. Hvis du får for meget koffein, kan det påvirke graviditeten og fostret negativt. Du bør højst drikke, hvad der svarer til 2-3 kopper kaffe om dagen, når du er gravid. I koffeinfri kaffe er det meste koffein fjernet, så det kan du godt drikke mere af.

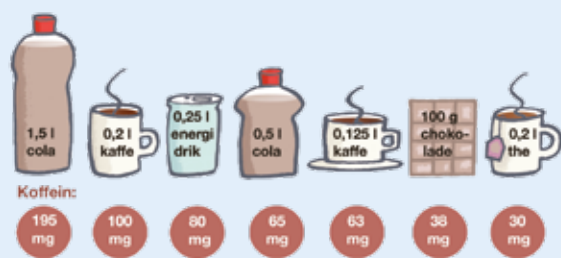
Drik gerne rooiboste, kamille og urteteer. Disse indeholder ikke koffein, og planterne, de fremstilles af, er ikke i familie med tebusken.

Energidrikke bør du helt undgå.

I alt bør du højst få 300 mg koffein om dagen.

Det typiske koffeinindhold pr. liter drik er:

- Kaffe 600 mg
- Te 200 mg
- Iste op til 80 mg
- Cola og Kondivand op til 150 mg
- Energidrikke op til 320 mg



Kilde: Fødevarestyrelsen

Lever og levertran

Du bør ikke spise lever som hovedret eller tage levertran, da det høje indhold af A-vitamin i lever og levertran kan øge risikoen for fosterskader.

Leverpostej og patéer indeholder mindre A-vitamin og kan spises som sædvanligt.

Kosttilskud til gravide

Selvom du er omhyggelig med at spise efter De 10 kostråd, er der enkelte vitaminer og mineraler, det er svært at få nok af igennem kosten, når du er gravid. Under graviditeten er behovet for de fleste vitaminer og mineraler større end normalt. Det gælder især folinsyre, D-vitamin og jern. Vær opmærksom på, at for meget A-vitamin kan skade fostret.

Gravide anbefales at tage tilskud af:

- Folinsyre: 400 µg dagligt de første 12 uger af graviditeten.
- D-vitamin: 10 µg dagligt gennem hele graviditeten.

Du kan tage folinsyre og D-vitamin som separate tilskud eller ved at tage en multivitamin- og mineraltablett til gravide. Multivitamin- og mineraltabletter anbefales især, hvis du ikke har mulighed for at følge **De 10 kostråd**.

Gravide, der spiser vegansk mad (kun fødevarer fra planteriget) samt vegetarisk mad (kan indeholde mejeriprodukter og æg udover fødevarer fra planteriget) skal være opmærksomme på at tage et dagligt 2 µg tilskud af B12-vitamin gennem hele graviditeten.

Mad og drikke - til gravide og ammende

Hvis du tager multivitamin- og mineraltabletter, må du ikke tage dem samtidig med jerntabletterne.

- Jern: 40-50 mg dagligt fra 10. graviditetsuge og resten af graviditeten.

Jern skal tages som et separat tilskud. Jernet optages bedst, hvis du tager det mellem måltiderne og sammen med et lille glas appelsinjuice eller en C-vitaminrig frugt f.eks. appelsin, klementin, grapefrugt eller peberfrugt og dette gerne lige før sengetid.

- Calcium (kalk): gravide, som hverken drikker mælk eller spiser ost, bør tage 500 mg calcium om dagen. Calcium har bl.a. betydning for opbygningen af knoglevæv.

Du bør ikke tage andre kosttilskud end de nævnte uden at have talt med en læge om det.

Forstoppelse - "hård mave"

Mange gravide får forstoppelse som følge af hormonelle forandringer, der nedsætter tarmbevægelserne.

Du kan forebygge og afhjælpe forstoppelse ved at

- Spise fiberigt
- Drikke rigeligt med væske, fortrinsvis vand
- Være fysisk aktiv hver dag

Fibre fra rugbrød, havregryn og andre fuldkornprodukter er særlig gode til at forebygge og afhjælpe forstoppelse.

Frukt og grove grøntsager samt tørrede ærter, bønner og linser indeholder også mange fibre. Grove grøntsager omfatter gulerødder, rodselleri, pastinak, persillerod, rødbeder, kålrabi, løg, de fleste slags kål, porrer, grønne bønner, majs og ærter.

Svesker og sveskejuice indeholder udover fibre også et stof, der virker afførende ved at øge tarmbevægelserne.

Morgenkvalme

Hvis du har morgenkvalme, kan du ofte forebygge eller lindre kvalmen ved spise lidt knækbrød, kiks eller skorper og drikke lidt vand, inden du står op.

Forslag til dagens måltider for gravide og ammende

Det varierer fra person til person, hvor store portioner du skal spise for at opnå en passende vægtøgning under graviditeten. Illustrationerne i dette materiale er derfor kun vejledende.

Mange har let ved at tage for meget på under gravidite-

ten. Tilhører du denne gruppe, bør du kun tage en portion og spise mindre portioner til måltiderne. Brug evt. mindre tallerkener, kopper og glas. På den måde ser portionerne ud af mere, selvom du spiser mindre, end du plejer.

Morgenmad

Havregryn eller havregrød med skummet-, mini-, eller letmælk og frugt, æblemos eller nødder og rosiner.

Yoghurt naturel med 1,5 g fedt pr. 100 g eller andet mager surmælksprodukt med havregryn, frugt, nødder og rosiner.

Rugbrød eller groft brød med skrabet fedtstof og mager ost, magert kød, æg eller marmelade. Frugt eller 1 lille glas juice.

Drik vand, mælk, te eller kaffe uden sukker til morgenmaden.

Frokost

Sammensæt din frokost efter tallerkenmodellen for kold mad.



Rugbrød med pålæg, f.eks. fiskepålæg, middagsrester, æg og tomat, magert kødpålæg eller mager smøreost/skærest. Dertil grøntsager eller frugt.

Rester fra dagen før. Lav eksempelvis en salat af pasta eller ris blandet med grøntsager og kød, fisk, skaldyr eller ost. Spis groft brød til.

Suppe af kød eller fisk med grøntsager i. Spis grovbrød til.

Tørfisk eller tørret kød med æble og rugbrød til. Hvis du vil have spæk til, bør du kun spise lidt spæk – se afsnittet om forureningsstoffer i grønlandsk mad på side 60.

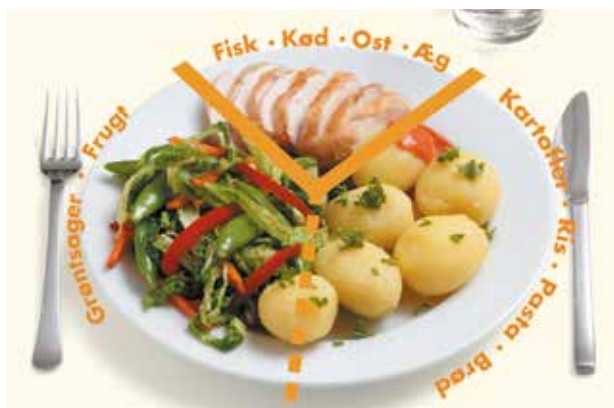
Mad og drikke - til gravide og ammende

Groft pitabrød/grov burgerbolle med f.eks. tun, salat, ærter og majs samt hytteost. Variér med røget fisk og andre grøntsager som revet gulerod, avocado, tomat og agurk.

Drik vand og/eller mælk til frokosten.

Aftensmad

Måltidet kan bestå af kogt eller stegt fisk, kød eller fjerkræ med kartofler, ris eller pasta og grøntsager. Bælgfrugter kan supplere eller erstatte kød, fisk, kartofler eller grøntsager. Spis evt. lidt frugt som afslutning på måltidet. Aftensmåltidet har en passende størrelse og sammensætning, hvis du spiser efter tallerkenmodellen for varm mad og drikker vand til maden.



2-3 Mellemmåltider

Et sundt mellemmåltid kan indeholde noget af følgende: rugbrød, grovbrød eller groft knækbrød med mager ost, kød- eller fiskepålæg.

Grøntsager f.eks. gulerødder, majroer, kålrabi eller kvastilke.

Frisk, varmekonserveret eller tørret frugt.

Vand, mælk, te eller kaffe.

Køkkenhygiejne

Forebyg smitte gennem maden med en god køkkenhygiejne.

Vask hænder

- Inden madlavning.
- Efter berøring af en type madvare og inden tilberedning af den næste.

Brug rene skærebrætter og redskaber

- Tag et rent skærebræt og en ren kniv hver gang du begynder på en ny opgave.
- Læg ikke stegt kød eller fisk tilbage på de skærebrætter eller tallerkener, hvor de rå produkter har ligget.

Spis ikke rå fisk og rå kød.

Gennemsteg kød og fisk.

Vask frugt og grønt grundigt.

Køl rester hurtigt ned og opbevar dem ved højst 5°C. Varm rester grundigt igennem, inden du spiser dem. Temperaturen skal op på mindst 75°C i hele retten.

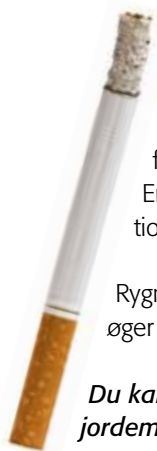
Overhold holdbarhedsdatoer og opbevaringstemperaturer.

Uønskede kemiske stoffer

Brug så lidt kosmetik, creme og parfume som muligt og undlad at farve hår. Brug ikke produkter på spraydåse og lad være med at male.

Kosmetik, rengøringsmidler og malerverner kan indeholde hormonforstyrrende og allergifremkaldende stoffer som optages i din krop og overføres til fostret. Dit barn er særligt udsat, fordi en lille mængde af stofferne kan have stor virkning på fostret. Mens du er gravid og ammer, bør du være særligt opmærksom på, hvilke kemiske stoffer, du udsætter dig selv og dit barn for. Læs mere om uønskede kemiske stoffer side 19.

Mad og drikke - til gravide og ammende



Rygning og medicin

Lad være med at ryge og undgå passiv rygning, når du er gravid. Nikotin og andre skadelige stoffer trænger gennem moderkagen over i fostret. Endvidere nedsætter rygning moderkagens funktion.

Rygning skader fostret, giver en lavere fødselsvægt og øger risikoen for at føde for tidligt.

Du kan få information om rygestop hos læge eller jordemoder.

Undgå medicin, med mindre det er ordineret af lægen.

Mad og drikke til ammende

Maden skal indeholde energi og næringsstoffer nok til at dække morens ernæringsmæssige behov og produktionen af modermælk. Derfor er det vigtigt, at du spiser sundt og varieret, når du ammer.

I ammeperioden gælder de samme kostråd som under graviditeten – se De 10 kostråd tilpasset gravide og ammende side 8.

Hvor meget skal du spise, når du ammer?

Under amningen dækker du en del af dit energibehov ved at tære på de fedtdepoter, du har opbygget under graviditeten. Den del af det ekstra energibehov, som du skal have gennem kosten, svarer til det ekstra energibehov i sidste del af graviditeten. Det betyder, at du skal spise lige så meget, som i slutningen af graviditeten, mens du ammer. Se side 11.



Øget behov for vand

Mælkeproduktionen afhænger af, hvor ofte du ammer barnet, og hvor meget det drikker ad gangen.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på at få nok at drikke, når du ammer.

Sluk tørsten med vand.

Øl, vin og spiritus

Alkohol udskilles i modermælken. Derfor bør du helt undgå alkoholholdige drikke, når du ammer.

Hvis du drikker alkohol, kan barnet blive sløvt eller uroligt, så det ikke vil sutte. Mælken kan også ændre smag, så barnet ikke kan lide den.

Koffeinrige drikke

Når du drikker kaffe og andre koffeinholdige drikke, udskilles noget af koffeinen i modermælken. Det anbefales, at du begrænser dit forbrug af kaffe, te, cola og andre koffeinrige drikke, så du højst får 300 mg koffein daglig, specielt så længe barnet er nyfødt – se koffeinrige drikke side 11.

Kosttilskud

Du har normalt ikke brug for kosttilskud, hvis du følger **De 10 kostråd - tilpasset gravide og ammende**.

Hvis du hverken drikker mælk eller spiser ost til dagligt, bør du tage et tilskud på 500 mg calcium dagligt.

Fødevarer som giver uro hos barnet

Mange hævder, at barnet kan blive uroligt, hvis moren har spist stærke krydderier, løg, kål, radiser, vindruer, appelsiner, chokolade m.m. Der er ikke dokumentation for, at bestemte fødevarer giver uro hos barnet. Den enkelte mor bør prøve sig frem og ikke udelukke nogen fødevarer på forhånd.



Vægtnedgang efter graviditet

Normalvægtige bør gå tilbage til den vægt, de havde før de blev gravide – gerne i løbet af et år. Mange taber sig meget de første uger efter fødslen. Herefter bør vægttabet højst være ½ kg om ugen.

Mad og drikke - til gravide og ammende

Indkøbsguide

Som nævnt under kostrådene, så starter dine madvaner allerede ved indkøbene. Et skridt mod en sundere livsstil er altid at have et sundt udvalg af fødevarer derhjemme – det er nemmere at vælge det sunde fremfor det usunde, når skabene er fyldt af sunde sager, fremfor f.eks. chips og chokolade.

Indkøbsguiden er en vejviser til, hvad du skal gå efter, når du handler. Kig på varedeklarationen og se om varen lever op til anbefalingerne.

Ud over Indkøbsguiden kan Fødevestyrelsens ernæringsmærker, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket være en stor hjælp til at træffe et sundere valg.

Når du køber ind, kan du hurtigt finde frem til sundere varer ved vælge dem, der er mærket med Nøglehuls- og Fuldkornsmærket.

Fødevarer med Nøglehulsmærket indeholder en mindre mængde og sundere fedt, mindre sukker og salt samt flere fibre og mere fuldkorn.

Brød og andre kornprodukter med Fuldkornsmærket opfylder de samme krav, som varer med Nøglehulsmærket.



INDKØBSGUIDE

	Indhold pr. 100 g		
	Kostfibre	Fedt	Sukker
Rugbrød og lyst brød	mindst 5 g	højst 7 g	højst 5 g
Knækbrød	mindst 6 g	højst 7 g	højst 5 g
Morgenmadsprodukter	mindst 6 g	højst 7 g	højst 10 g
Mælk og mælkeprodukter uden tilsat smag (f.eks. yoghurt naturel)		højst 1,5 g	
Mælkeprodukter med tilsat smag (f.eks. yoghurt med frugt)		højst 1,5 g	højst 9 g
Ost, skæreost		højst 17 g (30+)	
Ost, frisk ost, smøreost		højst 5 g	
Kød og pålæg		højst 10 g fedt (10 %)	højst 5 g
Kartoffelprodukter		højst 5 g	højst 1 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g	



Næringsværdi pr. 100 g:

Energi: 1090 KJ/ 260 Kcal
Protein: 10 g
Kulhydrat: 5 g
Fedt: 22 g



Næringsværdi pr. 100 g:

Energi: 580 KJ/ 140 Kcal
Protein: 9,5 g
Kulhydrat: 12 g
Fedt: 6 g

Barnets første leveår

I det første leveår vokser barnet meget hurtigt. Det bliver omkring 25 cm længere og tredobler sin vægt, ligesom organerne videreudvikles. Derfor er kravene til barnets ernæring store.

Ernæringsmæssigt inddeles de første leveår i tre perioder, der passer til barnets udvikling og behov for mad og drikke. De tre perioder kaldes:

- Mælkeperioden
- Overgangsperioden
 - Tidlig overgangsmad - den første skemad
 - Sen overgangsmad - tilvænnning til grovere mad
- Familiens mad

I mælkeperioden ernæres barnet udelukkende af modermælk eller modermælks-erstatning.

I overgangsperioden er modermælk eller modermælks-erstatning stadig vigtig. Den tidlige overgangsmad er små portioner skemad som vælling, grød, puré og mos. Den sene overgangsmad indeholder større portioner skemad, lidt kød og fisk samt brød med blødt pålæg.

Efter overgangsperioden spiser barnet med af familiens mad.

Skemaet viser anbefalinger for barnets indtag af mælk i de tre perioder i de første leveår. Barnet bør ikke få andre mælkeprodukter end de anførte.

Mælkeperioden. Fra 0 til 6 måneder

Den første periode i barnets liv kaldes mælkeperioden, fordi barnets mad udelukkende består af modermælk eller modermælks-erstatning. Barnets tarme og nyrer er endnu ikke fuldt udviklede, og barnet kan tage skade, hvis det får andet end modermælk eller modermælks-erstatning.

Modermælk eller modermælks-erstatning anbefales som den eneste ernæring, indtil barnet er omkring 6 måneder. Herefter anbefales delvis amning, til barnet er 12 måneder. De fleste kvinder kan amme deres barn. Kvinder, som ikke kan amme eller ikke ønsker at amme, skal give barnet modermælks-erstatning.

Selvom de fleste børn først er klar til overgangsmad, når de er omkring 6 måneder, kan enkelte børn være parate allerede, når de er 4-5 måneder, se side 23 under afsnittet 6 måneder. Tidlig overgangsmad – den første skemad.

Alder	Mælketype	Mælkemængde
0-6 måneder Mælkeperioden	Det anbefales, at barnet udelukkende ammes, til det er omkring 6 måneder.	
6-9 måneder Overgangsperioden	Fra barnet er 6 måneder og frem til 1 år er mælken stadig en vigtig del af barnets ernæring. Efterhånden som barnet ammes mindre, skal det have modermælks-erstatning, indtil det bliver 1 år.	Når du i overgangsperioden laver grød eller mos, skal der tilsættes modermælk eller modermælks-erstatning. Når barnet er 9 måneder, bør den samlede mælkemængde ikke overstige $\frac{3}{4}$ liter om dagen, inklusive alt hvad barnet får af modermælk, modermælks-erstatning og surmælksprodukter.
9-12 måneder	Når barnet er 9 måneder, kan du begynde at give lidt surmælksprodukt, dog maks. $\frac{1}{2}$ dl på en dag. Giv yoghurt, tykmælk eller A38 af sødmælksstypen. Der indeholder ca. 3,5 % fedt og maks. 3,5 % protein. Begræns surmælksprodukter med frugt. De har et højt indhold af sukker og har mere karakter af dessert end egentlig mad.	Fra barnet er 9 måneder, kan der tilsættes lidt komælk på frugtmosen, i maden eller i grøden, maks. 1 dl om dagen. Frem mod 1-årsalderen kan mængden af surmælksprodukt stige fra $\frac{1}{2}$ til 1 dl på en dag.

Giv ikke børn under 2 år surmælksprodukter med højt proteinindhold som f.eks. skyr, fromage frais, ymer, ylette eller hytteost.

