



Kostplan



Alder i mdr.	Hvad kan mit barn?	Spisemønster	Antal måltider	Hvad må mit barn få?	Værd at vide
0-6	Barnet har medfødte sutreflekser	Mælk enten fra bryst eller flaske	Efter behov	<ul style="list-style-type: none">- Modernmælk- Modernmælkserstatning	<ul style="list-style-type: none">- Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning til 6 mdr.- D-vitamin svarende til 10 mikrogram (400 IE) dagligt fra 2 uger til 2 år- Honning frarådes børn under 1 år
4-6	Barnet har læbekontrol og kan holde hovedet selv. Barnet fører maden bagud og synker, kan sidde med støtte. Barnet lukker munden, når det ikke vil have mere	Tilvænning til at drikke af kop og spise med ske	Efter behov evt. 1-2 skemåltider	<ul style="list-style-type: none">- Modernmælk- Modernmælkserstatning- Glutenfri grød: ris, majs, hirse, boghvede- Glutenholdig grød: havregrød, øllebrød, fuldkornsgrød- Kartoffel og grøntsags mos (gulerødder, blomkål, broccoli)- Frugtmos i små mængder- Koldt vand fra hanen	<ul style="list-style-type: none">- Grød og mos koges på vand og tilsættes modernmælk eller modernmælkserstatning- Begræns salt i maden- Hjemmelavet mad bør tilsættes 1 tsk. olie/smør pr. portion- Frugt bør ikke udgøre et måltid- Risgrød må ikke gives dagligt- Varier mellem glutenfri og glutenholdig grød
6-8	Barnet kan kortvarigt sidde alene, pincetgrebet udvikles - tager mad med tommel- og pegefinger	Træner tyggefunktion, maden gøres gradvis grovere	Efter behov ca. 3-4 skemåltider	<ul style="list-style-type: none">- Fra 6-12 mdr. trappe mælkeindtaget langsomt ned til 500 ml.- Hakket kogt kød af f.eks. kalv, kylling, gris og fisk	<ul style="list-style-type: none">- Nitratholdige grøntsager, så som spinat, fennikel, rødbeder og selleri bør kun gives i små mængder svarende til ca. 1/10 af mosen- Store rovfisk og tun på dåse bør ikke gives til børn under 3 år- Mellem 6 og 7 mdr. gøres maden langsomt mere rig på klumper/struktur
8-9	Barnet sidder alene og kan styre læber, kæber og tunge, kan bide af madstykker og pincetgrebet er ret sikkert	Bider af grøntsager og bløde frugtstykker, spiser gerne med fingrene	Efter behov ca. 4-5 skemåltider	<ul style="list-style-type: none">- Maden mindre findelt, bløde rugbrødsstykker, uden kerner- Gerne smørbart pålæg, f.eks. leverpostej, torskerogn, smøreost- Ris og pasta	<ul style="list-style-type: none">- Hvis barnet spiser af familiens mad så vær opmærksom på, at saltindholdet skal minimeres indtil 1-årsalderen
9-12	Barnet kan selv føre skeen til munden, øje/håndkoordination er dermed ret sikker	Spiser selv med fingrene, kan drikke af kop og holder gerne selv koppen med begge hænder	3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider	<ul style="list-style-type: none">- Spiser som resten af familien- Smag og konsistens tilpasses barnet- Syrnede mælkeprodukter: eks. tykmælk, A38, yoghurt naturel	<ul style="list-style-type: none">- Barnet er nu klar til at spise af familiens mad- Barnet må højst få 50 gr. rosiner om ugen svarende til 2-3 små pakker- Nødder og hele vindruer bør ikke gives til børn under 3 år pga. risiko for fejlsynkning- Max 1 dl. surmælksprodukt dagligt. Undgå surmælksprodukter med proteinindhold over 3,5 gr./100 gr. (f.eks. ymer) ind til 2 år.- Æbler, gulerødder og andre hårde fødevarer bør kun gives kogte, blandede, revne eller fint hakkede pga. risiko for fejlsynkning
12-24	Bruger ske og gaffel			<ul style="list-style-type: none">- 350-500 ml. mælkeprodukter dagligt- Letmælk	<ul style="list-style-type: none">- Ikke længere nødvendigt at tilsætte ekstra fedtstof til maden- Undgå mælkeprodukter med højt frugt- og sukker indhold
2 år >				<ul style="list-style-type: none">- Skummetmælk, minimælk, kærnemælk- Ymer, skyr mv. (højt proteinindhold)	<ul style="list-style-type: none">- Ikke længere nødvendigt med vitamintilskud, hvis barnet får en sund og varieret kost





KOSTPLAN



Til opslagstavlen