

MAD TIL BØRN

Fra skemad til madpakker
Gode råd og godt at vide

MEJERIFORENINGEN

Mad til børn

1. oplag af 4. reviderede udgave, april 2016

Udgivet af:

Mejeriforeningen

Agro Food Park 13
8200 Aarhus N

Redaktion:

Line Damsgaard

Ernæringschef
Handel, Marked & Ernæring
Landbrug & Fødevarer
(ansvarshavende)

Faglig input og inspiration:

Louise Beltoft Borup Andersen

Ph.d. i Ernæring, indenfor børneområdet

Anne W. Ravn

klinisk diætist

Dorte Fischer

sundhedsplejerske

Benedicte Engstrup

sundhedsplejerske

Susanne Feddersen

sundhedsplejerske

Tekst, layout og produktion

Jørn Moesgård AS

Fotos

Rasmus Baaner

"Mad til børn" med ekstra informationer
kan læses på computer, tablet og smartphone
www.madtilboern.dk

Alle anvisninger i "Mad til børn" er
i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens
og Fødevarestyrelsens anbefalinger for
sund mad til spædbørn og småbørn.

KÆRE FORÆLDER

På de følgende sider prøver vi at give korte svar på nogle af de spørgsmål, som du og tusindvis af andre forældre stiller hver dag. Vi håber, det kan være dig til hjælp, når du som forælder skal give dit barn gode madvaner og en sund livsstil.

'Mad til børn' kan være nyttig at læse og bruge som opslagsværk. De små plancher, der følger med hæftet, kan du fx hænge op på køleskabsdøren eller indersiden af køkkenskabet. Her har du en oversigt over nogle af de væsentligste mad-og-drikke-perioder i dit barns første 6 år.

'Mad til børn' kan også læses på smartphones og tablets via hjemmesiden www.madtilboern.dk. Her kan du også klikke dig videre til mere viden og flere forklaringer.

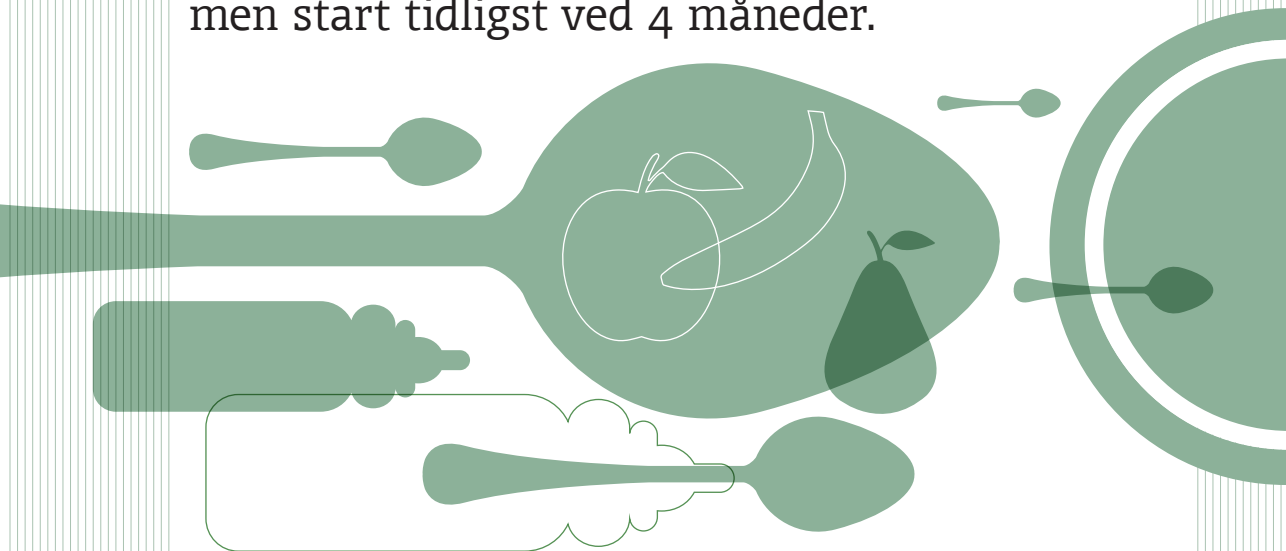
God fornøjelse med mange sunde og hyggelige måltider sammen!

Line Damsgaard, Ernæringschef

4-6 måned



Ved 6-måneders-alderen skal du gå i gang med skemad. Nogle børn er klar før, men start tidligst ved 4 måneder.



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

- Holde hovedet
- Sidde med støtte
- Føre tungen bagud og synke maden

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Hvis barnet trives og vokser, som det skal, anbefales fuld amning til barnet er tæt på de 6 måneder
- Bryst eller flaske alene kan dække behovet frem til 6-måneders-alderen
- Dit barn er tidligst klar til skemad fra 4-måneders-alderen
- Fortsæt med bryst eller flaske, når du begynder med skemad

HVORDAN KAN DU SE, AT DIT BARN ER KLAR TIL SKEMAD?

- Barnet virker ikke længere mæt og tilfreds kun med bryst eller flaske
- Barnet begynder at vågne flere gange om natten
- Barnet følger nysgerrigt med i, at andre spiser
- Barnet viser med krop og ansigt, at det også gerne vil smage på mad og drikke
- Barnet åbner munden for skeen

SÅDAN STARTER DU MED SKEMAD

- Dit barn behøver ikke starte på skemad, før det er 6 måneder – men heller ikke senere
- Start med skemad som smagsprøver og lad barnet blive mæt af bryst eller flaske
- Begynder dit barn at få andet end mælk, når det er ca. 6 mdr., skal I gå hurtigere frem, end hvis barnet kun er 4-5 mdr., når I begynder
- Sørg for, at maden ikke er for varm (37°)
- Vælg et tidspunkt, hvor dit barn er udhvilet, og hvor du selv har tid og overskud
- Hav dit barn på skødet eller i en skrå stol over for dig, så I har tæt kontakt og er i øjenhøjde

DE FØRSTE FORSØG MED SKEMAD

- Gør det tydeligt for dit barn, at nu handler det om at spise
- Prøv forsigtigt med en lille skefuld
- Måske bliver maden skubbet ud igen i begyndelsen, fordi det er nyt – det behøver ikke at betyde, at barnet ikke kan lide den
- Vis dit barn, at du selv kan lide maden – lav gode madlyde som 'uhmm' og 'ahh'
- Prøv forsigtigt igen med en ny skefuld
- Stop, når barnet drejer hovedet væk eller lukker munden – afslut måltidet tydeligt, så barnet forstår, at I er færdige med at spise



Se opskrifter
side 28-29

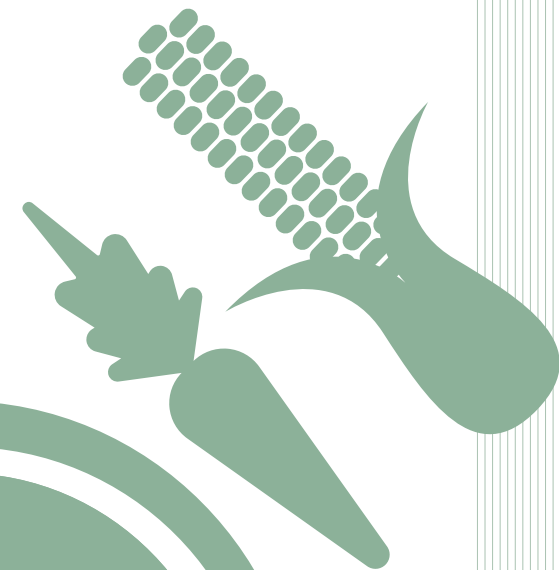
HVAD KAN DIT BARN SPISE SOM DEN FØRSTE SKEMAD?