Barnets første leveår

Kosttilskud i mælkeperioden

Ifølge Landslægeembedets Vejledning om jern- og vitamintilskud til børn, som er revideret juni 2016, anbefales alle børn at få en indsprøjtning med K-vitamin umiddelbart efter fødslen.

Herudover anbefales det, at alle børn får tilskud af D-vitamin, fra de er 2 uger gamle.

Kosttilskud til børn født til tiden i mælkeperioden

D-vitamin: 10 µg/400 IE dagligt fra 2 uger til 2 år.

Nogle børn skal også have jerndråber

Dit barn har brug for jerndråber, hvis det er født for tidligt eller vejede under 2500 gram ved fødslen. Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl.

AMNING

Modermælk er den sundeste ernæring til spædbørn, og kropskontakten under amningen er vigtig for barnets fysiske og psykiske udvikling. Derfor er amning den bedste måde, du kan give barnet mad på. Har du ikke mulighed for at amme dit barn, er modermælkserstatning den rette måde at give barnet mad på – se Når barnet får modermælkserstatning side 19.

Am dit barn, når det har lyst og så længe, det har lyst. Antallet af måltider varierer fra barn til barn, 7-8 måltider i døgnet er almindeligt. I begyndelsen har barnet behov for mindst 6 måltider pr. døgn for at få nok mad og væske.

Nogle børn skal dog ammes hyppigere, op til 10-12 gange i døgnet.

Jo mere du ammer dit barn, jo mere mælk producerer du. Modermælkens sammensætning ændrer sig i forhold til barnets behov for næring, både i løbet af det enkelte måltid og i forhold til barnets behov i løbet af mælkeperioden.

De fleste har behov for hjælp til at lære at amme, når de får deres første barn. Når du først har lært det, er det den letteste måde at give spædbarnet mad på. Jordemoren, barselssygeplejersken og sundhedsplejersken er uddannet til at hjælpe dig med at lære at amme.

MODERMÆLK

Det anbefales, at spædbarnet udelukkende ernæres af modermælk, indtil det er omkring 6 måneder.

Modermælk indeholder stoffer, der beskytter barnet mod infektioner og allergi og antagelig også stoffer, der stimulerer barnets immunforsvar.

Modermælk er let fordøjelig og har altid den rette temperatur.

Modermælken ændrer sig gennem måltidet. Den første mælk i hvert bryst er tynd og slukker tørsten, derefter bliver mælken mere fedtrig og mættende. Det er derfor vigtigt at lade barnet drikke helt færdigt ved det enkelte



Barnets første leveår

bryst, for at barnet får nok af den næringsrige mælk.

De fleste børn trives godt med modernælk som den eneste ernæring frem til 6 måneders alderen. Nogle børn bliver dog ikke mætte af modernælk i sidste del af mælkeperioden. Disse kan supplere modernælk med tidlig overgangsmad, fra de er mindst 4 måneder, hvis deres tunge og mundbevægelser er udviklet, så de kan synke maden. Læs om tidlig overgangsmad på side 23.

Morens livsstil påvirker modernælkens sammensætning

Væske

Mængden af modernælk afhænger af, hvor meget barnet dier. Det er oftest tilstrækkeligt, at du drikker, når du føler dig tørstig. For at være på den sikre side, kan du gøre det til en vane at drikke noget, gerne vand, hver gang du ammer.

Kaffe og andre koffeinrige drikke

Koffein overføres til barnet via mælken i så små mængder, at det ikke skader barnet ved et forbrug på op til 3 kopper kaffe om dagen svarende til 300 mg koffein.

Drikker du meget kaffe, te, cola eller energidrikke med koffein, kan barnet blive uroligt, få søvnproblemer samt forstoppelse eller kolik.

Et nyfødt barn omsætter koffein mere end 30 gange langsommere end et barn på 6 måneder. Derfor gælder rådet om at begrænse kaffeindtaget især de første uger efter fødslen.

Miljøgifte i madvarer

Jo flere miljøgifte, moren har indtaget med føden livet igennem, jo mere findes oplagret i hendes fedtdepoter. En del af disse udskilles i modernælk sammen med de miljøgifte moren indtager i ammeperioden.

Selvom spædbørn er mere sårbare overfor miljøgifte end voksne, er fordelene ved at amme langt større end ulemperne.

Der er dog ingen ernæringsmæssige grunde til at amme længere end til 1 års alderen, idet en lang ammeperiode overfører unødvendigt store mængder forureningsstoffer til barnet via modernælk. Der kan være andre gode grunde til at fortsætte amningen. Eksempelvis den fysiske og sociale kontakt mellem mor og barn samt økonomi og

bekvemmelighed, idet modernælk er billig og nem mad. Læs mere om forureningsstoffer i grønlandsk mad på side 60.

Øl, vin og spiritus

Undgå alle former for alkoholholdige drikkevarer, så længe du ammer dit barn.

Alkohol nedsætter mælkeproduktionen og udskilles i modernælk. Koncentrationen af alkohol i mælken er den samme som i dit blod. Spædbørn er betydeligt mere følsomme overfor alkohol end voksne, og man ved ikke hvor meget, der skal til for at skade barnet.

Har du et regelmæssigt forbrug af alkohol, eller drikker du meget ved særlige lejligheder, bør du tale med lægen eller sundhedsplejersken, som kan hjælpe dig med at afgøre, om det er forsvarligt at fortsætte med at amme.

Undgå hvidtøl i ammeperioden.

Hvidtøl indeholder alkohol, derfor frarådes det at følge det gamle husråd, der anbefaler at drikke hvidtøl for at øge mælkeproduktionen.

Hvidtøl nedsætter også den ernæringsmæssige kvalitet af din mad, fordi hvidtøl indeholder ligeså meget energi og sukker som sodavand.



Barnets første leveår

Rygning

Du bør lade være med at ryge og undgå også passiv rygning i ammeperioden, da rygning har dårlig indflydelse på barnets sundhed og på selve amningen.

Nikotin og andre giftstoffer fra tobakken udskilles i modermælken. Der er tre gange så meget nikotin i modermælken, som i morens blod. Rygning nedsætter endvidere produktionen af mælk.

Det er meget vigtigt, at der ikke ryges i de rum, hvor barnet opholder sig, da det øger risikoen for, at barnet får luftvejsinfektioner, astmatisk bronkitis og astma. Ophold i røgfyldte rum øger desuden risikoen for vuggedød.

Hvis du har brug for støtte til rygeafvænnning, kan du tale med lægen eller sundhedsplejersken.

Hash og andre rusmidler

Ammende frarådes at bruge hash og andre rusmidler. Hash går over i modermælken i en mængde, der er 8 gange højere end i moderens blod. Rusmidler nedsætter mælkeproduktionen og kan skade barnet. Rusmidler i modermælken kan gøre barnet sløvt og øge risikoen for vuggedød.

Medicin

Alle lægemidler udskilles i modermælken, men i forskellig mængde. Hvis du har behov for medicin, skal du tale med lægen, som vurderer, om du kan fortsætte med at amme. Måske kan lægen anviser en anden medicin, som du gerne må tage, når du ammer.

Uønskede kemiske stoffer

Nogle kemiske stoffer kan være hormonforstyrrende eller allergifremkaldende. Dit barn er særligt udsat, fordi selv en lille mængde af stofferne kan have stor virkning på et lille barn. Mens du er gravid og ammer, bør du være særligt opmærksom på hvilke kemiske stoffer, du udsætter dig selv og dit barn for.

Kosmetik, cremer, sæbe, shampoo, vaskepulver, rengøringsmidler, malerverer m.m. kan indeholde kemiske stoffer, som ophobes i din krop og overføres til fostret eller udskilles i mælken. Når du er gravid, ammer eller plejer dit barn, kan du begrænse barnets tilførsel af disse stoffer ved at købe produkter som er miljømærket med Svanen og Blomsten og derudover:

- Bruge så lidt kosmetik og creme som muligt.
- Bruge kosmetik, cremer, sæbe, rengøringsmidler og va-

- skepulver uden parfume, farve og konserveringsmidler.
- Undgå produkter på spraydåse.
- Undlade at farve dit hår.
- Bade din baby i vand uden sæbe. Kom et par dråber babyolie i badevandet, hvis din baby har tør hud i stedet for at smøre barnet med creme efter badet. Hvis din baby har rød hale og der er behov for at bruge salve, så brug miljømærkede produkter.
- Vaske alle ting til dit barn inden du tager det i brug: tøj, sutter, sutteflasker, legetøj og andre ting. Der kan være kemikalierester i tøj eller på tingenes overflade.
- Bruge legetøj, der er beregnet til babyer. Der kan være sundhedsskadelige stoffer i legetøj til større børn.
- Lade være med at male og lakere og lad ikke barnet opholde sig i nymalede rum.



Miljømærkning
www.ecolabel.dk

Når en vare er mærket med Svanen eller Blomsten, er det en garanti for:

- At produktet er blandt de mindst miljøbelastende inden for sin kategori.
- At der er taget hensyn til din og barnets sundhed.
- At kvaliteten er god.

NÅR BARNET FÅR MODERMÆLKSERSTATNING

Modermælkserstatning er den eneste rigtige løsning, hvis du ikke ammer dit barn.

Modermælkserstatning gives med sutteflaske.

Ved modermælkserstatning forstås industrielt fremstillede produkter, som er nøje tilpasset spædbarnets behov. Børn under 6 måneder må aldrig få komælk, gedemælk, fåremælk, kokosmælk, sojadrik, risdrik, havredrik, speltedrik eller lignende.

Når modermælkserstatning blandes korrekt og gives i tilstrækkelige mængder, dækker den fuldt ud spædbarnets behov for næringsstoffer. Uanset dette skal børn, som ernæres med modermælkserstatning, have de samme kost-

Barnets første leveår

tilskud som børn, der får modermælk – se afsnittet Kosttilskud i mælkeperioden på side 17.

Modermælkserstatning er fremstillet, så den ligner modermælk mest muligt. Den indeholder dog ikke de stoffer, der beskytter barnet mod infektioner og andre sygdomme.

Sid med barnet, når det får flaske, da både krops- og øjenkontakten er vigtig for barnets udvikling. Både mor og far kan give barnet mad.

De fleste børn trives godt med modermælkserstatning som eneste ernæring frem til 6 måneders alderen. Nogle børn kan have svært ved at blive mætte af modermælkserstatning i sidste del af mælkeperioden. Disse kan suppleres med modermælkserstatningen med tidlig overgangsmad fra de er mindst 4 måneder, hvis de kan styre tunge og mund, så de kan synke maden. Læs om tidlig overgangsmad side 23.

Modermælkserstatning

Der findes forskellige mærker af modermælkserstatning i de fleste butikker. Alle produkter følger strenge regler med hensyn til indhold, og de forbedres hele tiden ud fra den nyeste forskning. Nogle produkter sælges som pulver, som skal blandes med vand, mens andre er drikkeklare.

Der er ikke den store forskel mellem mærkerne, så vælg ud fra datomærkning og pris. De drikkeklare er dyrest, men er en nem og god løsning på rejser m.m. Læg mærke til datomærkningen og køb det friskeste produkt.

Børn, som får modermælkserstatning, kan have behov for ekstra væske f.eks. ved feber. Giv vand fra den kolde hane, som er kogt og afkølet, til børn under 4 måneder. Giv vand fra den kolde hane til børn over 4 måneder.

Hvilken slags modermælkserstatning?

Vælg en modermælkserstatning beregnet til børn fra 0-4 måneder. Disse produkter kan bruges til nyfødte og helt frem til 1 års alderen.

Nogle af produkterne findes også som syrnede modermælkserstatning. Disse er velegnede, hvis barnet har fordøjelsesbesvær.

Der findes specielle modermælkserstatninger og tilskudsblandinger til børn fra 4-6 måneders alderen med lidt større protein- og jernindhold. Der er ingen ernæringsmæssige grunde til at bruge disse, selvom dit barn er over 4 måneder, idet produkterne fra 0-4 måneder er velegnede helt frem til 12 måneders alderen.

Barnets sutteflaske må udelukkende bruges til modermælkserstatning eller evt. vand, hvis flaskebarnet har behov for ekstra væske f.eks. ved feber. Fra barnet er 4-5 måneder gives vand af en kop.



Barnets første leveår

Modermælkserstatning til børn med øget risiko for allergi

Risikobørn er børn, der har forældre og/eller søskende med allergi som f.eks. astma, børneeksem, fødemiddelallergi eller høfeber.

Risikobørn, der ikke ammes, kan nedsætte risikoen for at få allergi ved udelukkende at få modermælkserstatninger, hvor proteinerne er nedbrudt til mindre molekyler. Disse produkter udleveres gennem lægen.

Fra barnet er 5 måneder gives almindelig modermælkserstatning.

Læs mere om allergi og risikobørn på side 57 i afsnittet om overfølsomhed.

Praktiske råd

Korrekt opblanding af pulverbaseret modermælkserstatning

Når du tilbereder modermælkserstatning, er det vigtigt at følge vejledningen på pakken for at opnå den rigtige næringsværdi.

Brug altid det angivne mål vand og pulver.

For meget pulver i forhold til vand overbelaster barnets nyrer. For meget vand i forhold til pulver betyder, at barnet skal drikke alt for store mængder for at blive mæt. Barnet vil få for lidt energi og næringsstoffer og dermed ikke vokse optimalt.



Tilberedning af modermælkserstatning

1. Indtil barnet er 4 måneder, skal du anvende kogt vand til mælken. Kog vand fra den kolde hane, afkøl det til 37°C (spisetemperatur), og hæld det i en ren flaske.

2. Hæld det korrekte antal strøgne mål af modermælkserstatning i flasken, luk flasken og ryst den et par gange. Strøgne mål skal være strøgne til måleskeens kant.

3. Kontroller mælkens temperatur før barnet skal spise. Mælken skal kun føles lun, når du hælder lidt ud ovenpå hånden eller på indersiden af dit håndled.

Når barnet er under 2 måneder, er det bedst at tilberede en flaske ad gangen.

Det anbefales at tilberede modermælkserstatningen lige før, den skal bruges.

Når barnet er over 2 måneder og raskt, kan du dog godt tilberede flasker til 1 døgn ad gangen. Efter tilberedningen skal sutteflasken straks lukkes til og opbevares i køleskab ved højst 5°C. Når barnet skal have mad, kan du opvarme flasken i mikrobølgeovn eller i vandbad. Ryst flasken, inden du begynder at mæde barnet, så mælken er lige varm overalt i flasken.

Hvis barnet ikke spiser op, skal du smide resten ud straks efter måltidet. Rester modermælkserstatning må ikke opvarmes og bruges igen.

Hvor meget modermælkserstatning pr. dag?

Et spædbarn skal have ca. 1/6 af kropsvægten, som modermælkserstatning pr. dag den første måned. Fra 2.-6. levemåned falder mængden gradvist til 1/9 af kropsvægten.

Eksempel: et barn vejer 3 kilo, $3 \text{ kilo} : 6 = 0,5 \text{ kg} = 0,5 \text{ liter}$ modermælkserstatning pr. dag.

Om måltiderne til barnet, der får flaske

- Giv dit barn mad, når det virker sultent (f.eks. søger med munden efter mad eller græder).
- Sid med barnet i armene og hold det tæt ind til dig. Det har brug for at mærke din varme og trygheden ved at være nær på dig.
- Lad det drikke af den lune mælk, indtil det selv gør tegn til at stoppe.
- Undlad at presse barnet til at drikke det sidste i flasken.
- Lad det få passende pauser, så det også får bøvset luft op, som det måske har slugt.
- I den første tid vil barnet sandsynligvis have behov for 6-8 måltider i døgnet.

Barnets første leveår

Behovet for modermælkserstatning varierer fra barn til barn, så du skal selv holde øje med, om den vejledende mængde passer til dit barn. Måske skal dit barn have mere eller mindre.

Et eksempel: hvis dit barn vejer 3,6 kg og får flaske 6 gange daglig, skal du lave ca. 1 dl ad gangen. Barnets sult kan variere over døgnet, så måske skal nogle måltider være større og andre mindre. Mange børn har behov for mere end 6 måltider om dagen. Prøv dig frem og se, hvad der passer for dit barn.

Nye sutteflasker

Kog nye flasker og flasksutter i rent vand før du tager dem i brug.

Glasflasker afgiver færre kemiske stoffer end plastflasker.

Opvask af sutteflasker i hånden

Rengør sutteflasker efter brug. Vær meget omhyggelig med hygiejnen, for bakterier trives godt i de mælkerester, som er i flasker og sutter.

1. Skyl flasker, kapsler og sutter i koldt vand, når barnet har spist.
2. Vask grundigt med varmt vand og opvaskemiddel. Brug en flasketræner.
3. Gnid sutter med groft salt, så de slimede mælkerester fjernes.
4. Skyl flasker, kapsler og sutter grundigt i koldt vand.
5. Kog sutteflasker, kapsler og sutter i rent vand i 5 minutter.
6. Hæld vandet fra og opbevar flasker, kapsler og sutter tørt og tildækket med et rent viskestykke, indtil de skal bruges.

Maskinopvask af sutteflasker

1. Skyl mælkeresterne af i koldt vand før flasker, kapsler og sutter kommer i maskinen.
2. Vask ved mindst 65°C og med tørreprogram.
3. Opbevar flasker, kapsler og sutter tørt og tildækket, indtil de skal bruges.



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

Overgangsperioden begynder, når barnet er klar til at få anden mad sammen med modermælk eller modermælks-erstatning. Det anbefales, at børn først får anden mad, når de er ca. 6 måneder gamle.

I den tidlige overgangsperiode skal du give barnet modermælk eller modermælks-erstatning til alle måltider. 1-2 gange om dagen skal det også have smagsprøver eller små portioner tidlig overgangsmad. I daglig tale omtales tidlig overgangsmad som skemad.

Så snart barnet har lært at spise små portioner skemad, skal det gå videre med den sene overgangsmad, som også indeholder lidt kød og fisk samt brød med blødt pålæg. Barnet er klar til sen overgangsmad, når det er omkring 7 måneder.

Overgangsperioden varer til barnet er ca. 9 måneder og klar til at spise med af familiens mad.

Hvis dit barn er 4-5 måneder og ikke længere bliver mæt af modermælk eller modermælks-erstatning, kan du be-

gynde at give skemad. Børn under 4 måneder må ikke begynde på skemad.

Vitamin- og mineraltilskud til børn i overgangsperioden og i 6-12 måneders alderen

Dagligt tilskud af D-vitamin fra 2 uger til 2 år, 10 µg/400 IE dagligt

6 måneder.

Tidlig overgangsmad - den første skemad

De fleste børn trives med modermælk eller modermælks-erstatning som den eneste ernæring, til de er omkring 6 måneder.

Hvis barnet trives på modermælk eller modermælks-erstatning, er der ingen grund til at begynde med skemad, før barnet er 6 måneder. Tilvænnning til skemad skal ikke ske meget senere end ved 6 måneders alderen, da barnets interesse for at begynde på anden mad er størst i denne alder.

