


## Mad og drikke til spæd- og småbørn

	Alder	udviklingstrin	Spisefærdigheder	Passende mad og drikke	Ernæringsmæssige behov
	0 - 6 mdr	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Primitive søge-, sutte- og Synkereflekser</li> <li>-Øget spytdannelse ved 3-4 mdr. alderen - barnet savler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ammes</li> <li>-Drikke af kop eller flaske</li> <li>-Melder sig ved sult</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Modermælk</li> <li>-Modermælkserstatning tilberedt på kogt vand eller færdigblandet.</li> <li>-Kogt vand - afkølet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-D- vitamin 10 mikrogram (400IE) dagligt fra 14 dage til 2 år *</li> <li>-Kamillethe anbefales ikke barnets første 4 mdr.</li> <li>-Honning frarådes til børn under 1år</li> </ul>
	4 - 6 mdr	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Læbekontrol</li> <li>-Tungen bevæges bagud og op i ganen - synke</li> <li>-Kan lukke munden omkring fødeemner</li> <li>-Sidder ved støtte</li> <li>-Viser interesse/parathed</li> <li>-Fordøjelsen klar til andre Fødeemner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tage mad med læben fra ske</li> <li>-Drikke af kop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Modermælk</li> <li>-Modermælkserstatning i flaske/kop</li> <li>-Vand fra 4 mdr.- koldt vand fra vandhanen i kop</li> <li>-Grød med og uden gluten i variation. Kogt på vand og kan tilsættes modermælk/-erstatning</li> <li>-Kartoffel – og grøntsagsmos</li> <li>-Kogt frugtmos i små mængder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Hjemmelavet mad</b> (grød, kartofler, grøntsager) tilsættes en tsk. fedtstof.</li> <li>-Industrielt fremstillet mad tilsættes ikke ekstra fedtstof</li> <li>-Grød uden gluten- ris, majs, hirse, boghvede og Quinoa (Quinoa kan gives i variation med de andre grødprodukter. Bør ikke være første valg pga. højt proteinindhold)</li> <li>-Grød med gluten- havregrød, fuldkornsgrød, øllebrød mm</li> </ul>
	5 - 7 mdr	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tygger op og ned</li> <li>-Sidder kortvarigt alene i høj stol</li> <li>-Barnet kan føre mad og drikke til munden</li> <li>-Spise med fingrene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Drikke af kop</li> <li>-Spise af ske</li> <li>-Afvænnning fra flaske påbegyndes</li> <li>-Giv mulighed for at barnet selv er aktiv ved måltidet</li> <li><b>Fra 6 mdr.:</b> tilbydes mad med mange forskellige smags- og konsistensindtryk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Modermælk</li> <li>-Modermælkserstatning i flaske/kop</li> <li>-Vand i kop</li> <li>-Kartoffel – og grøntsagsmos, ris og pasta</li> <li>-Frugtmos</li> <li>-Grød</li> <li><b>Fra 6 mdr.:</b></li> <li>-Kød/fisk/indmad /fjerkræ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Obs!</b> hyppige måltider om natten efter 6 mdr. alderen kan resultere i at barnet drikker sig mæt og derfor ikke har appetit til skemad i løbet af dagen</li> <li><b>Fra 6 -12 mdr.:</b> <b>Nitratholdige grøntsager</b> – spinat, selleri, fennikel og rødbeder bør kun gives i små mængder ca. 1/10 af mosen</li> <li>-<b>Rå</b> persille, grønkål og andre bladgrøntsager frarådes som grønt drys på varm mad.</li> <li>-<b>Store rovfisk</b> som fx frisk tun/tun på dåse frarådes til børn under 3 år pga. kviksølv</li> </ul>



<p><b>7- 9 mdr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tyggefunktion er god – blande tør mad med spyt</li> <li>-Drikke af kop</li> <li>-Sidder alene i høj stol</li> <li>-Griber ud efter andres mad</li> <li>-Pincetgreb begynder</li> <li>-Spise med fingrene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tygge maden</li> <li>-Maden mindre findelt, serveres i små stykker</li> <li>-Giv mulighed for at barnet selv er aktiv ved måltidet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Modermælk</li> <li>-Modermælkserstatning</li> <li>-Vand</li> <li>-Grød, øllebrød, groft moset og ituskåret mad med grøntsager, kød, fisk og frugt</li> <li>-Rugbrød eller anden grov brød uden kerner med pålæg (kød, fisk, æg, ost, middagsrester), pasta, ris, kartoffel, grøntsager, frisk frugt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Max. 50 g rosiner om ugen.</li> <li>-Giv barnet brød som vejer tungt i hånden, det mætter mere (Bondebrød, grahambrød, landbrød mm.) Kiks betragtes som kage/slik og anbefales ikke.</li> </ul>
<p><b>9 -12 mdr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tage koppen selv og drikke</li> <li>-Øje/hånd koordination</li> <li>Sikker</li> <li>-Pincetgreb</li> <li>-Sidder sikkert alene</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Modermælk</li> <li>-Modermælkserstatning</li> <li>-Vand</li> <li>-Familiens mad serveret i passende stykker</li> <li>-Surmælksprodukter (sødmælks-yoghurt , A38) evt. med frisk frugt i passende stykker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Barnets behov for modermælk/-erstatning er ½ til 3/4 l/dag.</li> <li>-Surmælksprodukter med højt protein-indhold over 3,5 g/100g gives først efter 2 år (Ymer, skyr, græsk yoghurt, fromage frais, kvarkprodukter som fx. Danonino)</li> <li>Max. ½ dl A38/yoghurt i starten stigende til 1 dl ved 12 mdr.</li> </ul>
<p><b>12-18 mdr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bruger ske og gaffel</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sutteflaske anbefales ikke efter 1 år.</li> <li>-Amning kan fortsætte.</li> <li>-Familiens mad</li> <li>-Letmælk fra 12 mdr. i kop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Efter 1 års alderen har barnet ikke brug for ekstra fedtstof</li> <li>-½ l letmælk – mindst 3½ dl mælkeprodukter dagligt</li> <li>-Det er unødvendigt at give slik, is, kager, saftvand og sodavand, som indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer, til spæd- og småbørn. Det optager pladsen for ernæringsrigtig mad.</li> </ul>

\* Mørklødede børn skal fortsætte med D-vitamin hele livet.



Sundhedsplejen Hjørring Kommune  
Maj 2015/ SK, IW