Grød:

- Start med en tynd grød uden klumper – tykkelse som en cremet suppe
- Begynd med majsmeel, hirsemel eller boghvedemel, det minder i smag og konsistens om mælk
- Lav grød med modermælk eller modermælksersstatning og vand. Tilsæt 1 tsk. fedtstof til grøden pr. portion – varier mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilføj ikke fedtstof til færdiglavede grødprodukter
- Gør grøden tykkere, når barnet bliver ældre og har vænnet sig til skemaden
- Variér mellem forskellige slags grød allerede fra starten. Også dem med gluten, fx havregrød og øllebrød
- Hvis du vil variere grøden, kan du tilsætte 1 spsk. frugtmos af forskellig slags
- Færdiglavet mos og pulvergrød kan indgå som en del af barnets mad
- Vær opmærksom på, hvilken aldersgruppe de færdiglavede produkter egner sig til
- Færdiglavet mad fra butikkerne er ikke bedre end hjemmelavet grød og mos

Mos:

- Start med en luftig mos tilsat 1 tsk fedtstof pr. portion – smør, olie eller plantemargarine (se opskriften side 29)
- Bland kartoffelmos med mos af andre kogte grønsager som fx gulerod, blomkål og broccoli så dit barn lærer smagen af mange forskellige madvarer at kende
- Frugtmos kan serveres som en lille dessert for sig selv efter grønsagsmosen. Brug modne bananer eller kogte æbler og pærer uden skal. Eller brug bær (frosne bær skal koges) og frugter fra dåse – uden tilsat sukker.





HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modernmælk eller modernmælkserstatning
- Det er også nu, at dit barn kan begynde at drikke af en kop
- Brug vand fra den kolde hane eller modernmælkserstatning i kop
- Brug kun flasken til modernmælk eller modernmælkserstatning

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 2 eller måske 3 måltider om dagen med skemad, når I er kommet godt i gang
- De øvrige måltider er fortsat bryst eller flaske
- Giv mad, bryst eller flaske, når dit barn viser tegn på sult – tidspunktet kan ikke sættes ind i et skema, og det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget der er behov for
- Hold øje med dit barns signaler på, at det er mæt – nogle børn vender hovedet bort, lukker munden, bliver søvnige eller falder i søvn

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn D-vitaminråber – 10 mikrogram om dagen
- Er dit barn født for tidligt og/eller med lav fødselsvægt skal det have jerndråber – kontakt læge eller sundhedsplejerske for mere information

UNDGÅ

- Giv ikke honning i de første 12 måneder – kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan derfor give en alvorlig forgiftning
- Giv ikke mælk og syrnede mælkeprodukter – de indeholder for meget protein til de mindste børn
- Giv ikke rismelsgrød hver dag
- Spinat, rødbede, fennikel og selleri – børn i den alder kan ikke tåle det høje indhold af nitrat
- Kød, fisk, æg og ost der indeholder for meget protein til det spæde barn
- Begræns salt i maden
- Brug ikke ske af metal – det kan føles hårdt mod barnets gummer

4-6 MÅNEDER - FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Modernmælk eller modernmælkserstatning efter behov • Vand fra den kolde hane <i>Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for</i>
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Bryst eller flaske Eventuelt lidt grød eller mos
Frokost	Grød og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aften	Kartoffel-/grønsagsmos, måske lidt frugtmos og bryst eller flaske
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske

6-9
måneder



Når I er godt i gang med skemaden,
kan dit barn begynde at spise familiens mad
– og spise selv



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

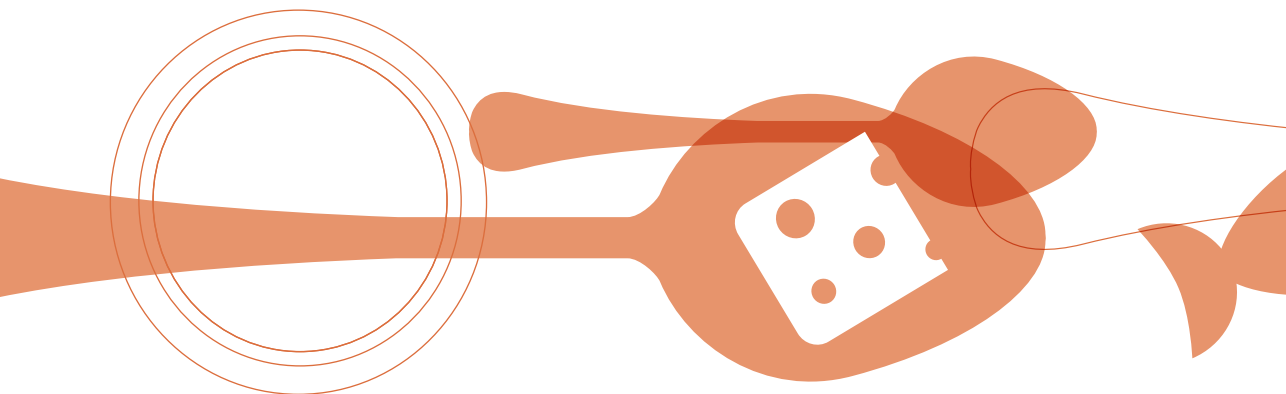
- Begynder at øve sig i at tygge maden
- Sidder med støtte og mades med ske i begyndelsen
- Fra 7-8 måneder: Mange kan sidde selv i en høj stol og få mad
- Fra ca. 8 måneder: Mange kan selv tage småbidder med tommel- og pegefinger
- Træner i selv at drikke af kop
- Kan selv holde om en ske

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske er stadig en del af kosten
- Flere og flere måltider spises med ske – start nu, hvis I ikke allerede er i gang
- Dit barn vil gerne prøve at holde om skeen
- Begynder at drikke af kop
- Efter 6 måneder kan 'natmad' (bryst eller flaske) hæmme appetitten om dagen. Spørg din sundhedsplejerske til råds.
- Fra ca. 8 måneder: Kan bide og tygge små stykker blød mad