Nogle børn har behov for skemad allerede, når de er 4-5 måneder. Det er barnets behov, modenhed og parathed, der skal afgøre, hvornår det begynder at få skemad. Tegn på, at det er tid til at give skemad, kan være:

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

Sundhedsplejersken kan vejlede dig i, hvornår du skal begynde at give barnet skemad.

Barnet skal have god tid til at vænne sig til en ny konsistens og til at spise med ske. For at passe til barnets udvikling skal den første skemad være flydende, blød og cremet (vælling). Når barnet er blevet fortrolig med vælling, skal skemaden ret hurtigt gøres mere tykflydende (grød, puré og mos) i takt med, at barnet bliver bedre til at synke og bruge tunge, gummer og kæber til at tygge maden. I begyndelsen er skemaden ofte små smagsprøver, ikke hele måltider. Det er passende, hvis du tilbyder barnet skemad 1-2 gange daglig. Fra skemaden får barnet ekstra energi og næringsstoffer, som er nødvendige for dets trivsel i overgangsperioden.

Selvom barnet gradvis får mere skemad, er modermælk



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

eller moderermælksstatning den vigtigste og største del af barnets mad i den tidlige overgangsperiode.

Vælling

Den første skemad kan være vælling kogt af majs-, ris-, boghvede- eller hirseflager, som giver vællingen en fin, blød og cremet konsistens. Begynd langsomt at give lidt vælling i starten af et måltid og afslut med moderermælk eller moderermælksstatning.

Vælling bør laves med moderermælk eller moderermælksstatning for at give tilstrækkeligt med energi.

Opskrift på hjemmelavet vælling findes på side 27.

Mange foretrækker at give vælling som det sidste måltid før natten, da det giver en god mæthedss fornemmelse. Derved sover barnet lettere igennem hele natten. Giv kun 1-2 måltider vælling i døgnet, da vælling indeholder meget stivelse, som barnet endnu kun kan fordøje i små mængder.

Pureret suppe

I stedet for vælling kan den første skemad være pureret suppe kogt af kartofler og grøntsager. Følg opskriften på kartoffel- og grøntsagsmos, men tilsæt mere mælk eller kogevand, til mosen bliver tykflydende og cremet.

Grød

Den første grød kan du koge af majsmel, risemel, boghvedemel og hirseflager, som giver en mild, blød og cremet grød. Når barnet har lært at spise vælling og grød af mel, kan du begynde at lave grød af flager eller gryn - f.eks. hirseflager og havregryn. Disse giver en grovere grød end grød af mel og stiller større krav til barnets evne til at styre tunge og mund.

Spædbørn har brug for meget energi, da de vokser hurtigt. Når du koger hjemmelavet grød af vand eller en blanding af vand og moderermælk/moderermælksstatning, skal du tilsætte 1 teskefuld fedtstof, så grøden indeholder nok energi. Skift mellem olie som majs-, raps-, solsikke- og vindrukerneolie, blød plantemargarine og smør. Er al væsken moderermælk eller moderermælksstatning indeholder grøden nok energi, og fedtstof udelades.

Opskrift på hjemmelavet grød findes på side 27.

Mos

Barnet skal også vænnes til at spise mos af kartofler,



grøntsager og frugt. Mos er vitaminrig og mættende. I starten skal mosen være pureret, dvs. meget tynd og fri for klumper. Du kan pure mosen ved at presse den gennem en finmasket sigte med en ske.

Hjemmelavet kartoffel- og grøntsagsmos

Kartoffelmos er mild i smagen. Kartoffelmosen kan laves af friske kartofler alene eller sammen med en eller to slags milde grøntsager som gulerod, broccoli, blomkål, pastinak, persillerod og ærter. Du kan også lave små portioner mos udelukkende af grøntsager. Prøv med en ny grøntsag ad gangen, gerne i et par dage.

Kom lidt moderermælk eller moderermælksstatning samt en teskefuld fedtstof i mosen, så den mætter og giver tilstrækkelig med energi.

Undgå spinat, selleri, rødbeder og fennikel i den tidlige overgangsperiode, da de kan indeholde meget nitrat.

Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

Frugtmos

Giv frugtmos som dessert, når barnet har vænnet sig til at spise kartoffel- og grøntsagsmos. Børn er glade for frugtmos, og kan afvise grøntsagsmos, hvis de får frugtmos, før de har vænnet sig til smagen af kartofler og grøntsager. Frugtmos laves af friske eller frosne frugter og bær. Vælg mildtsmagende og modne frugter som banan, æble, pære, fersken, melon eller avocado til den tidlige skemad. Senere kan du bruge alle slags frugter og bær, f.eks. sortebær, blåbær og jordbær.

Frugter og bærs skræller, hinder og kerner er vanskelige at tygge og synke. Skræl frugter og fjern hinder og kerner ved at presse mosen gennem en finmasket sigte.

Friske bær skylles i koldt vand og kan herefter moses og spises rå. Bananer kan også moses, mens æbler og andre hårde frugter skal koges, inden de kan moses.

Frosne bær bør altid koges, da der kan være en risiko for, at de kan være inficeret med en virus, som kan give dårlig mave.

Frugtmos kan gives på grød eller blandes i grød og vælling. Derved optages jernet i grøden bedre, og det modvirker, at barnet foretrækker frugtmos alene. Frugtmos er også velegnet som dessert eller som et lille mellemmåltid. Frugtmos indeholder for lidt energi til at udgøre et hovedmåltid.

Industrielt fremstillet vælling, grød og mos

I butikkerne findes et varieret udvalg af industrielt fremstillet børnemad til børn på forskellige alderstrin. Disse kan bruges som supplement, når du ikke har mulighed for at lave hjemmelavet mad.

Ernæringsmæssigt er det gode produkter, da lovgivningen sætter meget høje krav til industrielt fremstillet børnemad. Du kan købe spiseklare produkter på glas eller i karton og pulverbaserede produkter. Pulverne er normalt tilsat mælkepulver og skal kun tilberedes med vand. Følg brugsanvisningen.

Almindeligt kartoffelmospulver indeholder salt og tilsætningsstoffer og bør ikke gives til børn under 1 år.



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

Vejledende portionsstørrelser pr. måltid

Oftentimes afviser børn en ny ret eller fødevarer første gang, du tilbyder den. Prøv igen næste dag eller et par dage senere, så kan det være, at barnet har lyst til at smage den. Måske skal du prøve mange gange, før barnet kan lide smagen af en bestemt madvare.

I begyndelsen er det godt, hvis du kan få barnet til at synke nogle få skefulde.

Når barnet har lært at synke og tygge den nye mad, kan du gå ud fra nedenstående portionsstørrelser, som tager hensyn til, at barnets mave er lille.

Vælling og grød: højst 200 ml (2 dl) pr. måltid.

Kartoffel- og grøntsagsmos: 100-150 g (1-1 1/2 dl) pr. måltid.

Frugtmos: højst 50-100 g (1/2-1 dl) pr. måltid.

Drikkevarer

Modermælk, modermælksersättning og evt. lidt vand er de eneste drikkevarer, du bør give til barnet frem til 1 års alderen.

Begynd gerne at give barnet lidt koldt vand, når det er 4-5 måneder. Når barnet er 5 måneder, kan det begynde at øve sig i at drikke vandet af en kop. Er barnet yngre, skal det drikke vandet af sutteflaske.

Salt

Undgå salt i maden til børn under 1 år. Salt udskilles gennem nyrerne, der ikke er færdigudviklede før ved 1 års alderen. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv, du kan tage dem fra familiens gryde.

Honning

Børn under 1 år må ikke få honning, da den kan indeholde botulismesporer, som kan give alvorlig madforgiftning hos børn under 1 år.

Læs mere om honning i afsnittet om sukker og søde sager på side 52-53.

Sukker

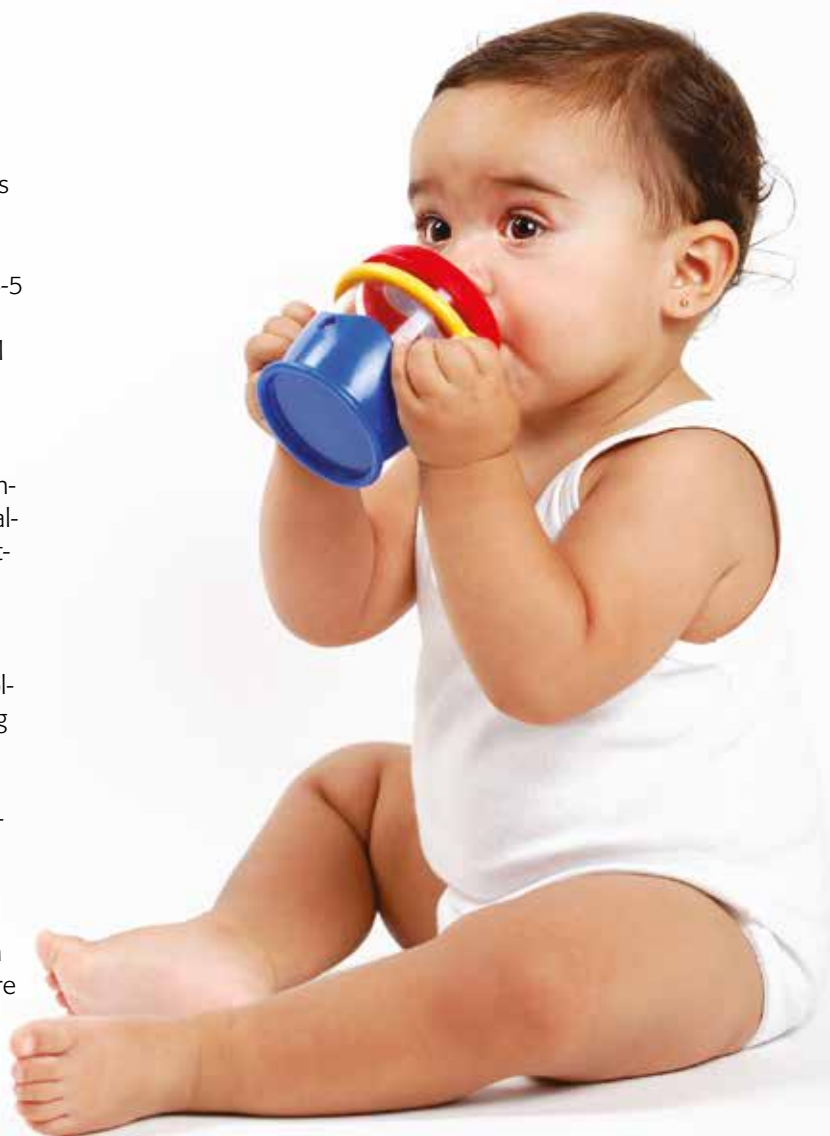
Undgå sukker i maden til små børn. Sød i stedet maden med mos af søde frugter som banan og pære. Læs mere om sukker og søde sager side 53.

Tandbørstning

Begynd allerede nu at vænne barnet til en tandbørste. Lad barnet lege med tandbørsten, f.eks. ved morgen- og aftenpusling. Det er vigtigt, at barnet bliver fortrolig med tandbørsten og kender fornemmelsen af at have en tandbørste i munden.

Måltidshygiejne

Barnet skal have mad af en ren tallerken og spise med en ske, som ingen andre har suttet på. Hvis du og barnet spiser af samme ske og tallerken, overfører du bakterier til barnet. Det øger risikoen for, at barnet får huller i tænderne eller smittes med forkølelse og andre sygdomme. Rester, som barnet levner på sin tallerken, skal smides ud efter måltidet, da de kan være forurenede med bakterier fra barnets mund.



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

OPSKRIFTER PÅ SKEMAD når barnet er 4-6 måneder

De fleste børn begynder på skemad, når de er 6 måneder. Opskrifterne i dette afsnit er både egnet som den første skemad til børn, der er 6 måneder eller ældre og til børn, der begynder på skemad, når de er 4-5 måneder.

Når opskrifterne angiver mængder i teskeer, spiseskeer og deciliter (tsk., spsk. og dl), er der brugt strøgne måleskeer, hvor:

- 1 tsk. = 5 ml
- 1 spsk. = 15 ml
- 1 dl = 100 ml



VÆLLING

2 dl koldt vand
1/4 dl (15 g) majsmel, rismel, boghvedemel eller hirse
Pulver til 1 dl modermælkserstatning
1 tsk. fedtstof
Evt. 1 spsk. frugtgrød af f.eks. æble eller pære.

1. Pisk vand og mel sammen i en lille gryde.
2. Bring vællingen i kog under piskning.
3. Kog ved svag varme i 2 - 3 minutter. Rør af og til i vællingen.
4. Tag gryden af varmen og sluk for komfuret. Rør fedtstof og modermælkserstatning i grøden og tilsæt evt. lidt frugtmos.
5. Er vællingen blevet for tyk, kan du tilsætte lidt vand, inden du giver den til barnet.

Du kan også lave vællingen med 2 dl modermælk eller drikkeklar modermælkserstatning, som erstatning for vand og mælkepulver.

GRØD

2 dl koldt vand
1/3-1/2 dl (20-30 g) majsmel, rismel, boghvedemel eller hirseflager
1 tsk. fedtstof
Pulver til 1 dl modermælkserstatning
Evt. 1 spsk. frugtgrød af f.eks. æble eller pære.

1. Pisk vand og mel sammen i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning.
3. Kog ved svag varme i 2-3 minutter. Rør af og til i grøden.
4. Tag gryden af varmen og sluk for komfuret. Rør fedtstof og modermælkserstatning i grøden og tilsæt evt. lidt frugtmos.
5. Er grøden blevet for stiv, kan du tilsætte lidt vand, inden du giver barnet grøden.

Begynd med 20 g mel og sæt mængden op til 30 g mel efterhånden, som barnet vænner sig til en fastere konsistens.

Når barnet har lært at spise grød af mel, kan du begynde at bruge gryn og flager, som giver en grovere grød.

Du kan også koge grøden med 2 dl modermælk eller drikkeklar modermælkserstatning, som erstatning for vand og mælkepulver.

HJEMMELAVET KARTOFFEL- OG GRØNTSAGSMOS

Det er nemt og billigt selv at lave mos til små børn. Kartofler og grøntsager, friske eller frosne, er meget velegnede til hjemmelavet mos.

Begynd med milde grøntsager som gulerødder, broccoli, blomkål, pastinak, persillerod og ærter. Prøv andre grøntsager, når barnet er kommet godt i gang med at spise mos.

Brug ikke spinat, selleri, rødbeder og fennikel i den tidlige skemad, da de kan indeholde meget nitrat.

Du må ikke bruge kartofler fra glas og grøntsager fra dåse, fordi de er tilsat salt.

Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

KARTOFFELMOS

1-2 kartofler, ca. 150 g
1-2 dl koldt vand
1 tsk. fedtstof
½ dl modermælk, færdigblandet modermælksersatning eller modermælksersatningspulver svarende til ½ dl mælk

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Kom kartoffelstykkerne i en lille gryde.
3. Hæld vand på, så det netop dækker kartoflerne.
4. Kog med låg på i ca. 10-12 minutter til kartoflerne er møre.
5. Hæld vandet fra i en skål og mos kartoflerne godt med en kartoffelmoser eller en gaffel.
6. Tilsæt fedtstof, mælk og lidt af kogevandet.
7. Rør mosen godt igennem og tilsæt mere kogevand, hvis mosen er for fast.
8. Pres mosen gennem en finmasket sigte, hvis den er for klumpet og grovkornet i forhold til barnets udvikling.

Den første mos skal være meget blød og fin, senere kan den være mere fast og grov.

Brug ikke stavblender, når du laver kartoffelmos, for så bliver mosen sej og klistret.

KARTOFFEL- OG GRØNTSAGSMOS

1-2 kartofler, ca. 125 g
1 gulerod, persillerod eller pastinak, ca. 75 g
1-2 dl vand
1 tsk fedtstof
½ dl modermælk, færdigblandet modermælksersatning eller modermælksersatningspulver svarende til 1/2 dl mælk

1. Skræl kartoflerne og grøntsagerne og skær dem i mindre stykker.
2. Kom det hele i en lille gryde.
3. Hæld vand på, så det netop dækker.
4. Kog med låg på i ca. 10-12 minutter, indtil alt er mørt.
5. Hæld vandet fra i en skål og mod kartoflerne og grøntsagerne godt med kartoffelmoser eller en gaffel.
6. Tilsæt fedtstof, mælk og lidt af kogevandet.
7. Rør mosen godt igennem og tilsæt mere kogevand, hvis mosen er for fast.
8. Pres mosen gennem en finmasket sigte, hvis den er for klumpet og grovkornet i forhold til barnets udvikling.

Den første mos skal være meget blød og fin, senere kan den være mere fast og grov.

Grøntsagsmos uden kartofler kan let findeles med stavblender.



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

FRUGTMOS

De fleste børn er meget glade for den friske, søde smag af frugt.

Giv frugtmos på eller i grød eller som afslutning på et grøntsagsmåltid.

Mos af friske frugter og bær skal spises med det samme, kogt mos kan holde sig et par dage i køleskabet.

Brug milde velmodne frugter til den første skemad f.eks.

- Frisk moset banan, pære, fersken, melon eller avocado
- Kogt moset æble eller pære
- Kogte bær f.eks. jordbær, sortebær og blåbær

RÅ FRUGTMOS

Mos frugten med en gaffel.

Pres den gennem en finmasket sigte, hvis konsistensen er for grov til barnet.

KOGT FRUGTMOS

100 g frugt eller bær, f.eks. 100 g skrællet æble uden kernehus

Ca. ½ dl koldt vand

Evt. 1-2 tsk. sukker

1. Skær frugt i mindre stykker.
2. Kom frugt eller frosne bær i en gryde.
3. Hæld lidt vand i gryden og læg låg på.
4. Kog frugt eller bær til de er møre, ca. 5-10 minutter.
5. Mos frugten med en gaffel eller pres den gennem en sigte, hvis mosen skal være helt glat.
6. Bærmos bør i den første tid presses igennem en sigte for at fjerne seje hinder og små kerner i bærrerne.
7. Smag på mosen og tilsæt lidt sukker, hvis mosen er for syrlig.

Hvis du har mikroovn, er det nemt og hurtigt at koge frugt og bær i den.

Varm frugtmos kan blandes med bananmos. Så bliver mosen hurtigere afkølet og klar til servering. Banan smager sødt og er energirig og mættende. Brug modne bananer.



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

FRYSNING AF MOS

Køb nogle små plastikbokse egnet til nedfrysning af mad og frys små portioner grøntsags- og frugtmos. Det giver gode muligheder for hurtige og varierede måltider.

Brug ikke fryserens isterningebakke. Den er beregnet til nedfrysning af vand og kan muligvis udskille skadelige stoffer, hvis den anvendes til mad.

OPSKRIFTER PÅ SKEMAD når barnet er mindst 6 måneder

De fleste børn begynder på skemad, når de er 6 måneder.

