

Kostpjece – en forældrevejledning



*Sundhedsstyrelsen
anbefaler, at
spædbørn ammes
fuldt til de er ca. 6
mdr.*

Alder 0-4 måneder:

Barnets udviklingstrin: Det spæde barn har medfødte reflekser, herunder søge- og sutreflekser, som sammen sikrer at barnet finder vej til brystet.

Spisemønster: *Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn ammes fuldt til de er ca. 6 måneder.* Når amningen fungerer, er det den bedste måde at ernære sit barn på. Hvis det ikke er muligt at få amningen til at fungere, eller amning fravælges, gives modermælkserstatning på flaske.

Forslag til kost: Modermælk (MM) eller modermælkserstatning (MME):

Udmalket MM kan holde sig i køleskab i 3 døgn. MM kan fryses ned, og kan holde sig i 6 måneder i fryseren. Rester af opvarmet MM skal altid kasseres.

Udmalket MM kan gives af et lille bæger eller af flaske.

Modermælkserstatning (MME):

Modermælkserstatning er udviklet, så det ligner modermælk mest muligt. Der findes forskellige typer af MME – tal med jeres sundhedsplejerske om, hvilken type MME, der er det rigtige valg for jeres barn. Det anbefales altid at bruge højt hydrolyseret MME i den første leveuge.

MME ved allergi:

Er dit barn disponeret for allergi og ikke ammes, anbefales det, at barnet får MME med højt hydrolyseret protein, indtil barnet er 4 måneder. Dette gives for at forebygge allergi.

Mængden af MME: 0-1 mdr: 1/6 af barnets vægt fordelt på 6-8 måltider i døgnet.

Fra 2-6 mdr: falder mængden gradvist til 1/9 del af barnets vægt fordelt på 6-8 måltider i døgnet.

Kommentarer: Am dit barn så længe som muligt. Trives barnet på modermælk, er det ikke nødvendigt med overgangskost før barnet er parat, omkring 5 måneders alderen.

Giv D-vitamin dråber når barnet er 14 dage. Der gives dagligt 10 mikrogram til barnet er 4 år. Mørkgldede børn skal fortsætte med D-vitamin hele livet – tal med din læge om dette.

OBS! Spædbørn, som dagligt indtager 800 ml eller mere af modermælks-erstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.

Alder 4-6 måneder:

Udviklingstrin: Når barnet er 4-6 måneder begynder det at blive klar til skemad.

Ved 5-6 måneders alderen er mange børn særligt modtagelige for at prøve noget nyt. I denne periode vil der ofte være et "åbent vindue", hvor barnet er parat til at starte overgangskost.

Barnets parathed viser sig ofte ved at barnet:

Har god hovedkontrol, læbekontrol (laver prustelyde), tungen kan bevæge sig frem og tilbage. Barnet er interesseret og nysgerrig overfor mad og følger forældre med blikket ved måltider.

Spisemønster: Start med findelt/pureret skemad. Væn barnet til at drikke vand eller modermælks-erstatning af kop.

Forslag til kost: Modermælk eller

modermælks-erstatning er stadig den vigtigste kilde til ernæring. Grød: Majs, ris, hirse, boghvede og havre.

Sørg for at variere grøden, så den laves af forskellige typer gryn og mel. Grøntsagsmos: F.eks. kartofler, søde kartofler, gulerødder, blomkål, broccoli, squash, majs.

Variér kosten så flest mulige grøntsager og frugter smages. Spinat, fennikel, rødbede og selleri må først gives fra 6 måneder.

Frugtmos: F.eks. kogt æble, pære, solbær, hindbær, ribs, sveske, banan. Alle bær skal koges 1 minut.

Af kop: Modermælks-erstatning eller vand fra den kolde hane. Lad 200 ml vand løbe fra hanen inden brug.



*Modermælk eller
modermælks-
erstatning er stadig
den vigtigste kilde
ernæring*

Kommentarer: Hjemmelavet grød eller mos skal tilsættes 1 tsk. fedtstof – fortrinsvis vegetabilsk olie – samt MME til konsistensen er korrekt. Færdigkøbt grød skal *ikke* tilsættes ekstra fedtstof eller MME.

Brug friske eller frosne grønsager.

Man kan tilbyde ½ hårdkogt æg 2 gange om ugen som en del af kosten. Dette kan reducere forekomsten af allergi over for æg.

Honning må ikke gives før barnet er 1 år.

Alder 6-9 måneder:

Udviklingstrin: Barnet er udviklingsmæssigt i en alder, hvor det kan begynde at være med ved bordet i højstol. Barnet har god hovedkontrol og øver sig i at bruge tunge og kæber til at tygge maden.

Ved 8-9 måneders alderen udvikler barnet pincetgreb og kan nu tage maden med fingrene. Desuden har barnet god tyggefunktion.