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Når det går godt med skemaden, kan barnet smage med af familiens mad
- Gør grød og mos grovere – fx moset med en gaffel
- Grød med modermælk eller modermælks-erstatning tilsat vand og 1 tsk. fedtstof pr. portion - varier mellem fx smør, olie og plantemargarine
- Vær forsigtig med mad med hårde dele, som dit barn kan få galt i halsen
- Fra ca. 6 måneder, skal barnet have lidt findelt kød, kylling eller fisk hver dag for at få tilstrækkeligt med jern
- Fra ca. 8 måneder: Nu kan dit barn tygge små stykker rugbrød uden hele kerner med blødt pålæg, blød frugt i tern og bide i hele, kogte kartofler eller andre kogte grønsager
- Brug fedtstof på brødet under pålæg, hvis der ikke bruges smørbart pålæg, der indeholder fedt
- Mad der bliver kogt eller tilberedt i ovn er nemmere at tygge for barnet fremfor fx stegt mad



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Modernmælk og modernmælkserstatning
- Ost i mindre mængder og på brød fra 8 måneder
- Grød lavet af gryn, flager eller rugbrød - fx havregrød, hirsegrød og øllebrød og evt. med 1 spsk frugtmos på toppen
- Fuldkornsbrød uden hele kerner og andre brød, der vejer godt til - fra 8 måneder. Variér med lettere brød, ca. halvt af hver
- Ris, pasta og bulgur fra 8-måneders som en variation i kosten
- Alle grønsager - rå og kogte - også gerne små mængder af spinat, fennikel, rødbede og selleri (fx hver 14. dag). Hårde og rå grøntsager bør koges, rives eller snittes fint
- Al slags frugt og bær - moset, kogt eller rå (frosne bær skal koges op)
- Al slags kød, fjerkræ og indmad - start med 1 spsk findelt i barnets mos og øg snart mængden
- De fleste slags fisk, magre og fede (fx laks, sild, makrel, torsk, sej og rødspætte) samt rejer, muslinger og rogn - dog ikke store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun)
- Hårdkogte æg og æg i retter, der bliver helt gennemvarmede
- Variér mellem flere forskellige slags fisk, kød og indmad
- Mellemmåltider skal være mættende mad - fx små måltider med brød, pålæg og grønt, eller grød med frugt - samt modernmælk eller modernmælkserstatning

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

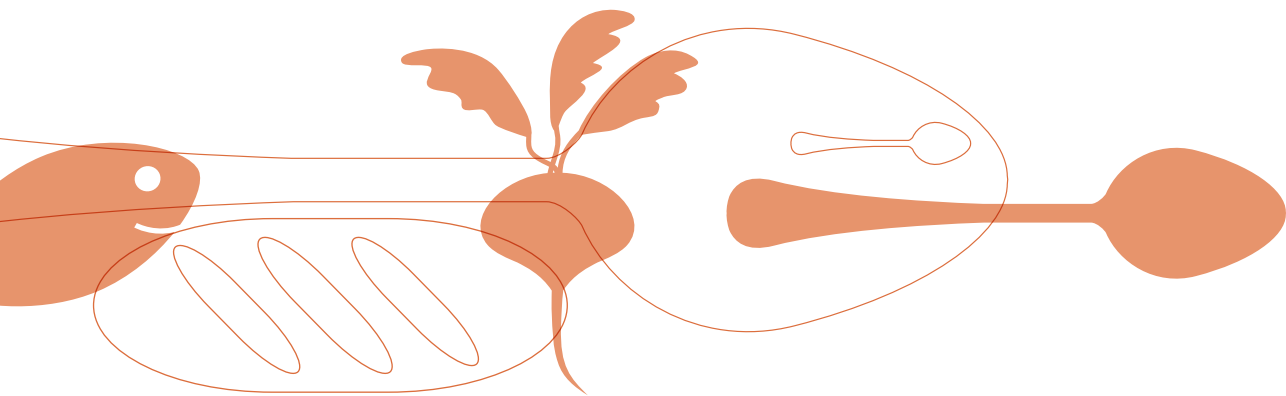
- Barnets mælk skal stadig være bryst eller flaske
- Holder du op med at amme før 9 måneder, skal modernmælk erstattes af modernmælkserstatning
- Vand fra den kolde hane eller modernmælks-erstatning - af kop

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Ca. 3/4 liter modernmælk og modernmælkserstatning - mængden afhænger af, hvor meget mad dit barn spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider
- I begyndelsen: Lad skemaden være smagsprøver - ikke et helt måltid
- Ca. 6-7 måneder: 3-4 måltider med skemad (først findelt og med alderen gradvis grovere) + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Ca. 8-9 måneder: 4-5 måltider med familiens mad som skemad og i små bidder + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- Hvis dit barn let bliver forstoppet, så tilbyd ekstra vand til måltidet

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn D-vitamin dråber - 10 mikrogram om dagen



UNDGÅ

- Undgå at give dit barn is, kager, slik og drikke med sukker (saftvand, juice, cola og lignende) – det tager appetitten fra de rigtige måltider
- Spar på salt og stærke krydderier
- Giv ikke honning i de første 12 måneder – kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan derfor give en alvorlig forgiftning
- Undgå mælkeprodukter (foruden moder-mælk, modernælkserstatning og små mængder ost), de indeholder for meget protein til de mindste børn
- Lav kun risemelsgrød som variation engang i mellem
- Undgå at give dit barn kanel – fx som kanelukker på grød eller som te med kanel
- Spinat, rødbede, fennikel og selleri i større mængder – brug kun ca. hver 14. dag, da børn i denne alder ikke tåler det høje indhold af nitrat
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad. Friske krydderurter og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de varmes grundigt igennem. Grønt drys må gerne bruges på kold mad. Al restemad med grønt drys skal kasseres