Hvis dit barn er 6 måneder, når det begynder på skemad, kan du med fordel begynde med ovennævnte opskrifter på skemad til børn på 4-6 måneder. De tager hensyn til, at barnet først skal lære at synke og tygge meget bløde retter som vælling og grød kogt på mel, inden det kan spise grød kogt på gryn og flager.

Efterhånden tilberedes grøden af flager eller gryn, så barnet får en grovere smagsoplevelse. Havregrød og øllebrød er eksempler på grove grødtyper, som barnet kan få, når det er 6 måneder.

Nye typer gryn og flager i grød og vælling til børn over 6 måneder:

- Havre: havregryn. Finvalsede gryn giver en finere grød end grovalsede.
- Rug: rugbrød og øllebrødspulver til øllebrød, rugflager til grød.
- Byg: bygflager og byggryn.
- Hvede: hvedeflager og speltflager.

Efterhånden som barnet ammes mindre, skal det have modernælkserstatning at drikke, indtil det bliver 1 år.



Overgangsperioden - den første skemad - fra 6 til 9 måneder

HAVREGRØD

1 dl havregryn, 35 g
2 dl koldt vand
1 tsk. fedtstof
½ dl modermælk, færdigblandet modermælkserstatning eller modermælkserstatningspulver svarende til ½ dl mælk
Evt. 1 spsk. frugtmos

1. Bring vand og havregryn i kog under omrøring.
2. Skru ned og kog videre i 2-3 minutter under omrøring.
3. Tag gryden fra varmen og tilsæt fedtstof og mælk.
4. Rør evt. frugtmos i eller læg det på toppen af grøden.

Erstat havregryn af andre flager eller gryn. Kogetiden kan være længere – læs på emballagen.

ØLLEBRØD

2 skiver rugbrød uden kerner, ca. 80 g
2 dl koldt vand
1 tsk. fedtstof
½ dl modermælk, færdigblandet modermælkserstatning eller modermælkserstatningspulver svarende til ½ dl mælk

1. Findel rugbrødet, kom det i en lille gryde og hæld vandet over.
2. Bring grøden i kog og lad den koge 3-4 minutter.
3. Pisk øllebrøden jævn eller blend den med en stavblender.
4. Tilsæt fedtstof og mælk.
5. Varm op til spisetemperatur og tilsæt mere vand, hvis grøden er for tyk.



Overgangsperioden - tilvænnning til grovere mad - 6 til 9 måneder

SEN OVERGANGSMAD **- tilvænnning til kød og fisk samt brød med pålæg**

Barnets kostvaner grundlægges, når det er 6-9 måneder. Derfor er det vigtigt, at du lærer barnet at spise sund og varieret mad i løbet af den sene overgangsperiode.

Modermælk eller modermælkserstatning suppleres med vælling og mos, der spises med ske, og barnet begynder at drikke af en kop. Amning og modermælkserstatning nedtrappes efterhånden, som barnet spiser mere skemad og begynder at spise kød og fisk samt brød med blødt pålæg. Sidst i overgangsperioden kan barnet også spise revet eller udskåret frugt og grønt.

Det er vigtigt at lade barnet smage på mange forskellige madvarer. Du bestemmer, hvad barnet skal smage, mens barnet bestemmer, hvor meget det vil have. Servér den samme ret et par gange i træk, før du prøver med nye retter. I begyndelsen skal maden være en lind puré. Efterhånden gøres grøden grovere, og kartofler og grøntsager moses til en grov mos med en gaffel. Den første tid skal kød og fisk findeles og blandes i kartoffel- eller grøntsagsmosen.

Fra barnet er 6 måneder og frem til 1 år er mælken stadig en vigtig del af barnets ernæring, selvom det efterhånden spiser mere mad.

Efterhånden som barnet ammes mindre, skal det have modermælkserstatning at drikke, indtil det bliver 1 år.

Når barnet er 9 måneder, bør den samlede mælkemængde ikke overstige $\frac{3}{4}$ liter om dagen, inklusive alt hvad barnet får af modermælk, modermælkserstatning og surmælksprodukter.

Barnet har en stor appetit og et højt energibehov, da det nu har et større aktivitetsniveau. Derfor skal du tilsætte en teske fedtstof til mos og grød kogt på vand, for at maden indeholder nok energi.

Lær barnet at drikke vand af en kop. I begyndelsen skal du holde koppen. Sidst i overgangsperioden kan mange børn selv tage koppen og drikke af den.

Vær altid sammen med barnet, når det spiser og drikker, for det kan let få noget i den gale hals eller falde ned fra stolen.

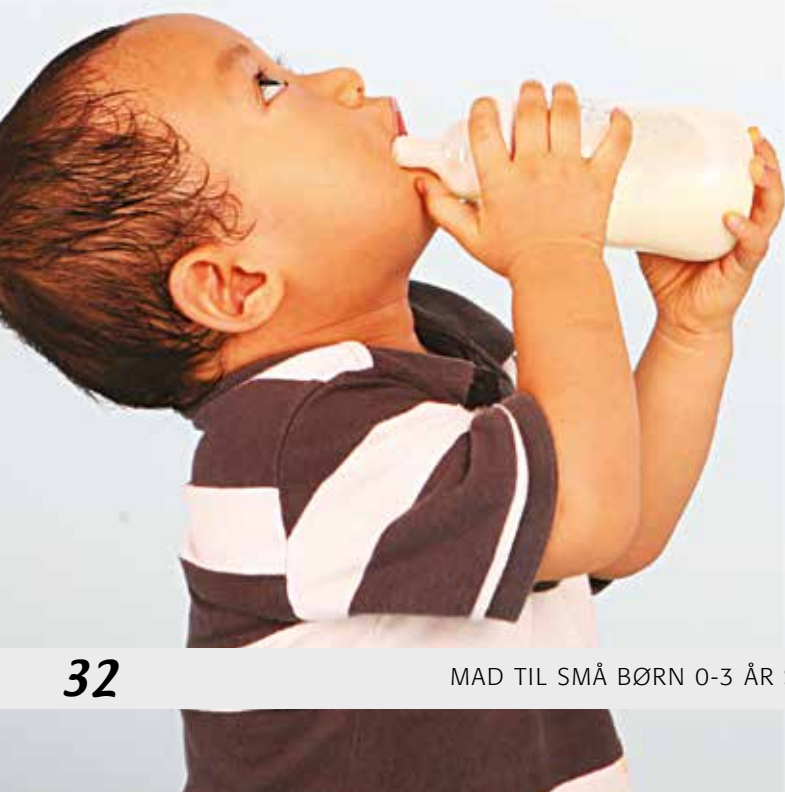
Barnets mave kan kun rumme små portioner mad. Derfor har barnet behov for mange små måltider. Når det er 7 måneder, skal det have ca. 7 måltider om dagen f.eks.

- 3-4 måltider med skemad. Giv modermælk eller modermælkserstatning efter skemaden ved behov.
- 2-4 måltider med modermælk eller modermælkserstatning.

Når barnet er 8-9 måneder bør det have ca. 7 måltider om dagen f.eks.

- 4-5 måltider med skemad eller brød og pålæg.
- 2-3 måltider med modermælk eller modermælkserstatning.

En passende portion varierer fra barn til barn og fra dag til dag hos det samme barn. Prøv dig frem. Hvis barnet er glad og trives, er det tegn på, at det får den mad, det skal have.



Overgangsperioden - tilvænnning til grovere mad - 6 til 9 måneder

DEN VARME MAD

Kød og fisk

Barnet kan få små portioner kød og fisk. Begynd med 1 spsk. til et måltid og øg til 1 ½ til 2 spsk. ved slutningen af overgangsperioden. Den første tid skal kød og fisk findeles meget og blandes i kartoffel- eller grøntsagsmosen.

Brug så vidt muligt sæsonens madvarer:

- Fisk: magre og fede fisk samt torskerogn, rejer og muslinger.
- Kød af landpattedyr: rensdyr, moskusokse, hare, lam, får, svin, kalv eller okse.
- Fugle: rype, kalkun og kylling anbefales i stedet for havfugle – læs om forureningsstoffer i grønlandsk mad side 60.
- Kød af havpattedyr: spis unge sæler og bardehvaler, som er mindre forurenede end andre havpattedyr.

Hak kødet og form det til små kødboller. Kog kødbollerne i 5-7 minutter sammen med det vand, du koger grøntsagerne i. Du kan også koge kødet først og derefter hakke det med en persillehakker, multihakker, food processor, blender eller kniv.

Kog eller steg kød og fisk til det er gennemstegt.

Børn under 1 år må ikke få rå fisk og råt kød eller mad, som er gravet, røget eller saltet.

Kartofler, ris og pasta samt grøntsager og frugt

Giv altid kartoffel- og grøntsagsmos eller suppe sammen med kød og fisk, så barnet lærer at spise varieret.

Fra 6-måneders alderen kan barnet spise alle slags frugt og grønt.

I 6-12 måneders alderen bør nitratrege grøntsager som spinat, rødbede, selleri og fennikel højst udgøre 1/10 af mosen eller retten. I tarmen kan nitrat nemlig omdannes til nitrit, som hæmmer blodet i at transportere ilt rundt i kroppen. Større mængder af nitratholdige grøntsager f.eks. stuvet spinat bør højst gives hver 14. dag.

I begyndelsen skal kartofler og grøntsager pureres til en fin mos. Gør gradvist mosen lidt grovere. Erstat kartoffelmos og grøntsagsmos med småt udskårne kogte kartofler og grøntsager, efterhånden som barnet kan spise det. Fint revet råkost er næste skridt. Råkost af revne gulerødder eller en blanding af gulerod og æble er ofte populært.

Tilsvarende udvikling sker fra frugtmos til frugtgrød, revet frugt og små stykker skrællet og udskåret frugt.

Kartofler og grøntsager kan koges sammen med familiens mad, hvis du holder igen med saltet.

Når barnet er 8 måneder kan det begynde at spise kogt ris, pasta, couscous og bulgur.



Overgangsperioden - tilvænning til grovere mad - 6 til 9 måneder

Undlad grønt drys

Persille, purløg, dild og andre krydderurter kan indeholde jordbakterier og bør ikke bruges som grønt drys i den senere overgangsmad.

Vejledende portionsstørrelser til varm mad pr. måltid

Vælling	200 g (2 dl)
Grød	150-200 g (1 1/2-2 dl)
Kartoffel-/grøntsagsmos	150-200 g (1 1/2-2 dl)
Kogt ris, pasta, cous-cous eller bulgur	50-60 g (1 dl)
Findelt fisk, kød, indmad	20-30 g (1 spsk. ved 6 mdr.; 1 1/2-2 spsk. ved 9 mdr.)
Frugt- og bærmos	100 g (1 dl)

Brødmåltider

Fra barnet er omkring 8 måneder, kan det selv spise rugbrød med blødt pålæg. Mørkt rugbrød og andet brød med et højt indhold af fuldkorn er sundt og kræver tyggearbejde. Skær skorpen af brødet. Indtil tænderne kommer frem, tygger barnet med gummerne, så brød og pålæg skal være blødt. Giv rugbrød og varier med grahambrød og andet grovbrød. Brød med mange hele kerner bør ikke gives endnu, da det kan give tynd mave.

Børn under 1 år skal have et tyndt lag blød plantemargarine, smør eller mayonnaise på brødet for at få nok energi fra maden.

Vælg pålæg fra både dyreriget og planteriget til alle brødmåltider. Skær brødmaden ud i små firkanter, som barnet efterhånden selv kan spise med fingrene.

Af kød, fisk og æg kan du bruge kogt fisk, torskerogn, leverpostej, smøreost, blød skæreost og hakket hårdkogt æg. I hårdkogte æg er eventuelle salmonellabakterier dræbt.



Overgangsperioden - tilvænning til grovere mad - 6 til 9 måneder

Kogt fisk, torskerogn og hårdkogt æg kan evt. findeles og røres op med lidt yoghurt naturel eller mayonnaise.

Af frugt og grønt kan du bruge kold kartoffelmos, grøntsagsmos, kikærtemos (hummus), æblemos, skiver af bløde eller mosedede frugter som banan, avocado, kiwi og jordbær.

Gnavemad

- Tørfisk, og tørrede ammassetter. Giv altid vand i en kop til tørret fisk.
- Tørret kød af land- og havpattedyr. Giv altid vand i en kop til tørret kød.
- Rå frugt uden skræl, f.eks. revet æble eller små stykker æble, banan, pære, appelsin, melon, kiwi, friske sorte-bær, blåbær eller jordbær.
- Kogte og rå grøntsager, som skæres i mindre stykker el-

ler rives, f.eks. gulerod, broccoli, blomkål, majroe eller agurk.

- Små stykker rugbrød eller grovbrød med fedtstof og pålæg.
- Mini-rugbrød, skorper, knækbrød.

Vær altid sammen med barnet, når det spiser og drikker, for det kan let få noget i den gale hals eller falde ned fra stolen.



Mælk fra 0 til 1 år

Det anbefales, at barnet udelukkende ammes, til det er omkring 6 måneder.

Det anbefales, at amningen fortsætter, efter at barnet er begyndt at spise anden mad og til det er 1 år – og evt. længere, hvis mor og barn trives med det.

Efterhånden som barnet ammes mindre, skal det have modernælkserstatning at drikke, indtil det bliver 1 år.

Så meget mælk om dagen

Fra barnet er 6 måneder og frem til 1 år, er mælken stadig en vigtig del af barnets ernæring, selvom det efterhånden spiser mere mad. Mælkemængden afhænger af, hvor meget mad barnet spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider.

Når barnet er 9 måneder, bør den samlede mælkemængde dog ikke overstige $\frac{3}{4}$ liter om dagen, inklusive alt hvad barnet får af modernælk, modernælkserstatning og surmælksprodukter.

Salt

Undgå salt i maden til børn under 1 år. Salt udskilles gennem nyrerne, og de er ikke færdigudviklede før ved 1 års alderen. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv, du kan tage dem fra familiens gryde.

Honning

Giv ikke honning til børn under 1 år. Læs mere om honning i afsnittet om sukker og søde sager på side 53.

Sukker, slik, kager, saft og sodavand

Undgå så vidt muligt sukker i maden til små børn. Sød i stedet med mos af søde velmodne frugter som banan og pære.

Sukker indeholder ingen vitaminer eller mineraler og giver kun energi og tager appetitten fra sundere madvarer. Lær derfor ikke dit barn at spise sukker, is, slik og kager eller at drikke saftvand, læskedrikke og sodavand. Læs mere om sukker og søde sager til børn på side 52.

Rosiner

Små børn under 3 år må højst få 50 g rosiner (knap 1 dl) om ugen. Læs mere om rosiner og tørret frugt under sukker og søde sager på side 52-53.

Nødder og andet som let fejlsynkes

Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, rå gulerødder eller lignende hårde fødevarer, før barnet er mindst 3 år.

Vitamin- og mineraltilskud

Se kosttilskud i overgangsperioden på side 23.

Madvarer, der ikke bør gives:

- Spæk, mattak og torskelever bør kun gives i små mængder – læs om forureningsstoffer i grønlandsk mad side 60
- Brød med hele, knækkede og skårne kerner
- Mælk og surmælksprodukter, frugtyoghurt og lignende
- Større mængder kød og fisk
- Råt kød og rå fisk samt gravet, røget og saltet kød og fisk
- Honning
- Salt
- Sukker, slik, is, søde kiks og kager
- Sodavand og saftvand
- Kartoffelchips og pommes frites
- Nødder, jordnødder og popcorn



Opskrifter på blødt pålæg med grøntsager

Resten af familien kan også spise nedenstående pålæg.

ÆRTEMOS

250 g fine frosne ærter
1 dl vand
1 fed hvidløg
2 spsk. olie

1. Bring de frosne ærter og vand i kog og kog dem i 5 minutter.
2. Hæld ærterne i en sigte og opsaml kogevandet i en skål.
3. Tag skallen af hvidløgsfedet.
4. Findel ærter, hvidløg, olie og lidt af kogevandet med en stavblender, til det har en blød og cremet konsistens.
5. Brug ærtepuréen som pålæg, sandwichfyld eller dip til kød, fisk og rå grøntsager.

Til børn over 1 år kan puréen smages til med lidt salt og peber.

KIKÆRTEMOS (HUMMUS)

150 g kikærter
1-2 fed presset hvidløg
2½ spsk. citronsaft
4 spsk. olivenolie
½ tsk. stødt spidskommen
Ca. 1 1/4 dl koldt vand

–
Kogelage af ½ liter vand og ½ tsk. salt.

1. Sæt kikærterne i blød i rigeligt koldt vand i mindst 10 timer i køleskabet.
2. Hæld udblødningsvandet fra og smid det ud.
3. Kom kikærterne i en lille gryde og dæk dem med ca. ½ liter koldt vand.
4. Bring ærterne i kog og tilsæt ½ tsk. salt.
5. Kog ærterne under låg i mindst 1 time til de er meget bløde.
6. Hæld kogevandet ud.
7. Blend kikærter og de øvrige ingredienser til en blød puré i en blender eller på en foodprocessor.
8. Brug humusen som pålæg, sandwichfyld eller dip til kød, fisk og rå grøntsager. Den passer fint i sandwich



sammen med agurk, tomat, rød peberfrugt og iceberg-salat.

9. Hvis barnet er over 1 år kan du smage humusen til med mere spidskommen, citronsaft, salt og peber.

BROCCOLIPÅLÆG

200 g dybfrosne eller friske broccolibuketter
1 lille spsk. meget fintsnittet løg
200 g mager flødeost, naturel
evt. lidt citronsaft
evt. lidt hvid peber

1. Damp broccolien mør i mikroovnen eller i lidt vand.
2. Afkøl broccolien og hak den fint med en skarp kniv eller med en stavblender.
3. Bland broccoli, løg og flødeost.
4. Smag til med citronsaft og peber. Hvis barnet er over 1 år, kan du også smage til med lidt salt.
5. Brug broccolipålægget som pålæg på rugbrød eller grovbrød og som fyld i sandwich. Pynt gerne med lidt tomat eller agurk.



9-12 måneder - Tilvænning til familiens mad

Når barnet er 9 måneder, er overgangsperioden slut. Barnet kender allerede mange af de madvarer, der indgår i en varieret kost. Barnet kan spise familiens mad, hvis I tilpasser smag og konsistens til barnet.

Amning er ikke længere nødvendigt af hensyn til barnets ernæring, men fortsæt gerne med at amme som supplement til den almindelige mad, hvis du og barnet trives med det. Når barnet er over 9 måneder, har amning især betydning for at styrke forholdet mellem dig og dit barn, når I nyder en rolig stund sammen, f.eks. før sengetid. Du bør ikke amme barnet om natten, for barnet har behov for at sove natten igennem, så det kan vokse og udvikle sig.