Spisemønster: For at tilpasse maden til barnets udvikling, skal maden hurtigt gøres grovere og mere fast i konsistensen. Det er vigtigt, at der tilbydes varieret mad med mange smagsoplevelser og forskellig tekstur. Lad barnet spise med hænderne og skær maden ud i små stykker på tallerkenen passende til barnet. Suppler gerne måltidet med grød og mos, alt efter hvor meget barnet selv spiser.

Fra 6-7 måneders alderen har barnet ikke længere et fysiologisk behov for mad om natten.

Forslag til kost: Modernmælk og modernmælkerstatning er stadig en vigtig del af barnets ernæring og skal udgøre max 750 ml pr. døgn ved 9 måneders alderen.

Grød: Majs, ris, hirse, boghvede og havre. Tilsæt gerne lidt frugt i grøden, da C-vitamin fra frugten fremmer optagelsen af jern. Grøntsager: Alle slags. Begræns mængden af nitratholdige grøntsager (rødbeder, fennikel, selleri og spinat) frem til 1 års alderen.

De må gives ca. hver 14. dag eller som 10% af et måltid. Findelt kogt kød/fjerkræ/fisk: Svin, lam, okse, kylling,

kalkun, makrel, rødspætte, æg, ris og pasta. Det anbefales at give fisk 2 gange om ugen, dog ikke rovfisk. *Børn under 3 år må ikke få tun.* Kød/fisk/fjerkræ skal tilbydes ved så mange måltider som muligt. Når børn er ca. 8 måneder er de klar til at spise rugbrød uden kerner (bondebrød) med smørbart pålæg: F.eks. smør, leverpostej, smøreost, makrel, sildepostej, torskerogn, avocado, banan, æg, kogte grøntsager. Frugt: Alle slags – frisk eller kogt. Af kop: Vand eller modermælkserstatning.

Kommentarer: Der er vigtigt at introducere kød og fisk fra barnet er 6 måneder, da barnet har brug for jernholdig kost, idet deres medfødte jerndepoter er opbrugt.

Alder 9-12 måneder:

Udviklingstrin: Barnet har nu udviklet en god tyggefunktion og er i stand til at ælte maden med tungen. Barnet har god syns- og håndkoordination. Spisemønster: Maden kan nu skæres ud i mindre stykker. Barnet kan begynde at sidde og spise selv med hænderne og/eller gaffel. Barnet er også i stand til selv at drikke af kop med begge hænder. Barnet begynder nu at spise som resten af familien og er klar til at få familiens mad.

Forslag til kost: Modermælk og modermælkserstatning er stadig vigtigt for barnet, men bør i perioden trappes ned fra 750 ml til 500 ml pr. døgn i takt med at skemaden udgør en større del af barnets ernæring. Dette er inklusive surmælksprodukter og ost.

Grød/mos: Alle slags grøntsager – også som fintsnittet råkost. Frugt: Alle slags – frisk eller kogt.

Findelt kogt kød/fjerkræ/fisk: Alle slags. Kød og fisk må nu også være let stegt. Surmælksprodukter: 50 ml stigende til 100 ml fra 9 måneders alderen. Undgå surmælksprodukter med højt proteinindhold over 2 % eksempelvis skyr, fromage frais, ymer, ylette, græsk

yoghurt og Danone bør først introduceres når barnet er ca. 2 år.

Kommentarer: Det er fortsat vigtigt at variere barnets kost, smagsoplevelser og tekstur. Tilsæt 1 tsk. fedtstof i barnets mad indtil barnet er 1 år. Tørrede frugter, rosiner, dadler, figenstang og figner bør begrænses til 50 g om ugen grundet et højt sukkerindhold indtil barnet er 3 år.

Alder over 1 år:

Udviklingstrin: Håndterer nu fint spiseredskaber som ske og gaffel, men ikke uden at spilde.

Spisemønster: Flaskemåltider bør nu afsluttes.

Forslag til kost: Kost som resten af familien.

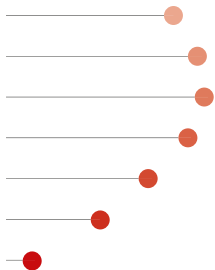
Mælkeprodukter bør udgøre 350 ml i døgnet – max 500 ml. Komælk introduceres først, når barnet er blevet 1 år.

Fra 1 år: Letmælk. Fra 2 år: Minimælk/Skummetmælk /Kærnemælk. Kommentarer: Barnet har brug for mellemmåltider.

Børn bør *ikke* indtage hele nødder, popcorn, rå gulerødder og tun før 3 års alderen. Må gerne få malede/kværnede nødder og kogte gulerødder.



*Det er fortsat
vigtigt at variere
barnets kost,
smagsoplevelser
og tekstur*



BØRN OG UNGE RÅDGIVNINGEN

Solrød Kommune
Højagervænget 35
2680 Solrød Strand
www.solrod.dk



Solrød Sundhedspleje