6-9 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

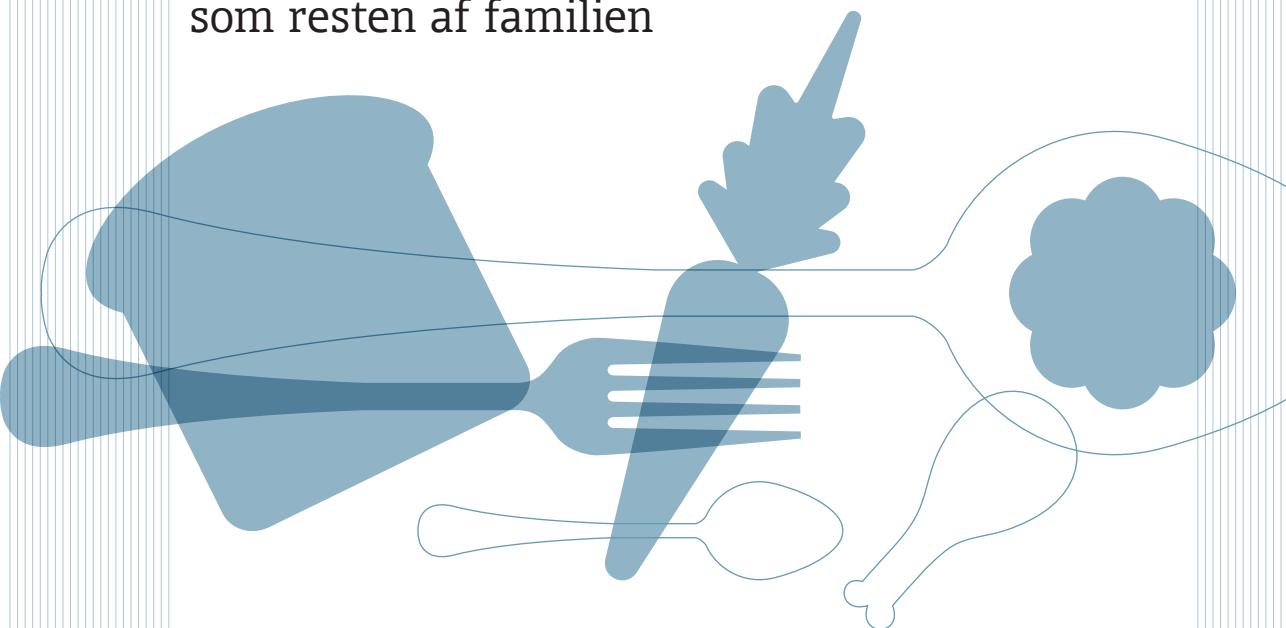
Drikkevarer	• Modernælk eller modernælkserstatning • Når barnet spiser skemad, skal modernælk eller modernælkserstatning først gives efter måltidet • Hvis dit barn kan drikke mere end ¾ liter mælk ved 9 måneders alderen, slukkes resten af tørsten med vand		
	6-7 måneder	8-9 måneder	8-9 måneder
Morgen	Bryst eller flaske	Bryst eller flaske eller eventuelt grød	Bryst eller flaske eller evt. grød
Formiddag	Grød	Brød med ost og frugt	Grød eller frugtmos med modernælk eller modernælks-erstatning
Frokost	Grønsagsmos med kød eller fisk	Middagsrester i små stykker	Rugbrødshapser med pålæg – fx leverpostej, torskerogn, avocado, smøreost
Eftermiddag	Grød eller bryst eller flaske	Grød med frugt	Brød med ost, frugt i små stykker – fx jordbær
Aften	Grønsagsmos med kød eller fisk, måske lidt frugtmos	Rugbrødshapser med pålæg - fx æg, middagsrester af fisk og kød – lidt gnavegrønt	Små stykker af kartoffel, grønsager, kød/fisk. Fedtstof eller sovs.
Sen aften	Bryst eller flaske	Øllebrød, bryst eller flaske	Evt. bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske		

9-12

måneder



Nu kan dit barn sidde med ved bordet
i sin høje stol og spise stort set det samme
som resten af familien



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

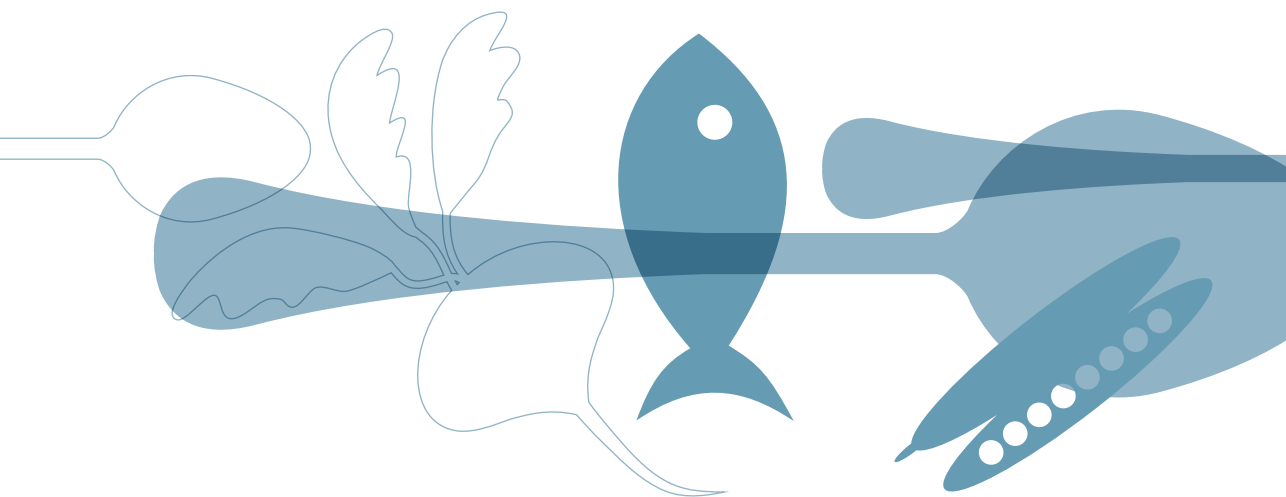
- Tygge lidt grovere mad i passende bidder
- Sidde i høj stol uden støtte
- Bruge tommel- og pegefinger til at tage maden med
- Vil gerne prøve at spise selv med ske og gaffel
- Drikke af kop med begge hænder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Du kan begynde afvænning fra flasken - dit barn skal helst være vænnet helt fra flasken, når det er 1 år
- I kan fortsætte amning til dit barn er 1 år, eller længere, hvis I hygger jer med det. Stop når du eller dit barn ønsker det
- Efter 9 måneder er amning hygge og noget at drikke - ikke et helt måltid for dit barn
- Amning om natten er ofte ikke nødvendig - det kan nedsætte appetitten om dagen
- Modernælk eller modernælkserstatning er stadig barnets drikkemælk
- Dit barn spiser med fingrene og øver sig i at spise med ske
- Kan bide af et stykke rugbrød og er god til at tygge

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Fra 9 måneder kan barnet spise næsten det samme som resten af familien
- Tilsæt 1 tsk fedtstof til hovedmåltiderne indtil barnet er 1 år - varier mellem smør, olie og margarine, men vælg overvejende planteolier
- Indtil barnet er 1 år, anbefales lidt fedtstof på brødet under pålægget
- Maden skæres i små stykker, men skal ikke moses
- Tilbyd løbende dit barn nye fødevarer. Variation i maden sikrer at dit barn får alle de forskellige stoffer kroppen har brug for og medvirker til at forebygge kræsenhed. Giv desuden dit barn mad der skal tygges - det træner mundbevægelserne og dermed taleudviklingen