Gør måltiderne hyggelige og giv jer god tid til at spise sammen med barnet, så det lærer af at se forældre og søskende spise. Når barnet ser familien spise sund og varieret mad, lærer det gode kostvaner.

Barnet tygger godt, bruger fingrene til at føre maden til munden og kan føre sin kop fra bordet til munden med begge hænder. Barnet ved, at tallerken og ske hører sammen og vil gerne øve sig i at spise med ske, men skal stadig have hjælp hertil. Øvelse gør mester, så lad barnet øve sig i at spise. Børn får ofte maden galt i halsen, og der er risiko for, at det falder ned af stolen, så vær altid hos barnet, når det spiser.

Da barnet spiser med fingrene, er det vigtigt, at det får vaskede hænder, før det skal spise.

Tag hensyn til barnet ved at:

- Skære barnets mad i passende stykker
- Vælge mad som ikke er for stærk i smagen
- Undlade at salte maden
- Undgå bouillonterninger, suppe- og sovsepulvere, fordi de indeholder meget salt



9-12 måneder - Tilvænnning til familiens mad

Børn under 1 år har behov for mere fedt end resten af familien. Derfor skal de fortsat have fedtstof på brød, i sovsen og i grød kogt med vand.

Barnet skal smage mange forskellige madvarer. Acceptér, hvis barnet ikke kan lide maden. Prøv den mad, barnet ikke kunne lide, igen nogle dage senere. Ofte skal barnet prøvesmage ny mad flere gange, før det kan lide den.

Kommentér ikke, hvad og hvor meget barnet spiser. Barnet er optaget af at opdage verden omkring sig, så interessen for at spise kan svinge meget.

Hvis barnets appetit er lille, skal du først give det noget at drikke, når det har spist noget af maden. Ellers risikerer du, at barnet drikker sig mæt og spiser så lidt af maden, at det ikke får dækket sit næringsbehov.

Kosttilskud

Alle børn i alderen 9-12 måneder skal have samme vitamintilskud som i overgangsperioden - se side 23.

Barnet skal have mange måltider

Barnet vokser hurtigt, men maven kan kun rumme små portioner mad ad gangen. Derfor bliver barnet hurtigt sultent. Det skal have måltider med 2-2 1/2 times mellemrum dagen igennem. 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen er passende for de fleste børn. Nogle børn kan have behov for et mellemmåltid mere. Dagens måltider kan fordeles sådan:

- Morgenmad
- Mellemmåltid – formiddag
- Frokost
- Mellemmåltid – eftermiddag
- Evt. mellemmåltid – sen eftermiddag
- Aftensmad
- Evt. mellemmåltid før sengetid

Forslag til dagens måltider

Barnet skal have vand eller modermælkserstatning at drikke til alle dagens måltider.

Morgenmad

- Havregrød med lidt æblemos/revet æble på toppen.
- Øllebrød og lidt frisk frugt skåret i mundrette bidder.
- Havregryn med revet æble eller små tern af frisk frugt på toppen.
- Rugbrød med et tyndt lag fedtstof og mild skæreoost. Skær ostemadden i bidder, indtil barnet selv kan bide brødet over. Hertil lidt frisk frugt skåret i mundrette bidder.
- Surmælksprodukt med revet rugbrød/havregryn og lidt frisk frugt, friske bær, frugtmos eller revet æble. Se afsnittet Mælk og surmælksprodukter side 42 for egnede surmælksprodukter.



Frokost

Ernæringsmæssigt er det uden betydning, om du giver barnet kold mad midt på dagen og varm mad til aften eller omvendt.

Frokost og andre brødmåltider bliver sunde måltider, hvis du bruger meget brød, frugt og grønt i forhold til kød, fisk og æg – læs om tallerkenmodellen for kold mad på side 12.

Skær brødet ud i mundrette bidder, som barnet selv kan spise med fingrene. Når barnet selv kan bide af brødet, kan du dele rugbrødet i kvarte stykker med hver sin slags pålæg.

Brug rugbrød uden hele kerner og smør det med et tyndt lag fedtstof og blødt pålæg. Variér evt. med grahambrød og andet grovbrød samt knækbrød. Hele kerner i brødet kan give barnet tynd mave og bør ikke gives endnu. Grahamsmel, fuldkornshvedemel, hvid hvede, groft rugmel og havregryn er velegnet i grovbrød til børn på 9-12 måneder.

Vælg pålæg fra både dyreriget og planteriget til alle brødmåltider.

Af kød og fisk kan du bruge kogt fisk, torskerogn, makrel i tomat, rejer, (fiske)frikadelle, leverpostej, smøreost, blød skæreost eller hårdkogt æg.

Kogt fisk, torskerogn og hårdkogt æg kan evt. findeles og røres op med lidt surmælksprodukt og/eller mayonnaise.



Af frugt og grønt kan du bruge skiver af kogt kartoffel, grøntsagsmos, kikærtemos (hummus), æblemos, skiver af banan, avocado, æble, agurk, tomat, jordbær eller kiwi. Giv gerne lidt rå eller kogte grøntsager til brødmaden, f.eks. gulerodsråkost, strimler af peberfrugt eller kogt broccoli.

Varm mad

Den varme mad får en god ernæringsmæssig sammensætning, når du anretter måltidet efter tallerkenmodellen. Læs om tallerkenmodellen på side 13.

Kød og fisk

Brug så vidt muligt sæsonens madvarer:

- Fisk: magre og fede fisk samt torskerogn, rejer og muslinger.
- Kød, hjerte og lever af landpattedyr: rensdyr, moskusokse, hare, lam, får, svin, kalv eller okse.
- Fugle: rype, kalkun og kylling anbefales i stedet for havfugle – læs om forureningsstoffer i grønlandsk mad side 60.
- Kød af havpattedyr: spis især unge sæler og bardehvaler, som er mindre forurenede end andre havpattedyr.

Børnevenlige retter:

- Fisk som er kogt, dampet i mikroovn eller ovnbagt er let at tygge og sundere end stegt fisk. Fiskeboller, fiskefrikadeller og fiskegratin er børnevenlige retter.
- Retter med kogt kød er ofte sunde og lette at tygge, så lav gerne suppe, frikassé, kødboller eller kødsovs. Frikadeller, farserede grøntsager og farsbrød er også børnevenlig mad.

Husk:

- Kog eller steg kød og fisk til det er gennemstegt.
- Fjern benene, inden du serverer fisk for barnet.
- Børn under 1 år må ikke få rå fisk og råt kød eller madvarer, som er gravet, røget eller saltet. Rå fisk og råt kød kan indeholde mange bakterier eller parasitter. Gravede og røgede produkter indeholder meget salt.

Kartofler, ris, pasta og brød

Servér altid kartofler, ris, pasta eller brød til den varme mad.

Kogte og bagte kartofler, kartoffelmos, varm kartoffelsalat samt kold kartoffelsalat med mager surmælksdressing eller mild olie-eddikedressing anbefales.

Parboiled ris og fuldkornsrís er sundere end hvide ris.

Variér ris med couscous, bulgur og kogte kerner af f.eks. byg, hvede og spelt, hvis familien kan lide det.

Fuldkornspasta er sundere end almindelig pasta.

9-12 måneder - Tilvænnning til familiens mad

Grovbrød med højt indhold af fuldkornsmel er sundere end franskbrød og andet brød af almindeligt hvedemel.

Grøntsager

Grøntsager indeholder mange vitaminer, mineraler, fibre og andre sundhedsfremmende stoffer, men indholdet varierer fra grøntsag til grøntsag.

Brug forskellige grøntsager og servér dem rå, kogte, bagte, stegte, stuvede eller marinerede. Servér dem hele, udskårne, revne eller mosedede.

Servér flest grove grøntsager. Grove grøntsager omfatter gulerødder, hvidkål og det meste anden kål, porre, løg, pastinak, persillerod, kålrabi, majroe, broccoli, bønner og ærter m.m.

Servér også fine grøntsager som f.eks. kinakål, bladselleri, peberfrugt, champignoner, spinat, tomat, agurk, squash og salat.

Ernæringsmæssigt er friske og frosne grøntsager lige gode. Du kan lave sund og velsmagende mad med begge slags. Du kan også bruge grøntsager fra dåse f.eks. flåede tomater, champignoner, asparges, ærter og gulerødder, majs og grønne bønner.

Mange børn kan godt lide råkost som:

- Revet gulerod med revet æble og lidt appelsin eller æblejuice.
- Revet gulerod med lidt rosiner, appelsin-, klementin- eller ananasstykker og appelsinsaft.
- Finsnittet hvidkål med finsnittet æble og rosiner.

Nitratrige grøntsager:

Spinat, rødbede, selleri og fennikel indeholder meget nitrat og bør højst udgøre 1/10 af retten, indtil barnet er 1 år. I tarmen kan nitrat omdannes til nitrit, der hæmmer blodets evne til at transportere ilt til kroppens celler. Større mængde nitratholdige grøntsager bør højst gives hver 14. dag.

Linser, ærter og bønner

Retter med bælgfrugter er sund mad for både børn og voksne. Du kan finde opskrifter i de fleste kokebøger eller på nettet.

Mange børn kan godt lide kikærtemos (humus), gule ærter, mild chili con carne, kikærtetikadeller, linsesuppe og ærtesuppe.

Læs om linser, bønner og ærter på side 49.

MOS MED TØRREDE LINSER, BØNNER OG ÆRTER

Du kan lave mos med tørrede linser, bønner eller ærter i stedet for kartofler.

75 g kogte bælgfrugter f.eks. hvide bønner
75 g kogte frosne grøntsager f.eks. blomkål eller broccoli
1 spsk. olie f.eks. rapsolie
2-4 spsk. vand

1. I afsnittet om bælgfrugter side 49 kan du læse, hvordan du koger bælgfrugter.
2. Kog de frosne grøntsager efter anvisningen på emballagen. Frosne grøntsager afgiver ofte vand ved kogning, så du bruger 80-100 g frosne grøntsager for at få 75 g kogte grøntsager.
3. Blend de kogte bønner og grøntsager med olie og vand med håndmikserens hakketilbehør eller en minihakker.
4. Del mosen i 2 lige store portioner. Giv den ene til barnet og sæt den anden i køleskabet til næste dag.

De forslåede ingredienser giver en mos, som er velegnet til den første bønnemos, idet den har en blød konsistens, mild smag og pæn farve.

Når barnet har vænnet sig til denne, kan du bruge andre slags bønner, linser og kikærter og prøve andre slags grøntsager og evt. lidt krydderier eller en anden slags olie. Prøv f.eks. broccoli, blomkål og gulerodsblanding eller suppeurter.

Kogte frosne grøntsager kan erstattes af kogte friske grøntsager.

Leg med smagen ved at tilsætte:

- Ganske lidt revet muskat til mos med blomkål og broccoli
- 1/4 tsk. tørret oregano, basilikum eller timian
- Flåede tomater fra dåse i stedet for frosne grøntsager
- Olivenolie

Læs om linser, bønner og ærter side 49.



Mellemmåltider

Barnet skal have 2-3 mellemmåltider hver dag. Gode mellemmåltider kan være:

- Rugbrød, grovbrød, grovbolle eller knækbrød med fedtstof og evt. pålæg. Forslag til pålæg kan ses under frokost.
- Tørfisk eller tørret kød. Giv rugbrød eller knækbrød til fisken/kødet, da måltidet ellers bliver for proteinrigt.
- Yoghurt naturel eller et tilsvarende surmælksprodukt med revet rugbrød eller havregryn samt små stykker frisk frugt eller frugtmos. Egnede mælkeprodukter er omtalt under afsnittet Mælk og surmælksprodukter.
- Frugtgrød med modermælksertstatning.
- Frugtsalat med surmælksdressing. Lav en salat af flere slags frugt f.eks. små tern af æble, pære, appelsin og banan.

Frisk frugt eller grønt skåret ud i både, stove eller tern er populært og sundt sammen med brød, tørfisk eller tørret kød.

Vær altid sammen med barnet, når det spiser og drikker, for det kan let få noget i den gale hals eller falde ned fra stolen.

Mælk og surmælksprodukter

Fra barnet er 6 måneder og frem til 1 år er mælken stadig en vigtig del af barnets ernæring, selvom det efterhånden spiser mere mad. Mælkemængden afhænger af, hvor meget mad barnet spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider.

Når barnet er 9 måneder, bør den samlede mælkemængde dog ikke overstige $\frac{3}{4}$ liter om dagen, inklusive alt hvad barnet får af modermælk, modermælksertstatning og surmælksprodukter. Fra barnet bliver 1 år, bør du nedsætte den samlede mælkemængde til ca. 31/2-5 dl om dagen, så mælken ikke tager for meget appetit fra maden. Indholdet af mælk i barnets mad skal medregnes i den samlede mælkemængde.

Fra 9 måneder: surmælksprodukter

Når barnet er 9 måneder, kan du begynde at give lidt surmælksprodukt, dog maks. $\frac{1}{2}$ dl om dagen. Giv yoghurt, tykmælk eller A38 af sødmælkstypen, der indeholder ca. 3,5 % fedt og maks. 3,5 % protein. Giv ikke børn under 2 år surmælksprodukter med højt proteinindhold som f.eks. skyr, fromage frais, ymer, ylette eller hytteret.

Begræns surmælksprodukter med frugt. De har et højt indhold af sukker og har mere karakter af dessert end egentlig mad.

Frem mod 1-årsalderen kan mængden af surmælksprodukt stige fra $\frac{1}{2}$ til 1 dl om dagen.

Mælk i maden

Når du i overgangsperioden laver grød eller mos, skal der tilsættes modermælk eller modermælksertstatning.

Fra barnet er 9 måneder, kan der tilsættes lidt komælk på frugtmosen, i maden eller i grøden, maks. 1 dl om dagen.

Fra barnet begynder at spise med af familiens mad, må det gerne få sovs, kødboller, lasagne o.l., selvom der er en smule komælk i retten.

9-12 måneder - Tilvænnning til familiens mad

Drikkevarer

Børn på 9-12 måneder bør kun drikke vand, modermælk og modermælkserstatning.

Drikkevarer bør gives i kop.

Giv væske til måltiderne og når barnet beder om det, så barnet får væske nok. Det er kun under sygdom med feber, diarré og opkast, at du behøver at tænke på barnets væskeindtagelse. Læs mere herom på side 57.

Barnet kan stadig blive ammet, bare det ikke mindsker lysten til at spise almindelig mad.

Barnet kan stadig få modermælkserstatning af sutteflaske, men brug af sutteflaske bør ophøre senest, når barnet er 1 år.

Sukker

Små børn har ikke brug for tilsat sukker.

Sukker giver meget energi, men indeholder ingen af de vitaminer og mineraler, som barnet har behov for at få for at vokse og trives.

Brug lidt sukker, hvis det er nødvendigt for at få maden til at smage godt f.eks. kanelsukker på risengrød eller lidt i sukker i frugtmos eller frugtgrød.

Herudover bør du så vidt muligt undgå at give barnet:

- Sodavand, saftvand og andre læskedrikke. Saftvand, sodavand, læskedrik og kamillete med sukker indeholder meget sukker, som både kan skade de tænder barnet har og de, som er på vej. Læs mere om sukker og søde sager på side 53.
- Slik, chokolade og kager.

Honning

Giv ikke honning til børn under 1 år. Læs mere om honning under sukker og søde sager på side 52-53.

Rosiner

Småbørn under 3 år må højst få 50 g rosiner (knap 1 dl) om ugen. Læs mere om rosiner og tørret frugt under sukker og søde sager på side 52-53.

Nødder og andet som let fejlsynkes

Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, rå gulerødder eller lignende hårde fødevarer, før barnet er mindst 3 år.

Salt

Undgå at salte maden eller brug meget lidt salt. Undgå meget salte madvarer som pølse, bacon, røget og gravad fisk samt oliven, bouillontern, sovse-og suppepulvere.

Vejledende portionsstørrelser pr måltid

Grød, øllebrød	150-200 g (1 1/2-2 dl)
Havregryn	1 dl til hovedmåltid og 1/2 dl til mellemmåltid
Mælk og surmælksprodukter	1-1 1/4 dl
Kogte kartofler	75 g (1 1/2 kartoffel på størrelse med et æg)
Kogt ris og pasta	75 g (1 1/2 dl kogt)
Grøntsager og/eller frugt	40-60 gram
Sovs og stuvninger	1/2 dl sovs og 3/4 dl stuvning med grøntsager i
Kød, fisk og æg	2 spsk. hakket
Rugbrød, grovbrød	45 g til et hovedmåltid, 20-25 g til et lille mellemmåltid.
Pålæg til 1/4 stykke brød	10-15 g

1-3 år - Familiens mad

Fra barnet er 1 år, kan det spise samme mad som resten af familien. Barnets mad skal være lidt federe end familiens mad, indtil det er omkring 2 år. Dette opnår du ved at give barnet letmælk og smøre et tyndt lag blød plantemargarine på brød med pålægstyper, som let glider af brødet. Hele familien spiser sundt, hvis I følger De 10 kostråd, som Ernærings- og Motionsrådet har udarbejdet – se side 8.

Gør måltiderne hyggelige og giv jer god tid til at spise sammen med barnet, så det lærer af at se forældre og søskende spise. Når barnet ser familien spise sund og varieret mad, lærer det gode kostvaner.

Da barnet stadig spiser meget af maden med fingrene, er det vigtigt, at du hjælper det med at vaske hænder, før I skal spise. Barnet skal have hjælp til at skære maden ud, men det vil gerne øve sig i selv at spise med ske og gaffel. De fleste børn har lært selv at spise sin mad med ske og gaffel, når de er omkring 1 ½ år. Når barnet er 1 år, er det på tide at gemme sutteflasken helt væk og alene lade barnet drikke af en kop eller et glas.

Appetit

Nogle børn spiser meget, og andre børn spiser mindre. Trives og vokser barnet, som det skal, er der ingen grund til bekymring.

Børns appetit svinger meget. En dag spiser barnet meget, og den næste dag har det ikke lyst til at spise. Det er helt normalt. Derfor skal du ikke presse dit barn til at spise. Appetitten kommer igen.

Kommentér ikke, hvad og hvor meget barnet spiser. Hvis barnet ikke spiser, så fjern maden uden kommentarer, og lad barnet vente med at spise til næste måltid.

Som forældre er det jeres ansvar at sørge for sund mad, men kun barnet ved, hvor sultent det er. Respektér hvis barnet ikke kan spise op.

Mangler barnet appetit til aftensmaden, kan årsagen være, at det har fået for meget at spise i løbet af eftermiddagen eller er for træt til at spise. Hvis mellemmåltidet om eftermiddagen har været sundt, gør det ikke noget, at barnet kun kan spise lidt om aftenen. Er barnet ofte træt sidst på dagen, kan du tage lidt af aftensmaden fra, som du kan gemme til næste dag og give til barnet, så snart I kommer hjem om eftermiddagen.