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Brød (uden hele kerner), kartofler, ris, bulgur og pasta – gerne fuldkornsvarianter
- Alle slags kogte eller revne grønsager – halvdelen bør være grove som fx gulerødder, kål, bønner og linser – spinat, rødbede, fennikel og selleri kun ca. hver 14. dag
- Al frugt – rå i små stykker eller kogt (frosne bær skal koges op)
- Æg og al slags ost, kød, fjerkræ og indmad. Kød anbefales dagligt, da det bl.a. indeholder jern og andre mineraler som fx zink, som barnet har brug for
- De fleste slags fisk (fx laks, sild, makrel, torsk, sej, rødspætter) samt rejer, muslinger og rogn – dog ikke de store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Fisk anbefales to gange om ugen som hovedret og flere gange som pålæg
- Variér mellem forskellige slags fisk, kød, indmad, korn, grønsager og frugt
- Komælk i maden – under 1 dl om dagen. Brug den slags I har i køleskabet
- Syrnede mælkeprodukter af sødmælkstypen fra 9 måneder i små portioner (½ dl stigende til 1 dl ved 1 år)

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Barnet kan ikke spise ret meget af gangen og har derfor brug for 3 hovedmåltider samt 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke dit barn til at spise mere, end det selv har lyst til – fokuser i stedet på at skabe hyggeligt samvær omkring måltidet
- Hvis dit barn let bliver forstoppet, så tilbyd ekstra vand til måltidet
- 9-måneder: Den samlede mælkemængde incl. syrnede mælkeprodukter er højst ¾ liter
- Frem mod 1-års-alderen skal den daglige mælkemængde trappes ned til 3,5 dl – 5 dl (½ liter) om dagen

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn dagligt tilskud af D-vitamin – 10 mikrogram

UNDGÅ

- Små børn har ikke behov for is, kager, slik og drikke med sukker (saftevand, juice, cola og lignende). Når børn får søde sager, mister de appetitten til måltiderne, og man risikerer, at de ikke får tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler
- Hold igen med salt og stærke krydderier
- Giv ikke honning i de første 12 måneder – kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan derfor give en alvorlig forgiftning
- Undgå komælk som drik

Hvor meget af hver?

Se hvordan fordelingen på tallerknen bør være på side 21

- Giv ikke dit barn skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt de første 2 år – fordi indholdet af protein er for højt for det lille barn
- Spinat, rødbeder, selleri og fennikel i større mængder, brug kun ca. hver 14. dag
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad. Friske krydderurter og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de varmes grundigt igennem. Grønt drys må gerne bruges på kold mad. Al restemad med grønt drys skal kasseres.
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehøj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet

- Undgå nødder, peanuts og popcorn og stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder før dit barn er ca. 3 år, da de nemt kommer i den gale hals
- Giv ikke dit barn mere end 50 g rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift
- Undgå riskiks – de indeholder stoffet uorganisk arsen, der kan være kræftfremkaldende i store mængder
- Undgå regelmæssig brug af kanel – fx som kanelsukker på grød eller som te med kanel. Laver du engang imellem kanelsukker er ¼ tsk kanel til 1 spsk sukker en passende blanding

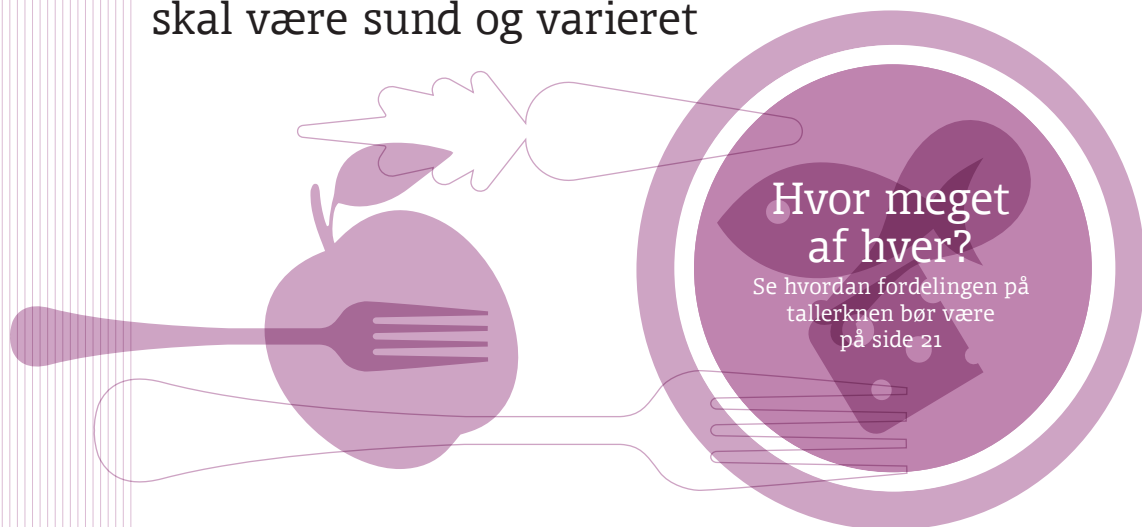
9-12 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Modernælk eller modernælkserstatning • Vand fra den kolde hane <i>Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde mælk (3/4 dl) om dagen slukkes resten af tørsten med vand*</i>		
Morgen	Yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Brød med æg, ost, marmelade og frugstykker	Havregrød med kompot – fx af jordbær
Formiddag	Bolle med skæreost, æblebåde	Brød med smør, æg og tomater	Rugbrød med fx torskerogn og agurk
Frokost	Øllebrød med lidt modernælk/modernælkserstatning, æblestykker	Rugbrød med pålæg – fx makrel, avocado, ærter, kogt eller revet gulerod	Middagsrester
Eftermiddag	Pitabrød med skinke og majs	Blomkålssuppe og ristet brød	Bolle med smøreost, kiwi
Sen eftermiddag	Banan, brød	Tykmælk med revet rugbrød, pære	Frugtmos med gryn og lidt modernælk/modernælkserstatning
Aften	Fisk med grøntsager og ris	Kogt eller stegt champignon, kartoffel, kødtern	Kartofler, grøntsager, kylling, sovs
* Den anbefalede mængde mælk er inklusiv syrnede mælkeprodukter			

1-3 år



Nu spiser dit barn det samme som resten af familien, og maden skal være sund og varieret



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

- Får ikke længere flaske
- Øver sig i at spise med ske og gaffel
- Øver sig i at drikke af kop med én hånd
- Øser selv maden op ved 2-3-års-alderen
- Hjælper til i køkkenet fra 2-3-års-alderen

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Fra ca. 18 måneder spiser dit barn selv med ske og gaffel uden at spille meget
- Bruger også stadig fingrene til at spise med
- Drikker selv af kop med én hånd

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Nu spiser dit barn det samme som resten af familien, og der skal ikke tages specielle hensyn
- Tilskud af ekstra fedtstof er ikke længere nødvendigt, fordi dit barn ikke vokser så hurtigt mere

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- 1-2 år letmælk
- Fra 2 år skummetmælk, minimælk eller kærnemælk
- Vand fra den kolde hane

FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Masser af grød, gryn og brød hver dag – ca. halvdelen som fuldkornsvarianterne
- Frugt og grønsager hver dag – både friske og tilberedte
- Kød, fjerkræ, indmad, æg og fisk (dog ikke rovfisk, vælg fx laks, sild, makrel, torsk, sej og rødspætter) – som pålæg og til den varme mad
- Kartofler, ris og pasta – variér og brug også gerne fuldkornsprodukter
- Syrnede mælkeprodukter af letmælkstypen
- Ost

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Giv gerne dit barn 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider med fx brød, grønt, frugt eller yoghurt med havregryn
- Dit barns appetit kan svinge meget fra dag til dag – lad det selv bestemme hvor meget det kan spise
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- 3,5-5 dl (½ liter) mælk og syrnede mælkeprodukter om dagen

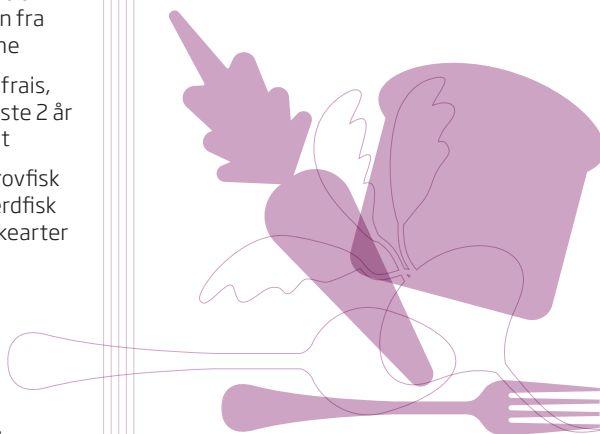
VITAMINTILSSKUD

- Giv dit barn dagligt tilskud af D-vitamin frem til 2 år - 10 mikrogram
- Har dit barn mørk hud eller har arme og ben tildækket om sommeren, skal du fortsætte med et dagligt tilskud af 10 mikrogram D-vitamin resten af barndommen

DET SKAL DU UNDGÅ

- Begræns is, kager, slik og søde drikke som saftvand, juice, cola og lignende
- Begræns mængden af frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk på grund af sukkerindholdet, der tager appetitten fra hovedmåltidet og kan skade tænderne
- Giv ikke dit barn skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt de første 2 år - fordi proteinindholdet er meget højt
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet

- Giv ikke dit barn nødder, peanuts, popcorn og stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder før det er ca. 3 år, da de er lette at få galt i halsen
- Giv ikke dit barn mere end 50 gram rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift
- Undgå riskiks - de indeholder stoffet uorganisk arsen, der kan være kræftfremkaldende i store mængder
- Giv kun det 1-2-årige barn kanel ved særlige, sjældne lejligheder, da et højt indtag kan give skader på leveren. ¼ tsk kanel til 1 spsk sukker er et passende blandingsforhold til kannelsukker på grød.



1-3 ÅR - 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk • Vand fra den kolde hane <i>Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde mælk (3,5-5 dl) om dagen slukkes resten af tørsten med vand*</i>			
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød	Rugbrød med smør-ost, franskrød med banan	Øllebrød med letmælk eller havregrød, lidt frugt
Formiddag	Skorpe med smør-ost, bladselleri, revet gulerod	Bolle med torskerogn, pærestykker	Gnavebrød, lille yoghurt naturel, frugt	½ bolle med ost, banan eller anden frugt
Frokost	Rugbrød med kartoffel, sild, jordbær, peberfrugt	Brød med makrel i tomat, skinke, revet gulerod	Rugbrød med leverpostej, torskerogn, avocado og banan, kogt gulerod, agurk, rød peberfrugt	Frikadelle, kartoffelsalat, fintrevet råkost af æble og kål
Eftermiddag	Tortillas, spegepølse, tomat, salat	Bolle med leverpostej, mindre stykker appelsinbåde	Bolle, frugt-/grønt-tallerken	Yoghurt naturel med revet rugbrødsdrys og bær. ½ bolle med smør, æblestykker
Sen eftermiddag	Risengrød	Frugt-/grønttallerken	Frugtsalat	Grønttallerken - fx agurk, grønne bønner, ærter, majs, rød peberfrugt
Aften	Lasagne, brød, salat	Bøf, kartoffel, sovs, bønner	Laks i ovn, kartoffel-både, spinat	Kylling, kartoffel, tomater bagt i ovn. avocados, revet gulerod, jordbærgrød med mælk
* Den anbefalede mængde mælk er inklusiv syrnede mælkeprodukter				

Gør hverdagen nemmere

PLANLÆG MADEN

- Lav gerne en madplan for en uge af gangen – gem den, for den kan bruges igen
- Lav en indkøbsliste efter madplanen – køb stort ind til hele ugen eller flere dage og fyld kun op med mælk og småting i løbet af ugen. Det sparer masser af tid.
- Lav mad til flere dage og frys kød, fisk, grønsager og frugt i mindre portioner umiddelbart efter tilberedningen
- Lav lidt ekstra til madpakkerne – til pålæg og i salatbøtter
- Tænk fx:
 - 1-2 dage med svin, okse, kalv eller lam
 - 2 dage med fisk
 - 1-2 dage med fjerkræ eller æg
 - 1 rugbrødsdag
 - 1 vegetardag eller grøddag
- Tænk på Y-tallerkenen fra side 21, når du planlægger måltidet
- Tænk:
 - Grønsager til alle hovedretter og til frokost – gerne forskellige slags
 - Brød, gryn, ris, pasta eller kartofler til alle måltider – variér og vælg flest fuldkornsprodukter
 - Drik mælk eller vand til maden
 - Afslut gerne måltidet med lidt frugt – også til frokost eller mellemmåltider

GØR MAD TIL EN OPLEVELSE

- Allerede omkring 1-års-alderen kan dit barn være aktivt i køkkenet – lad det røre, smage og snuse til de forskellige madvarer
- Med alderen kan du lade dit barn deltage i mere og mere – under opsyn
- Lad barnet være med til at købe ind og fx selv vælge frugt
- Lad dit barn være med til at finde varer med Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket

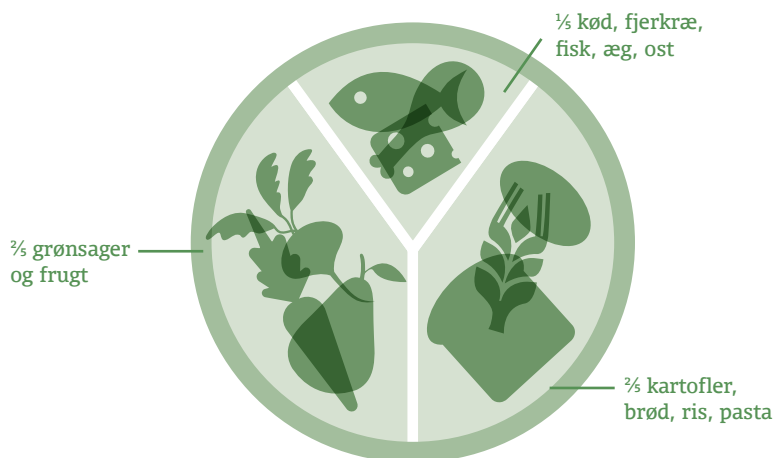


- Lad dit barn være med til at bestemme menuen – men husk: Et barn har ikke den erfaring og fantasi til sund mad, som du har – så du sætter rammerne
- Giv fx dit barn 2 gode muligheder at vælge imellem – fx:
 - "Lasagne – eller spaghetti med kødsovs?"
 - "Den flotte makrel – eller den sjove fisk med alle tænderne?"
- Lad dit barn være med til at lave mad en dag i weekenden, når du har tid til at rydde op bagefter
- Sæt tid af og lad barnet lave nogle sjove ting. Giv gerne 2 valgmuligheder:
 - "Vil du skrælle kartofler – eller vil du drysse krydderier på kyllingen?"
 - "Vil du proppe dild i maven af fisken – eller vil du skylle salaten?"
 - "Vil du forme bøffer – eller stege løg?" (med svømmebriller på går det fint)
- Lad være med at presse – det skal være en sjov fælles aktivitet, og der er dage, hvor tingene bare skal gå hurtigt, og hvor det bliver besværligt, hvis barnet skal hjælpe til
- Vær nysgerrige sammen – smag, mærk, snak og prøv

3-6 år



Du skal fortsætte med at være en god rollemodel og sørge for, at dit barn får gode mad- og drikkevaner og en sund livsstil



HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Dit barn spiser nu som resten af familien
- Barnet øser selv mad og drikke op
- Det er de voksne, der bestemmer, hvad der skal spises – barnet bestemmer hvor meget

HVAD ER GODT FOR DIT BARN AT SPISE?

- De 10 officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen gælder for hele familien
- De voksne er rollemodeller for barnet – spis selv med af dét, du vil have dit barn til at spise

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand

HVORDAN SPISER MAN EFTER KOSTRÅDENE?

- Tænk dig, at tallerknen er delt op i 3 dele som et Y. Tegningen ovenfor viser, hvor meget de enkelte madvarer bør fylde
- Ved sammenkogte retter med kød:
 - Brug dobbelt så mange grønsager som kød i retten
 - Lad kartofler, ris eller pasta fylde halvdelen af tallerknen – den sammenkogte ret den anden halvdel
- Drik gerne mælk til maden (2,5-5 dl om dagen), og sluk ellers tørsten i vand
- Varier mellem forskellige grønsager, frugter, kødtyper og fiskearter
- Prøv nye madvarer – vær nysgerrig og modig sammen med dit barn
- Dit barn skal spise sig mæt i sunde måltider

SØDT?

- Gør det til en målsætning at dit barn ikke får slik, cola, snacks og kager til hverdag
- Max. ½ liter sodavand, cola og saft om ugen
- Man skal være sulten for at kunne spise rigtig mad, så lad være med at servere søde sager lige før aftensmaden
- Fortæl bedsteforældre, familie og venner om jeres ønsker til barnets madvaner

Spisetid - en hyggelig samlingsstund

STEMNINGEN OMKRING SPISEBORDET

Stemningen:

- Spisevaner grundlægges tidligt gennem de oplevelser barnet får, når I spiser sammen
- Det er de voksne, der har ansvaret for at skabe den gode stemning
- Lad familien samles til mindst et måltid dagligt og sørg for, at der er tid nok
- Sørg for, at I som forældre er enige om, hvad der er et godt familiemåltid hos jer – men lad være med at diskutere det ved bordet
- Bliv ved bordet, vær til stede og deltag i samtalen – sluk fx for fjernsynet, sæt telefonen på lydløs og læg den væk

Når I spiser:

- Vis og fortæl barnet tydeligt, at nu handler det om at spise
- Vær en god rollemodel
- Vis at de voksne selv kan lide maden
- Lad barnet spise med som en vigtig del af familien – men ikke som centrum
- De voksne bestemmer, hvad der skal spises – barnet bestemmer hvor meget
- Lad barnet sidde i fred og spise og lege lidt med maden – sig stop hvis dine grænser bliver overskredet
- Brug måltidet som en mulighed for at tale om dagen, der er gået

Tænk praktisk:

- Det skal være nemt at rydde op bagefter. Voksdug, barneforklæde og plastikserving forebygger mange ærgrelser.
- Giv dit barn opgaver, der svarer til dets alder – fx hjælpe med at dække bord eller sende brødkurven rundt. Børn kan mere, end du tror og elsker at hjælpe til.

GO'MORGENBORD

- De fleste børn kan godt lide at dagens første måltid er overskueligt, trygt og velkendt
- Er forældrene stresset, påvirker det børnene – planlæg jeres morgen aftenen før
- Stå op i god tid
- Lad barnet sidde i fred og ro med maden
- Er dit barn en langsom starter med lille appetit om morgenen er lidt, men næringsrigt, (fx et stykke frugt og/eller et glas mælk), bedre end sød lokkemad
- Snak gerne om hvad der skal ske denne dag

HYGGEMAD

- Hyggemad er når man sidder sammen, spiser noget og har det rart
- Hyggemad behøver slet ikke være noget sødt
- Gør det til en vane, at det er mere groft og grønt end sødt og blødt
- Gør det sunde til en del af en hyggestund og en god oplevelse – fx:
 - Gulerodsstave
 - Frosne, grønne bønner (er sjove at spise)
 - Cherrytomater
 - Æblebåde
 - og dyp i sjove ting – avocadomos, A38 med paprika eller hvidløg, yoghurt med honning eller bananmos

FØR AFTENSMADEN

- På dette tidspunkt er de fleste børn ved at være trætte og sultne
- Et sultent barn bliver ofte irriteret
- Udfyld tiden før maden er klar med lidt at gnave i – fx lidt af grønsagerne fra aftenens måltid



Kræsen eller..?