Børn, der drikker mere end ½ liter letmælk om dagen, kan miste appetitten, så de ikke spiser ret meget af den almindelige og sunde mad.



Kræsenhed

Det er vigtigt, at dit barn lærer at smage på mange forskellige madvarer, så det føler sig tryk ved at prøve nye retter. Derved får barnet nemmere en varieret og sund kost.

Servér maden i små portioner og anret maden på en måde, som barnet kan lide. Mange børn foretrækker, at maden ligger i hver sin bunke på tallerkenen. Eksempelvis at fisk, kartofler, grøntsager og sovs ligger hver for sig, så det kan se, hvad det får og kan gå uden om ting, det ikke kan lide.

Børn er ikke født kræse, men det kræver tilvænning at spise ny mad. Acceptér, hvis barnet ikke kan lide maden. Prøv den mad, barnet ikke kan lide igen nogle dage senere. Ofte skal barnet prøvesmage ny mad flere gange, før det kan lide den.

Hav en afslappet holdning omkring spisesituationen og lad ny mad være en naturlig del af samværet.

Syge børn

Børn har ofte kortvarige infektionssygdomme med feber, opkast eller diarré.

Når barnet er sygt, er appetitten ofte nedsat. Lad barnet spise, hvad det har lyst til uden at tænke på, om maden er så sund eller ej. Vend tilbage til den sædvanlige sunde mad, så snart barnet er raskt igen.

Kroppens tab af væske er øget ved feber, opkast og diarré. Derfor skal du være opmærksom på, om dit barn får nok at drikke. Vand og letmælk er at foretrække, men fortyndet juice eller tyndt saftvand kan også drikkes under sygdom.

Barnet bør også drikke af kop eller glas under sygdom, idet risikoen for at skade tænderne er større, hvis juice og saftvand drikkes af sutteflaske. Brug evt. sugerør for at skåne barnets tænder.

Ved opkast skal barnet drikke ofte, men kun lidt ad gangen, svarende til 25 ml (1 æggebæger) væske flere gange i timen.

Ved længerevarende eller kronisk sygdom, skal du tale med lægen eller sundhedsplejersken om, hvad barnet skal spise og drikke.

Kosttilskud

Vitamintilskud fra 2 uger til 2 år

Dagligt tilskud af D-vitamin fra 2 uger til 2 år, 10 µg/400 IE dagligt / 400 IE dagligt.

Vitamintilskud fra 2 år til 12 år

1 børnevitamintablet dagligt.

Børn som ikke indtager mælk, mælkeprodukter eller ost

Dagligt tilskud af 500 mg calcium til børn over 1 år.



Barnet skal have mange måltider

Små børn er meget aktive og har brug for meget mad for at få energi nok til at vokse og bevæge sig. Barnets mave kan kun rumme små portioner mad ad gangen. Derfor bliver det hurtigt sulten. Barnet skal have måltider med

2-2 1/2 timer mellemrum dagen igennem. 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen passer til de fleste børn.

Dagens måltider kan fordeles sådan:

- Morgenmad
- Mellemmåltid – formiddag
- Frokost
- Mellemmåltid – tidlig eftermiddag
- Evt. mellemmåltid – sen eftermiddag
- Aftensmad

Forslag til dagens måltider

Sammen med måltiderne skal du altid give barnet noget at drikke. Det kan være letmælk eller vand. Giv ikke saftvand og andre sukkerholdige drikke til hverdag.

Morgenmad

Det er mange timer siden, at barnet har fået aftensmad, og derfor har det behov for et solidt morgenmåltid. Mange børn vil gerne have det samme til morgenmad hver dag i lange perioder ad gangen. Gode morgenmåltider kan være:

Havregrød eller anden grød. Kog gerne lidt grofthakket tørret frugt eller lidt rå æblestykker med eller pynt med lidt æblemos på toppen, når du anretter grøden. Giv altid letmælk til grøden, hvis den er kogt på vand.

Øllebrød med letmælk. Lidt frisk frugt skåret i mundrette bidder.

Havregryn med letmælk. Kom lidt æblemos eller små tern af frisk frugt eller dåsefrugt på toppen.

Rugbrød eller grovbrød med blød plantemargarine og mild skæreoost. Giv lidt frugt eller grønt skåret i mundrette bidder.

Surmælksprodukt med revet rugbrød/havregryn og lidt frugt, bær, frugtmos eller revet æble. Se afsnittet Mælk og surmælksprodukter side 50 for egnede surmælksprodukter.



1-3 år - Familiens mad

Frokost

Ernæringsmæssigt er det uden betydning, om du giver barnet kold mad midt på dagen og varm mad til aften eller omvendt.

Frokost og andre brødmåltider bliver sunde måltider, hvis du bruger meget brød, frugt og grønt i forhold til kød, fisk, ost og æg. Desuden bør der indgå lidt fedtstof.

Brug rugbrød uden hele kerner. Variér med grahambrød og andet grovbrød samt knækbrød. Hvis der er hele kerner, solsikkefrø, hørfrø og lignende i brødet, kan barnet få tynd mave. Prøv dig forsigtigt frem for at se, om dit barn tåler brød med kerner og frø.

Skær gerne rugbrød i kvarte stykker med hver sin slags pålæg. Kom et tyndt lag blød plantemargarine på brød med magert pålæg og pålægstyper, som let glider af brødet f.eks. frikadelle, kartoffel, æg og banan. Undlad fedtstof under smørbart pålæg som leverpostej, smøreost og hummus.

Vælg pålæg fra både dyreriget og planteriget til alle brødmåltider.

Af kød og fisk kan du bruge kogt fisk, torskerogn, makrel i tomat, fiskefrikadelle, rejer, muslinger, stenbiderogn, rester af kogt eller stegt kød, frikadelle, leverpostej, æg, smøreost, skæreost m.m. Hvis du køber færdigpakket kødpålæg, bør du fortrinsvis købe produkter med højst 10 g fedt pr. 100 g.

Kogt fisk, torskerogn og hårdkogt æg kan evt. findeles og røres op med lidt surmælksprodukt og/eller mayonnaise.

Begræns pålæg med et højt indhold af fedt og salt som almindelig spegepølse og rullepølse. Skær synlige fedtkanter af kogt skinke, flæskesteg og lignende.

Af frugt og grønt kan du bruge kogt kartoffel, kikærtemos (hummus), skiver af banan, æble, agurk, tomat og avocado, kiwi eller jordbær samt tørret frugtpålæg og jordnøddesmør. Giv gerne rå, kogte eller marinerede grøntsager eller frugt til brødmåltidet.

Varm mad

Den varme mad får en god ernæringsmæssig sammensætning, når du anretter måltidet efter tallerkenmodellen, se side 13.

På tallerkenen bør der være ca. 1/5 kød/fisk/æg og sovs, 2/5 grøntsager og frugt og 2/5 kartofler, ris, pasta eller brød.

Når I skal have suppe eller gryderetter, kan du ikke anvende tallerkenmodellen, når du øser op på tallerkenen. Her kan du bruge den regel, at der skal kommes mindst dobbelt så mange grøntsager i retten som kød eller fisk. Spis altid brød til suppe. Spis mindst lige så meget kartofler, ris eller pasta som gryderet.

Kød og fisk

Brug så vidt muligt sæsonens madvarer:

- Fisk: magre og fede fisk samt torskerogn, rejer og muslinger.
- Kød, hjerte og lever af landpattedyr: rensdyr, moskusokse, hare, lam, får, svin, kalv eller okse.
- Fugle: rype, kalkun og kylling anbefales i stedet for havfugle – læs om forureningsstoffer i grønlandsk mad side 60.
- Kød af havpattedyr: spis især unge sæler og bardehvaler, som er mindre forurenede end andre havpattedyr.

Børnevenlige retter:

- Fisk som er kogt, dampet i mikroovn eller ovnbagt er let at tygge og sundere end stegt fisk. Fiskeboller, fiskefrikadeller og fiskegratin er børnevenlige retter.
- Retter med kogt kød er ofte sunde. Lav gerne suppe, frikassé, kødboller eller kødsovs. Frikadeller, bøf, farserede grøntsager og farsbrød er børnevenlig mad.

Husk:

- Kog eller steg kød og fisk til det er gennemstegt.
- Fjern benene, inden du serverer fisk for barnet.

Kartofler, ris, pasta og brød

Servér kartofler, ris, pasta eller brød til den varme mad.

Kogte og bagte kartofler, kartoffelmos, varm kartoffelsalat samt kold kartoffelsalat med mager surmælksdressing eller olie-eddikedressing anbefales.

Parboiled ris og fuldkornsrís er sundere end hvide ris.



1-3 år - Familiens mad

Variér ris med couscous, bulgur og kogte kerner af f.eks. byg, hvede og spelt, hvis familien kan lide det.

Fuldkornspasta er sundere end almindelig pasta.

Grovbrød med højt indhold af fuldkornsmel er sundere end franskbrød og andet brød af almindeligt mel.

Grøntsager

Grøntsager indeholder mange forskellige vitaminer, mineraler, fibre og andre sundhedsfremmende stoffer, men indholdet varierer fra grøntsag til grøntsag.

Brug forskellige grøntsager og servér dem rå, kogte, bagte, stegte, stuede eller marinerede. Servér dem hele, udskårne, revne eller mosedede.

Servér flest grove grøntsager. Grove grøntsager omfatter gulerødder, hvidkål og det meste anden kål, porre, løg, pastinak, persillerod, selleri, rødbede, broccoli, bønner og ærter m.fl.

Servér også fine grøntsager som f.eks. kinakål, bladselleri, peberfrugt, champignoner, spinat, tomat, agurk, squash og salat.

Ernæringsmæssigt er friske og frosne grøntsager lige gode. Du kan lave sund og velsmagende mad med begge slags. Du kan også bruge grøntsager fra dåse f.eks. flåede tomater, champignoner, asparges, ærter og gulerødder, majs og grønne bønner.

Mange børn kan godt lide råkost som:

- Revet gulerod med revet æble og lidt appelsin eller æblejuice.
- Revet gulerod med lidt rosiner, appelsin-, klementin- eller ananasstykker og appelsinsaft.
- Fintsnittet hvidkål med fintsnittet æble og rosiner.



Linser, ærter og bønner

Retter med bælgfrugter er sund mad for både børn og voksne. Du kan finde opskrifter i de fleste kogebøger eller på nettet.

Mange børn kan godt lide retter som gule ærter, mild chili con carne, kikærtetikadeller, linsesuppe, ærtesuppe og hummus.

MOS MED TØRREDE LINSER, BØNNER OG ÆRTER

Bælgfrugter anvendes i salater, supper, gryderetter, ovnretter og bruges som pålæg. Bælgfrugterne er billige, og tåler lang tids opbevaring og har et højt indhold af protein, stivelse, fibre, vitaminer og mineraler. Bælgfrugter har en neutral smag.

De er velegnede i enhver sund kost og er et godt supplement til friske og frosne grøntsager og kan på grund af det høje indhold af protein erstatte kød og fisk i et hovedmåltid.

Tørrede bønner indeholder lektiner, som kan give forgiftninger. Derfor er det meget vigtigt, at bælgfrugter ligges i blød før tilberedningen og derefter koges. Lektiner ødelægges ved tilstrækkelig udblødning og kogning.

Sådan tilbereder du tørrede bønner, ærter og linser

- Fjern småsten og misfarvede bønner.
- Skyl bønnerne grundigt i koldt vand og smid skyllevandet ud.
- Sæt bønnerne i blød.
- Bønner, kikærter, gule og grønne ærter lægges i blød rigeligt koldt vand i 10-12 timer. Brug 1 liter vand pr. 250 g bønner. Under iblodsætningen optager bønnerne så meget vand, at de fordobler deres vægt.
- Grønne og brune linser lægges i blød i mindst 3 timer. Brug 1 liter vand pr. 250 g linser.
- Røde og grønsorte linser og gule flækærter skal ikke lægges i blød.
- Hæld udblødningsvandet ud, når bønnerne er udblødt.



Kogetid varierer alt efter bælgfrugternes sort og størrelse

- Linser koges møre på 10-25 minutter.
- Hvide bønner, brune bønner, kidneybønner, kikærter og flækærter koges møre på 45-60 minutter.
- Hele gule og grønne ærter, hestebønner og store hvide bønner koges møre på 1-1 1/2 time.

Tiderne er tilnærmelsesvis – læs anvisningen på emballagen.

Bønner, linser og ærter skal være bløde hele vejen igennem, men ikke udkogte.

Hæld kogevandet ud, når bønnerne er kogt.

De kogte bælgfrugter kommes i gryderetter og supper eller marineres og anvendes i salater. Purerede kikærter indgår i hummus og falaffel og purerede bønner i vegetariske farsretter.

Tip

Bælgfrugter koger let over. Hvis du tilsætter 1-2 spsk. olie til kogelagen, koger de ikke så let over.

Kogelagen kan også tilsættes en krydderisk af persille, timian og selleri- eller porretop.

Bønner på dåse

Færdigkogte bønner og kikærter fås på dåse.

- Skyl bønner og ærter fra dåse i koldt vand og sæt dem til afdrypning i en sigte, inden du kommer dem i retten.



Tørrede bælgfrugter er frø af bælgplanterne. De inddeles i bønner, ærter og linser afhængig af frøenes form. Der findes mange forskellige slags og de almindeligste, som fås i butikkerne i Grønland, ses her.

Mellemmåltider

Giv altid vand til mellemmåltiderne.

Gode mellemmåltider kan være:

- Rugbrød, grovbrød, grovbolle eller knækbrød med pålæg. Se forslag til pålæg under Frokost side 47.
- Tørret fisk eller tørret kød. Giv rugbrød eller knækbrød til fisken, da måltidet ellers bliver for proteinrigt.
- Yoghurt naturel eller et tilsvarende surmælksprodukt med revet rugbrød eller havregryn samt små stykker frisk frugt, frugtmos, frugt fra dåse eller lidt groft hakede tørrede frugter som rosiner, abrikoser, dadler eller tranebær. Egnede mælkeprodukter er omtalt under afsnittet Mælk og surmælksprodukter.
- Frugtgrød med letmælk.
- Frugtsalat med surmælksdressing. Lav en salat af flere slags frugt f.eks. små tern af æble, pære, appelsin og banan. Bland gerne friske frugter og frugter fra dåse.
- Frisk frugt eller grønt skåret ud i mindre stykker er populært sammen med brød og evt. tørfisk eller tørret kød.

Vær altid sammen med barnet, når det spiser og drikker, for det kan let få noget i den gale hals eller falde ned af stolen.

Mælk og surmælksprodukter

Letmælk

Fra 1 til ca. 2 år bør barnet fortrinsvis drikke letmælk og derudover spise den mad, som anbefales til resten af familien. Ved at drikke letmælk får barnet tilstrækkelig med energi uden, at det får for meget fedt. Mælken spiller ikke helt så stor en rolle længere, fordi barnet får mere af mange andre madvarer.

Nogle børn kan have brug for tid til at vænne sig til smagen af komælk efter kun at have drukket modermælkserstatning.

Surmælksprodukter

Hvis barnet får surmælksprodukter, anbefales følgende:

- Tykmælk, yoghurt eller A38 af letmælkstypen, der indeholder omkring 1,5 % fedt og maks. 3,5 % protein.
- Vent med skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret til efter barnet er fyldt 2 år, da proteinindholdet er for stort.
- Begræns surmælksprodukter med frugt pga. det høje sukkerindhold. Tilsæt hellere selv frisk eller kogt frugt til surmælksproduktet.



Hvor meget mælk på en dag?

Fra 1 år bør den samlede mælkemængde – dvs. drikke-mælk og surmælksprodukter – være ca. 3 1/2-5 dl om dagen. Så er der også plads til maden.

Med ca. 3 1/2 dl mælk og mælkeprodukter om dagen i 1-årsalderen lever kosten lettere op til anbefalingerne. Hvis barnet får mere end ca. 5 dl (1/2 liter) mælk og mælkeprodukt om dagen fra 1-årsalderen, er der risiko for mangel på vigtige næringsstoffer, fordi den samlede kost bliver for ensidig.

Børn som ikke tåler mælk

Læs om laktoseintolerans og mælkeallergi i afsnittet om overfølsomhed overfor mad på side 57.

Drikkevarer

Koldt vand er det bedste at slukke tørsten med.

Hvis barnet trænger til noget varmt at drikke, kan du give varm mælk eller kamillete uden sukker.

Undgå så vidt muligt saftvand, læskedrikke og sodavand til børn under 3 år. Sukkeret i drikken mætter og tager appetitten fra rigtig mad, ligesom drikkenes indhold af sukker og syrer skader tænderne. De tilsvarende sukkerfri drikke bør også undgås, da de også indeholder syrer, som skader tænderne.

Hvis dit barn en gang imellem får saft eller sodavand, skal det altid drikkes af en kop eller et glas. Saft, sodavand eller juice givet med sutteflaske er i kontakt med tænderne i lang tid og kan særlig nemt ødelægge barnets tænder.

Rosiner

Små børn under 3 år må højst få 50 g rosiner (knap 1 dl) om ugen. Læs mere om rosiner og tørret frugt under sukker og søde sager på side 53.

Nødder og andet som let fejlsynkes

Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, rå gulerødder eller lignende hårde fødevarer, før barnet er mindst 3 år.

Sukker, slik og søde sager

Børn på 1-3 år har ikke brug for sukker i mad og drikke. De har heller ikke brug for slik, chokolade, kiks, kager og andre søde sager og bør kun have lidt ved særlige lejligheder.

Læs om sukker, slik og søde sager på side 52.



Sukker og søde sager til børn - fra 0-3 år

Små børn vokser hurtigt og har brug for mad med et højt indhold af næringsstoffer. Proteiner, fedt og kulhydrater er energigivende næringsstoffer. Vitaminer og mineraler er ikke energigivende næringsstoffer. Begge typer næringsstoffer er vigtige for barnets vækst og udvikling.



Sukker er et rent kulhydrat, der giver meget energi, men ingen af de øvrige næringsstoffer, derfor kaldes det tit for tom energi/tomme kalorier. Sukker er udvundet af sukeroer eller sukkerrør. Sukker fås eksempelvis som almindeligt hvidt sukker, rørsukker, brun farin, flormelis og sirup. Sukker indgår som ingrediens i saft, sodavand, læskedrikke, kakaomælk, frugtyoghurt, marmelade, frugt på dåse, kager, sukkerristede morgenmadsprodukter samt slik og chokolade. Får dit barn meget sukker i sin mad og drikke, risikerer det:

- At blive overvægtigt, fordi det får mere energi, end det har brug for. Den overskydende energi lagres som fedt i kroppen.
- At blive underernæret, fordi det ikke har appetit til at spise nok af madvarer med et varieret og passende indhold af samtlige næringsstoffer.
- At få huller i tænderne, fordi mundhulens bakterier nedbryder sukker til syrer, der skader tænderne.

Højeste sukkermængder pr. dag:

Det anbefales, at børn under 3 år får så lidt sukker som muligt.

0-6 måneder: Ingen sukker.

6-9 måneder: Ingen sukker.

9-12. måneder: Evt. ganske lidt sukker til at forbedre madens smag i f.eks. frugtmos. Herudover bør barnet ikke have sukker.

1 år: Begræns sukker mest muligt. Højest 25 g sukker daglig (knap 2 spsk.).

2-3 år: Begræns sukker mest mulig. Højest 30 g sukker daglig (2 spsk.).

Sukker mængderne ovenfor omfatter både det synlige sukker, som du kommer i barnets mad f.eks. kanel-sukker på grød, og sukker skjult i frugtmos, frugtgrød, marmelade, dåsefrugt, kakaomælk, frugtyoghurt, is, kage, saft, sodavand, slik m.m.

Lad være med at erstatte sukker med kunstige sødemidler, da det vil vænne barnet til, at maden skal smage unødigt sødt.

Slik og søde sager

Børn vænner sig hurtigt til søde sager og får derved sværere ved at ville spise madvarer uden sukker.

Væn dit barn til at spise mad med lavt indhold af sukker og lær det, at søde sager er noget, det må få i begrænsede mængder ved særlige lejligheder.

Undgå slik og søde sager, der klistrer fast på tænderne,

Sukker og søde sager til børn - fra 0-3 år

f.eks. slikkepinde, bolsjer, karameller, vingummi, lakrids og kiks.

Sukkerfrit slik

Sukkerfrit slik sødet med sukkeralkoholerne sorbitol, maltitol, xylitol, mannitol, isomalt, laktitol og erytritol eller sirup kan give diarré.

Endvidere kan sukkerfrit slik med syrlig smag skade tandemaljen.

Honning

Børn under 1 år må ikke få honning. Honning kan indeholde botulismesporer, som kan give alvorlig madforgiftning hos dem.

Rosiner, tørretfrugt mm

Rosiner og andre tørrede frugter, frugtyoghurt, kakao-mælk, grønlandsk kage eller en bolle med tørret frugt og findelte nødder er eksempler på søde sager, som indeholder en del nyttige næringsstoffer. Giv hellere barnet lidt af sådanne ting fremfor slik.

Småbørn under 3 år må højst få 50 g rosiner (knap 1 dl) om ugen. Det skyldes, at rosiner kan have et højt indhold af svampegiften, ochratoksin A.

Rosiner og anden tørret frugt indeholder ca. 6 gange så meget energi som frisk frugt. 1 lille pakke rosiner på 14 g indeholder samme mængde energi som et middelstort æble. Dit barn kan således hurtigt spise sig mæt i tørret frugt og miste appetitten til anden mad.

Alle former for tørret frugt har et højt indhold af frugtsukker, druesukker og sukker, som fremmer udviklingen af karies, hvis de spises for ofte og i store mængder, og barnet samtidig har en dårlig tandhygiejne.

Både sødt og surt kan skade barnets tænder

Når barnet får sukkerholdig mad og drikke, nedbryder mundhulens bakterier sukkeret til syre, hvilket øger risikoen for huller i tænderne og karies.

Juice indeholder druesukker og frugtsukker, der ligesom sukker øger risikoen for huller i tænderne.

Mælk indeholder mælkesukker (laktose). Mælk og mælkeprodukter giver normalt ikke huller i tænderne, hvis de er uden tilsat sukker, idet mælakens indhold af fosfor, calcium og proteiner styrker tandemaljen og neutraliserer de syrer, der dannes ved nedbrydningen af mælkesukker.



Sukker og søde sager til børn - fra 0-3 år

Når barnet får syrlig mad og drikke, kan syrerne skade tandemaljen. Risikoen for syreskader er størst, hvis barnet ofte drikker syrlige drikke som sodavand, saft og juice eller spiser syrligt slik.

Gode råd fra tandplejen

- Børst tænderne grundigt morgen og aften
- Hjælp dit barn med tandbørstningen til det er 10 år gammelt
- Brug tandpasta med et højt fluorindhold – 1450 ppm er det bedste
- Drop slik, sodavand og søde drikke i hverdagen

Med hensyn til indtagelse af sukker- og syreholdig mad og drikke gælder, at jo længere tid, det søde og syrlige er i kontakt med tænderne, jo større risiko er der for karies og syreskader. Derfor bør juice og saft vand aldrig drikkes af sutteflaske, men af glas eller kop. Brug evt. sugerør.

Mellem måltiderne renser spytet tænderne, og mineraler fra spytet styrker tandemaljen. Spytets gode virkninger ophæves, hvis barnet spiser og drikker søde eller syrlige ting imellem måltiderne.

Regelmæssig og grundig tandbørstning med lidt flour-tandpasta to gange dagligt nedsætter risikoen for, at dit barn får huller i tænderne, fordi de bakterier, som nedbryder madens sukker til syrer, hverken kan trives på rene tænder eller i et fluorholdigt miljø.

Mælk mellem 1 og 2 år

Fra 1-2 år anbefales det, at barnet drikker letmælk.

Mælk fra 2 år

Fra barnet er ca. 2 år, anbefales skummet- og minimælk.

Vand og andre drikkevarer

Koldt vand er det bedste at slukke tørsten med, og det betyder meget for velbefindendet at få nok at drikke.

Saft og juice

Vent så længe som muligt med at give saft og juice. Lær hellere barnet, at det er dejligt at drikke vand.

Fortyndet saft og juice bør kun gives ved særlige lejligheder, f.eks. når barnet er sygt. Det gælder også, når barnet er 1-3 år.

Havredrik, mandeldrik og risdrik

Kan hverken bruges om erstatning for mælk eller modermælkserstatning, men de kan bruges i mindre udstrækning i madlavningen til mælkeallergikere, f.eks. i sammekogte retter eller sovs.

Risdrik frarådes helt til børn pga. arsenindholdet.



Sukker og søde sager til børn - fra 0-3 år

Opskrifter på hjemmelavet marmelade og frugtgrød

I stedet for købemarmelade og færdiglavet frugtgrød kan du bruge hjemmelavet marmelade og frugtgrød med et højt indhold af frugt i forhold til sukker.

SORTEBÆR- OG BLÅBÆRMARMELADE

Rengør 3-4 mellemstore marmeladeglas. Fyld dem med kogende vand og sæt låg på. Lad glassene stå med vandet i, mens du koger marmeladen. Hæld først vandet ud, lige før du fylder marmeladen i glassene.

- 1 kg sortebær, blåbær eller andre bær
- 1 dl vand
- 1 spsk. citronsaft
- 350 g sukker
- 1 1/2-2 tsk. Rød Melatin

1. Bring vand, citronsaft og bær i kog.
2. Lad det småkoge i 5-10 minutter til bærrerne er bristet.
3. Tilsæt sukkeret, men hold 2 spsk. tilbage.
4. Kog sukkeret med i 2 minutter.
5. Bland Rød Melatin med resten af sukkeret og drys det i den kogende marmelade.
6. Kog 2 minutter og hæld marmeladen på rene glas.
7. Luk glassene med det samme.
8. Opbevar marmeladen i køleskab. Smid den ud, hvis der dannes mug på overfladen.

SORTEBÆR- OG BLÅBÆRGRØD

- 800 g sortebær eller blåbær eller lige dele af hver
- 120 g sukker
- 2 1/2 dl vand
-
- 1 dl vand
- Ca. 1 spsk. kartoffelmel

1. Kog bær, vand og sukker ved svag varme til bærrerne er bristet (ca. 10 minutter).
2. Rør en jævning af vand og kartoffelmel.
3. Tag gryden fra varmen og jævn grøden.
4. Hæld grøden i en skål og lad den køle af.

Servér grøden med mælk til. Brug rester på toppen af havregrød eller havregryn i stedet for marmelade. Holdbarheden er 2-3 dage i køleskab.



Sygdomme

Diarré og opkastninger

Det er almindeligt, at små børn får diarré og opkastninger eller begge dele på en gang. Det skyldes ofte en virusinfektion.

Virusinfektioner kan let smitte andre i familien, så vær ekstra omhyggelig med at vaske hænder, når du har skiftet ble på barnet.

Har barnet ofte diarré, bør I gå til lægen, da det kan skyldes problemer med at tåle visse madvarer. Læs mere om overfølsomhed på side 57.

Drikke ved diarré og opkastninger

Ved diarré og opkastninger mister kroppen meget væske. Derfor er det vigtigt, at barnet får meget at drikke.

Hvis barnet ammes, skal du fortsætte med at amme, når barnet har diarré eller opkastninger.

Hvis barnet får modermælkserstatning, skal du fortsætte med at give det. Giv også lidt ekstra væske i form af kogt afkølet vand.

Børn over 6 måneder kan du give vand fra hanen, æble- eller appelsinjuice fortyndet med lige dele vand og ekstra fortyndet saftvand.

Hvis barnet kaster op eller har kvalme, skal det kun have lidt væske ad gangen. Giv 2 spsk. ad gangen (1 æggebæger) flere gange i timen.

Ved gentagne opkastninger og diarréer skal den væske, barnet får, både indeholde sukker og salt, for at væsken bliver i kroppen. Følgende drikke anbefales:

a) 1 liter vand, 2-2 1/2 spsk. sukker og 1/2 tsk. salt. Kog vandet op, tilsæt sukker og salt. Afkøl væsken. Opbevar den i køleskab.

b) 9 dl vand, 1 dl koncentreret solbærsaft med sukker og 1/2 tsk. salt. Rør ingredienserne sammen. Opbevar drikken i køleskab.

Et sygt barn kan klare sig uden at spise i 2-3 døgn, hvis det får væske nok. Jo yngre barnet er, jo lettere udvikler det alvorlig væskemangel.

Kontakt altid lægen ved diarré hvis barnet:

- Er under 1 år
- Har blodig afføring
- Er sløvt og fraværende

- Har mavesmerter
- Drikker og tisser for lidt (tørre bleer)
- Får feber og opkastninger

Hvis diarréen eller opkastningerne varer mere end en dag, skal I kontakte lægen.

Raske børns væskebehov pr. døgn :

Børn op til 6 måneder:

800-1000 ml væske inklusive amning eller modermælks-
erstatning.

Børn mellem 6-12 måneder:

900-1200 ml væske inklusive amning eller modermælks-
erstatning.

Børn mellem 1-3 år:

1-1 1/2 liter væske.

Mad ved diarré og opkastninger

Når opkastningerne er ophørt, kan barnet få mad, mælk og surmælksprodukter, også selv om det fortsat har diarré.

Lad barnet spise, så ofte det har lyst, og lad barnet selv bestemme, hvad det vil spise.

Yoghurt kan nedsætte antallet af afføringer og afkorte sygdommen. Herudover har skånekost som havresuppe, havregrød, franskbrød, kartofler, kartoffelmos, kogt ris, bananer og revne æbler ry for at kunne lindre ved diarré.

Fiberrig mad kan give diarré

Mange børn får diarré, hvis de får for mange kostfibre i maden. Der findes mange fibre i fuldkornsprodukter, havregryn, mysli, bælgfrugter, tørret frugt samt frisk frugt og grøntsager. Fuldkornsprodukter med mange hele kerner, klid, hørfrø og lignende virker ofte mere afførende end brød, hvor fuldkornsmelet er fint formalet.

Juice, saftvand og sodavand kan give diarré

Saftvand, sodavand og læskedrikke kan give diarré hos små børn, da det indeholder meget sukker.

Sukkerfrit slik kan give diarré

Slik sødet med sukkeralkoholer som sorbitol, maltitol, xylitol, manitol og isomalt kan give diarré.

Forstoppelse - "Hård mave"

Børn, der ammes, har sjældent forstoppelse.

Børn, der får modermælks-erstatning, kan have problemer med forstoppelse.

Dit barn har forstoppelse, hvis det har svært ved at komme af med sin afføring. Afføringen er fast, hård og knoldet. Der kan gå flere dage mellem hver afføring, og det kan være smertefuldt for barnet at komme af med afføringen.

Gode råd ved forstoppelse:

1) Giv barnet mere at drikke, især mere vand.

2) Giv barnet flere fibre i maden.

- Frugtmos af svesker, pærer, æbler eller anden frugt (fra 4 måneder).
- Havregrød, fuldkornsgrød, øllebrød (fra 4 måneder).
- Rugbrød, groft knækbrød, grove skorper (fra 6 måneder).
- Grøntsager samt frisk og tørret frugt (fra 6 måneder).

3) Lege, hvor barnet bevæger sig meget fremmer tarmbevægelserne.

Hvis ovennævnte ikke hjælper, bør du tale med lægen.

Overfølsomhed overfor mad

Har du mistanke om, at dit barn har problemer med at tåle specifikke fødevarer, bør du gå til lægen, da det kun er lægen, der kan stille diagnosen.

Der findes to hovedformer for overfølsomhed overfor mad. Den ene er ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed f.eks. laktose- og sakkroseintolerans. Den anden er fødevarerallergi. De to former behandles helt forskelligt. Derfor er det vigtigt, at du beder lægen undersøge barnet og finde frem til den rigtige diæt, hvis undersøgelsen viser, at barnet er overfølsomt eller allergisk overfor bestemte typer af fødevarer.

Mange børn har perioder, hvor de får rødt udslæt, er hyppigt forkølet eller har mellemørebetændelse. Det behøver ikke at være på grund af maden.

Laktoseintolerans

Laktose er et sukkerstof, der findes i mælkeprodukter. Laktoseintolerans betyder nedsat evne til at tåle laktose, da man ikke har enzymet til at nedbryde det. I Grønland er der mange, der har problemer med at tåle laktose. Laktoseintolerans kan give maveproblemer som f.eks. oppustet mave, rumlen i maven, mavekneb og diarré. Symptomer på laktoseintolerans kan være ubehageligt, men det er ikke farligt.

Når dit barn har fået stillet diagnosen hos lægen, anbefales det, at du udelader mad og drikke med et højt indhold af laktose, indtil dit barn er symptomfri. I starten udelades mælk og mælkeprodukter samt mad, der indeholder meget mælk. Når dit barn er helt fri for maveproblemer, kan han/hun begynde at spise lidt ost og drikke lidt mælk.

I dagligvarebutikkerne kan du købe laktosefri mælk og mælkealternativer, f.eks. soyadrik, havredrik, og andre laktosefrie mejeriprodukter. Anvendelse af laktosefri mælke- og mejeriprodukter samt mælkealternativer er en let og god løsning for de fleste.

Grønlands Ernærings- og Motionsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece, der giver gode råd om maden ved laktoseintolerans. Du kan få pjecen hos sundhedsvæsenet eller downloade den fra www.peqqik.gl.

Sakkaroseintolerans

Sakkaroseintolerans betyder nedsat evne til at kunne tåle sakkarose, da man ikke har enzymet til at nedbryde det. Sakkarose er det samme som sukker eller melis og findes også naturligt i frugter og nogle grøntsager. Når dit barn har fået stillet diagnosen hos lægen, anbefales det, at du udelader at give dit barn mad og drikke med et højt indhold af sakkarose, indtil dit barn er symptomfri. Når dit barn er helt fri for maveproblemer, kan du begynde at give ganske lidt af de madvarer, der har et højere indhold af sakkarose. Sakkaroseintolerans opdages ofte, når spædbørn begynder at få fast føde. De fleste tåler lidt sukker, men ved indtagelse i større mængder får barnet samme ubehag som ved laktoseintolerans.

Grønlands Ernærings- og Motionsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece, der giver gode råd om maden ved sakkaroseintolerans. Du kan få pjecen hos sundhedsvæsenet eller downloade den fra www.peqqik.gl.

Sakkarose- og laktoseintolerans

Nogle personer har problemer med at tåle både sakkarose og laktose, det kaldes sakkarose- og laktoseintolerans. Grønlands Ernærings- og Motionsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece, der giver gode råd om maden ved sakkarose- og laktoseintolerans. Du kan få pjecen hos sundhedsvæsenet eller downloade den fra www.peqqik.gl.

Allergi

Ved allergi er det et protein i fødevarer, barnet reagerer på. Allergi kan give symptomer fra mund og svælg, øjne og næse, hud, mave-tarmkanal eller luftveje. Symptomerne kommer hver gang, barnet får den fødevarer, det ikke kan tåle. Symptomerne kommer oftest inden for 1-2 timer efter barnet har spist den pågældende fødevarer. Allergi kan være svær at skelne fra ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed og flere andre sygdomme.

Har du mistanke om, at dit barn lider af allergi, skal du kontakte lægen, der kan undersøge barnet og stille den rigtige diagnose.

Hvis lægen finder ud af, at dit barn har fødevarerallergi, skal det på en speciel diæt, som er helt fri for de fødevarer, barnet ikke tåler. Allergien kan forværres ved indtagelse af det, barnet ikke tåler, og selv meget små mængder kan i værste fald udløse meget voldsomme reaktioner.

I nogle tilfælde skal barnet både have diæt og medicin.

Sæt aldrig et barn på diæt, uden at lægen har ordineret det, idet udelukkelse af madvarer øger risikoen for fejlnæring samt dårlig vækst og trivsel.

Mælkeallergi

Komælksallergi er den hyppigste form for fødevarerallergi hos små børn. Symptomerne kommer oftest kort efter, at barnet har drukket mælk eller spist noget med mælk i.

Har dit barn komælksallergi, må det hverken få mælk, surmælksprodukter, fløde, ost, smør eller madvarer, hvor mælkeprodukter indgår som ingrediens. Barnet tåler heller ikke mælk fra får og geder, da disse er nært beslægtede med koen.

Børn vokser ofte fra mælkeallergi. Halvdelen af børnene vokser fra allergien, inden de er 1 år, og 90 % vokser fra allergien, inden de er 3 år. Du må dog aldrig begynde at give barnet mælk, uden at lægen har testet, om barnet er vokset fra allergien.

Allergi overfor andre madvarer

Børn med fødevareallergi kan typisk være følsomme overfor levnedsmidler som:

- Fisk og skaldyr, især dybhavsfisk som hellefisk, helleflynder, rødfisk og rejer.
- Æg, soja m.m.

Hvis barnet er allergisk overfor fisk eller skaldyr, er allergien ofte livslang.

Allergi og risikobørn

Allergi kan være arvelig. Børn, hvis forældre eller søskende har eller har haft en flerårig allergisk sygdom, har øget risiko for at få allergi og kaldes risikobørn. Astma, høfeber, fødevareallergi og børneeksem er almindelige allergiske sygdomme.

Morens kost, mens hun er gravid og ammer, har ikke betydning for, om barnet får allergi.

Har du et risikobarn, kan du nedsætte allergirisikoen ved:

- At give vand eller allergivenlig moderermælksstatning (hydrolyseret moderermælksstatning) ved behov for væske ud over moderermælk i de første levedøgn.

- At amme barnet i mindst 4 måneder.
- At give moderermælksstatning med højt hydrolyseret protein, indtil barnet er 4 måneder, hvis du ikke ammer det.
- Efter de første 4 måneder er anbefalingerne som til andre børn. Dvs. amning eller almindelig moderermælksstatning og overgangskost fra barnet er omkring 6 måneder.

For at forebygge, at barnet udvikler allergi anbefales desuden:

- Lad være med at udsætte barnet for tobaksrøg, såvel indendørs som udendørs.
- Luft ud i hjemmet hver dag.



Forureningstoffer i grønlandsk mad

Grønlandsk mad indeholder mange sunde næringsstoffer, men den indeholder også nogle forureningsstoffer, som har betydning for sundheden.

I spækket fra havpattedyr, sæler og hvaler og i fugle findes der nogle forureningsstoffer, som ophobes livet igennem. Derfor er det vigtigt, at især gravide og ammende er opmærksomme på at spise en varieret kost med begrænset indtagelse af forureningsstoffer.

Børn, unge og voksne i den fødedygtige alder bør ligeledes begrænse indtaget.

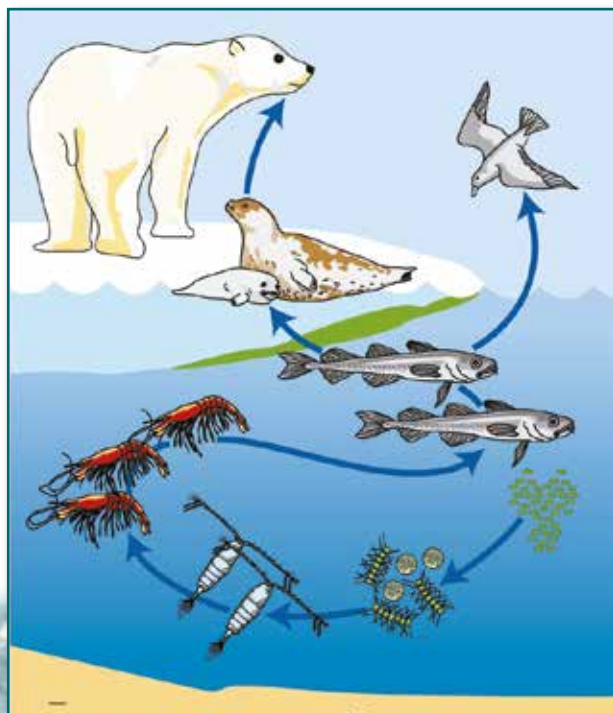
Ernærings- og Motionsrådet anbefaler i øvrigt, at gravide og ammende følger De 10 kostråd, se side 8.

Hvis du ønsker yderligere rådgivning, kan du henvende dig til din jordemoder eller læge.

Spis gerne:	Begræns indtaget af forureningsstoffer ved at spise mindre:
Fisk	Spæk
Kød fra unge sæler	Kød og indmad fra sæler (især ældre sæler)
Rensdyr	Tandhvaler (især hvidhval, narhval og marsvin)
Moskus	Søfugle
Lam	Isbjørn
	Hvalros

Forureningsstofferne kommer fra hele verden og transporteres gennem havet og luften til Arktis, hvor de ophobes i dyrelivet i havet. Der sker en opkoncentrering af forureningsstofferne op gennem fødekæden, når små dyr spises af større dyr, der igen spises af endnu større dyr – se nedenstående figur.

(Kilde: Miljøgifte – ophobes i dyr og mennesker, Danmarks Miljøundersøgelser, Aarhus Universitet).



Forurening - og grønlandsk mad

Mennesker er det sidste led i fødekæden, da vi spiser de store dyr fra havet, og på den måde får vi forureningsstofferne ind i vores kroppe.

Det har vist sig, at nogle grønlændere kan have et højt indhold af disse forureningsstoffer i kroppen. Det skyldes ikke, at grønlandske fødevarer er mere forurenede end i andre lande, men at grønlændere spiser mere kød og indmad samt fedt og spæk fra havpattedyr og fugle, end man gør i andre lande.

En helt anden problematik er, at fugle som er skudt med blyhagl, har bly i kødet og derved også kan påvirke helbredet.

Det er vigtigt fortsat at overvåge og undersøge, hvilken betydning forureningsstofferne har for mennesker og dyr.

Ernærings- og Motionsrådet følger udviklingen på området og rådgiver herom i relevante sammenhænge.

Forureningsstoffer

1. "De omtalte forureningsstoffer overføres til fødevarerne fra miljøet og stofferne omtales i flæng som henholdsvis miljøgifte, miljøforureninger eller blot som forureninger."
2. "Forureningsstofferne kan inddeles i POP'er og tungmetaller, hvor POP'erne er svært nedbrydelige organiske klorforbindelser og tungmetallerne er f.eks. kviksølv, cadmium og bly."
3. "Forureningsstofferne overføres fra moderen til fostret via navlestrengen og til barnet gennem modermælken."



Anvendt litteratur og henvisninger, hvis du vil vide mere...

Graviditet og fødsel. Paarisa 2. rev oplag 2015 Hentes fra www.peqqik.gl

Amning - en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen 4. udgave, 1. oplag 2018. Hentes fra www.sst.dk

Sunde vaner - før, under og efter graviditet. Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning 7. udgave, 1 oplag. 2017. Hentes fra www.sst.dk.

Barn i vente. Graviditet, fødsel, barselstid – til kommende forældre. Sundhedsstyrelsen 6. udgave 2010. Bestilles eller hentes fra www.sundhedsoplysning.dk

Mad til små - fra mælk til familiens mad. Sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen 3. udgave 2017. Bestilles eller hentes fra www.sundhedsoplysning.dk eller www.sst.dk

Sunde børn - til forældre med børn i alderen 0-2 år. Sundhedsstyrelsen 21. udgave 2018. Bestilles eller hentes fra sst.dk eller www.sundhedsoplysning.dk

Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen 3. udgave, 1. oplag 2017. Bestilles eller hentes fra sst.dk eller sundhedsoplysning.dk

Glad mad i børnehaven. Fødevarestyrelsen 1. udgave 2010. Til personale der laver mad i vuggestue eller børnehave. Madplaner og opskrifter til vuggestue- og børnehave. Bestilles eller hentes fra www.sundhedsoplysning.dk

Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til mad i dagsinstitutioner. FVST 1. udgave 2009. Hentes fra www.altomkost.dk eller bestilles fra www.sundhedsoplysning.dk

Råd om mad motion og motion når du er gravid. Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen 2. udgave 2009. Bestilles eller hentes fra www.fvst.dk

De 10 kostråd. Ernærings- og Motionsrådet, Grønland 2016. Bestilles eller hentes fra ww.peqqik.gl

Forurening og grønlandsk mad. Kan vi trygt spise vores traditionelle mad? Ernærings- og Motionsrådet, Grønland 2013. Bestilles eller hentes fra ww.peqqik.gl

Sakkarose- & Laktoseintolerans. Til personer, der har problemer med at tåle sukker og mælk. Ernærings- og Motionsrådet, Grønland 2014. Bestilles eller hentes fra ww.peqqik.gl

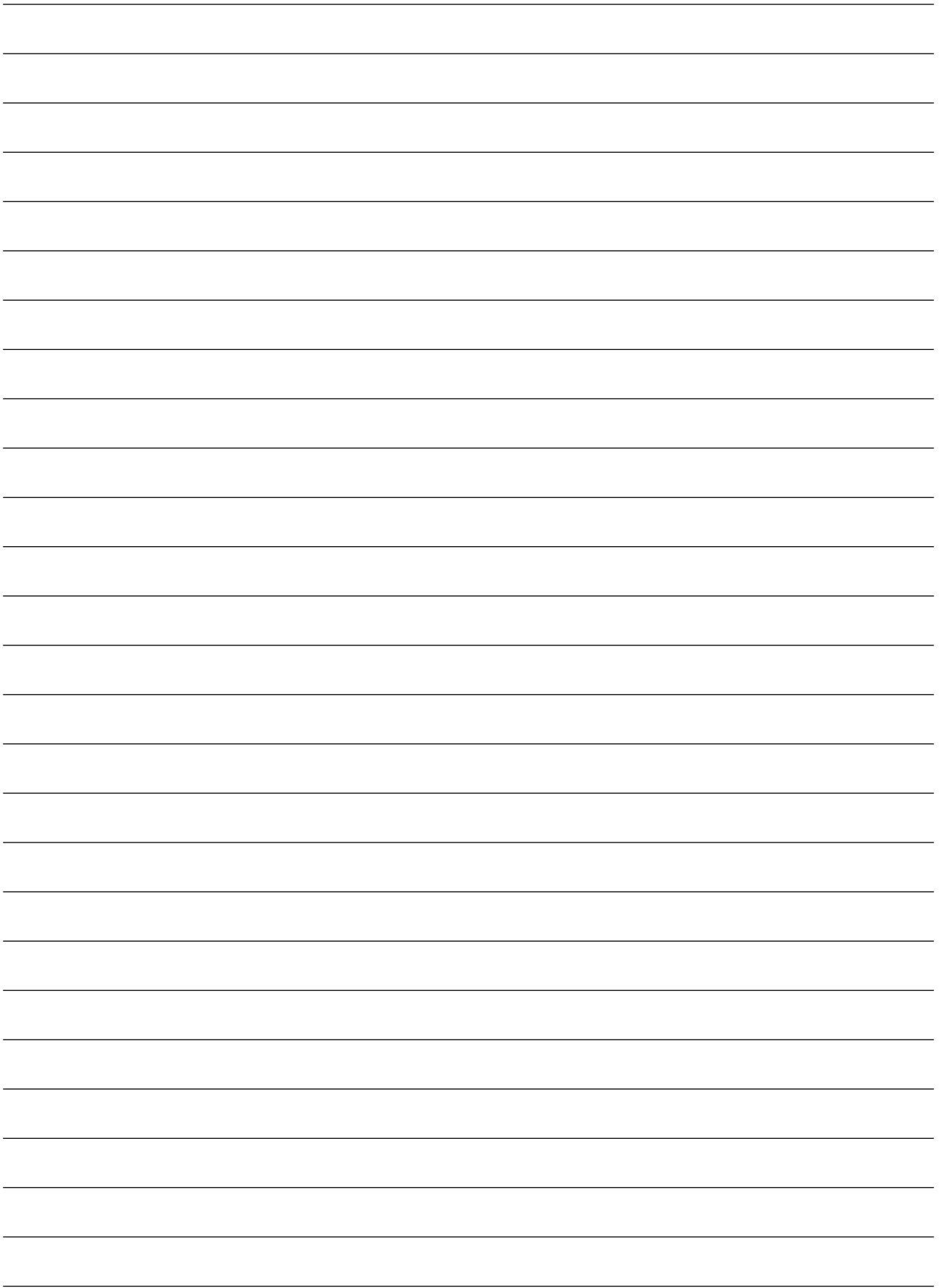
Gravid? Kend kemien - 7 råd til dig der er gravid eller ønsker at blive det. Miljø- og Fødevarerministeriet 2. udgave, 1. oplag 2017. Læs mere på www.mst.dk/gravid

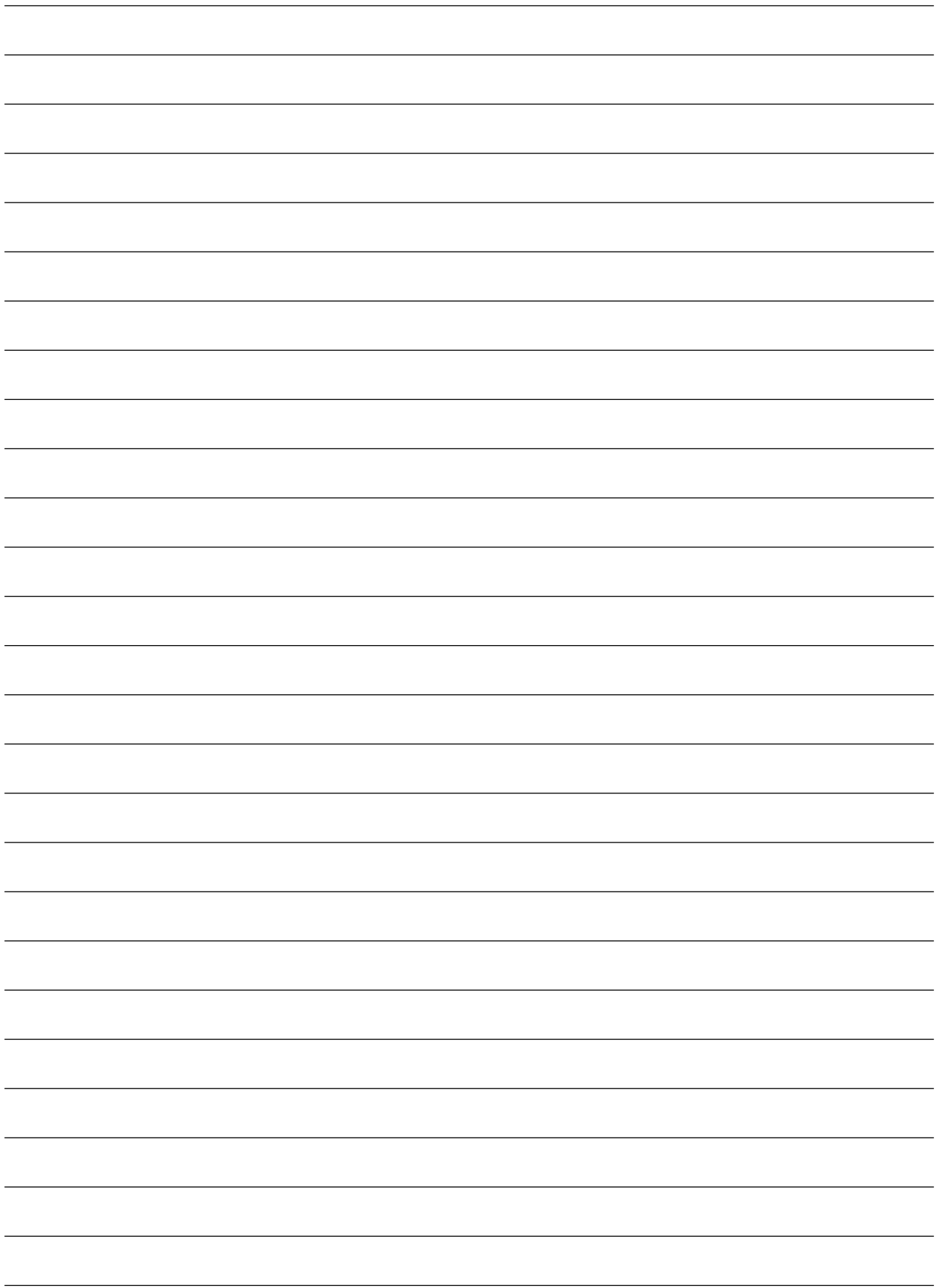
Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr. Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og Asma-Allergiforbundet 2003. Hentes fra www.sst.dk



Introduktion af nye madvarer til

	0-6 måneder Mælkeperi- oden	6 måneder (4-5 måneder) Den tidlige skemad	6-9 måneder Tilvæning til grovere mad	9-12 måneder Tilvæning til familiens mad	1-3 år Familiens mad
NYE MADVARER	<ul style="list-style-type: none"> • Modernælk eller moder-mælkerstatning 	<ul style="list-style-type: none"> • Vælling • Grød af majsmelet, hirse- eller boghvedemel er velegnet som den allerførste mad, da den er mild i smagen og findelt • Grøntsagsmos af f.eks. kartofler og forskellige grøntsager • Frugtmos af friske eller kogte frugter • At drikke: modernælk eller moder-mælkerstatning og eventuelt lidt vand 	<ul style="list-style-type: none"> • Forskellige slags grød, f.eks. havregrød, øllebrød eller fuldkornsgrød, som er lidt grovere i konsistensen • Fisk, kød og æg i små portioner • Fra ca. 8 måneder: rugbrød og andet blødt brød uden hele kerner, ris, pasta, couscous og bulgur 	<ul style="list-style-type: none"> • Rugbrød og andet blødt brød uden hele kerner • Ris, pasta, couscous og bulgur • Små mængder surmælksprodukter af sødmælkstypen, f.eks. yoghurt naturel og A38 med 3,5 % fedt, maks. 0,5 dl dagligt 	<ul style="list-style-type: none"> • Fra 1-2 år anbefales letmælk og surmælksprodukter af letmælkstypen (1,5 % fedt) • Fra 2 år anbefales fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet- og minimælk og surmælksprodukter af samme slags
TILSKUD	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitaminer, 10 mikrogram (400 EI) dagligt 	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitaminer, 10 mikrogram (400 EI) dagligt 	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitaminer, 10 mikrogram (400 EI) dagligt 	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitaminer, 10 mikrogram (400 EI) dagligt 	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitaminer, 10 mikrogram (400 EI) dagligt til 2 år • Børnevitamin-tablet dagligt anbefales fra 2 år-12 år
UNDGÅ	<p>UNDGÅ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komælk anbefales først fra barnet er 1 år • Det anbefales, at barnet udelukkende får modernælk eller moder-mælkerstatning, til det er omkring 6 måneder 	<p>UNDGÅ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salt • Søde sager: honning, sukker, saftvand, kakaomælk, juice, sodavand, slik, is og kager anbefales ikke til små børn • Hårde madvarer: rå gulerødder, popcorn, nødder og lignende hårde madvarer bør du først give barnet fra ca. 3 år • Mælkeprodukter med et højt proteinindhold, f.eks. ylette, ymer, frugtkvark, skyr, hytteost og fromage frais kan du først give, når barnet er 2 år • Risdræk frarådes helt til børn, pga. arsenindholdet • Sojadrik kan tidligst anvendes fra 2-årsalderen 	<p>UNDGÅ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Råt kød og rå fisk samt gravet, røget eller saltet kød eller fisk • Salt • Søde sager • Hårde madvarer • Mælkeprodukter med et højt proteinindhold • Risdræk og sojadrik 	<p>UNDGÅ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salt • Søde sager • Hårde madvarer • Mælkeprodukter med et højt proteinindhold • Risdræk og sojadrik 	<p>UNDGÅ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spar på sukker og salt • Søde sager • Børn under 3 år må højst få 50 g rosiner (knap 1 dl) om ugen • Risdræk og sojadrik





SUNDE RÅD, Mad til små børn i alderen 0-3 år samt gravide og ammende
Udarbejdet af Paarisa i samarbejde med Ernærings- og motionsrådet 2012. Revideret i 2018
© Ernærings- og motionsrådet 2012
Redaktion: PAARISA, Ernærings- og Motionsrådet 2018
Layout og ombrydning: Info Design Aps
Fotos: PAARISA, Info Design ApS, Dreamstime.com, Brugsen
Tryk: Special-Trykkeriet Viborg a-s
2. udgave, 1. oplag 2018
ISBN 87-91440-27-0