INGEN BØRN ER FØDT KRÆSNE

- Det er naturligt, at dit barn er skeptisk over for ny mad
- Smag udvikles gennem eksperimenter – lad dit barn undersøge maden, pille ved maden, snuse til den, smage på den, lege med maden
- Jo flere ting dit barn har smagt i løbet af de første par år, jo nemmere bliver det at prøve nye retter senere hen
- Det er nemmest at få næringsstoffer nok, hvis man kan lide mange ting

PRØV NYE TING

- De fleste familier oplever perioder, hvor deres barn ikke vil spise bestemte madvarer
- Giv dit barn alle dele af maden – hver gang, den bliver serveret.
- Lad gerne barnet spytte maden ud igen, hvis det ikke kan lide smagen
- Lad være med at gøre et stort nummer ud af det, men servér den nye, fremmede ting gentagne gange – gerne et par gange om ugen
- Det er helt almindeligt, at mindre børn skal smage nye ting 8-12 gange, før de lærer at holde af smagen – nogle skal endda bruge endnu flere forsøg. Men det lykkes som regel

SÅDAN GÅR DET NEMMERE

- Sørg for at barnet er sultent, når I skal spise
- Lav mad til hele familien uden særlige hensyn til barnet. Tilbyd ikke 'særforplejning', men vær sikker på, at der i hvert fald er en madvare på bordet, som barnet kan lide
- Lov aldrig lækkerier som belønning for at spise maden
- Server maden i små skåle så barnet selv kan vælge til og fra
- Husk: Der sker ikke noget ved, at dit barn springer et måltid over

OM DE SIGNALER, DU SENDER

- Vis, at I voksne selv glæder jer til at spise den lækre mad – lav gode madlyde som 'uhmm' og 'ahh'
- Skab en god stemning omkring spisebordet
- Barnet fornemmer hurtigt, hvis en af de voksne synes, det er en sur pligt at spise sund mad
- Hvis mor fx ikke er vild med fisk, kan far og barn nyde fisk, når mor ikke er hjemme
- Serverer du vand eller mælk til dit barn, så drik det samme selv
- Lad være med at tale om barnets appetit og spisevaner ved bordet – snak om alt muligt andet hyggeligt
- Underhold ikke andre om dit barns spisevaner



OM MÆLK

Mælk spiller en stor rolle gennem barndommen

Mælk i barndommen

Alder	Mælketype	Mængde
0-6 måneder	Modermælk, modermælksersatning.	Appetitten er forskellig – pres ikke dit barn til at spise. Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl.
6-9 måneder	Modermælk, modermælksersatning	Modermælk eller modermælksersatning, 2-3 måltider. Hvis modermælksersatning: Ca. ¾ liter
9-12 måneder	Modermælk, modermælksersatning, syrnede mælkeprodukter	Totalt 5-7,5dl mælk og mælkeprodukt om dagen ved 9 mdr - trappes ned til 3,5-5dl ved 1 år
	Komælk i maden – valgfri type	Under 1 dl pr. dag
	Syrnede mælkeprodukter af sødmælkstypen - undgå produkter med højt proteinindhold, som fx skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteost indtil barnet er 2 år	½ dl stigende til 1 dl ved 1 år
1-2 år	Letmælk og syrnede mælkeprodukter med max. 1,5% fedt, undgå stadig proteinrige surmælksprodukter	Totalt 3,5 - 5 dl mælk og mælkeprodukt om dagen.
2-6 år	Skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, max 0,5 % fedt. Syrnede mælkeprodukter max 0,7 % fedt	Totalt 2,5 - 5 dl mælk og mælkeprodukt om dagen.

HVORFOR MÆLK?

- Mælkeprodukter er rige på proteiner og calcium, som er nødvendige for barnets normale vækst og knogleudvikling
- Mælk indeholder bl.a fosfor, kalium, jod, B₂-vitamin og B₁₂-vitamin, som alle er vigtige næringsstoffer for kroppen
- Mælk er hele livet en vigtig kilde til næringsstoffer

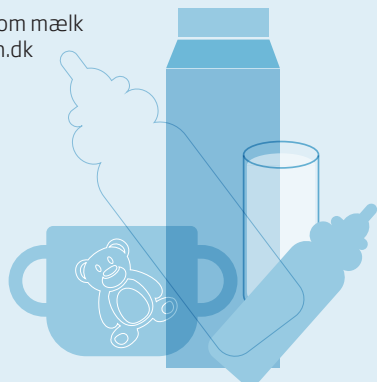
HVILKEN MÆLK?

- Stopper dit barn med at blive ammet, før det er 1 år, skal modermælken erstattes af modermælksersatning
- I takt med at barnet bliver lidt ældre og vokser langsommere, skal mælken være mere mager. Først letmælk, senere helt mager mælk som skummetmælk
- Alle slags drickemælk og syrnede mælkeprodukter indeholder de samme vitaminer og mineraler – uanset fedtindhold
- Mælk direkte fra koen skal varmes før brug for at dræbe eventuelle sygdomsfremkaldende bakterier: Giv mælken et hurtigt opkog, mens du rører, og køl hurtigt ned igen.

- Ris-, soja-, havre-, mandeldrik og lignende produkter kan ikke bruges som modermælksersatning eller ligeværdige alternativer til komælk – dette skyldes bl.a. et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler

HVOR MEGET MÆLK?

- Følg skemaet, og lad ikke dit barn få mere mælk end anbefalet – så er der også appetit tilbage til den øvrige mad.
- Mælk og mælkeprodukter, som du bruger i madlavningen, tæller også med i dagens ration.
- Der gælder samme mængder for mælk direkte fra koen som for mælk fra butikkerne
- Læs mere om mælk på maelken.dk



De fleste børn i Danmark trives godt med mælk og mælkeprodukter

OM ALLERGI

- Man kan ikke selv finde ud af, om ens barn har allergi – kontakt lægen, hvis du er i tvivl
- Hvis forældre eller søskende har eller har haft allergi – fx astma, børneeksem eller høfeber – har barnet større risiko for også at udvikle allergi
- Er dit barn disponeret for allergi, anbefales det:
 - At du udelukkende ammer, indtil barnet er mindst 4 måneder – det nedsætter risikoen for at barnet senere udvikler allergi
 - Hvis ikke du kan amme eller må supplere med modermælkserstatning, skal det være en særlig – højt hydrolyseret – modermælkserstatning. Spørg din sundhedsplejerske.
- Efter 4 måneder skal du lade dit barn spise og drikke det samme som alle andre børn i aldersgruppen. Der er ingen forebyggende virkning ved at give særlig mad, når barnet er mere end 4 måneder.

OM MÆLKEALLERGI

- Sæt aldrig et barn på diæt, uden at der er en lægelig diagnose
- 1-2% af alle spædbørn udvikler mælkeallergi
- I løbet af et års tid forsvinder mælkeallergien hos halvdelen af børnene
- 90% af alle børnene er vokset fra mælkeallergien, når de er 3 år
- Mælkeallergi skyldes overfølsomhed over for mælkenes proteiner
- Derfor tåler børn med mælkeallergi heller ikke uhomogeniseret, økologisk eller biodynamisk mælk – heller ikke upasteuriseret mælk direkte fra koen
- Mælkeallergi kan kun behandles med en diæt, der er helt fri for mælk – det gælder også mælk og mejeriprodukter fra får og geder
- Soja-, mandel-, ris- og havredrikke kan ikke erstatte mælk, da næringsstofindholdet er helt anderledes
- Læs varedeklarationer – vær opmærksom på, at mælk og mejeriprodukter kan indgå skjult eller med andre navne i fødevarer

OM LAKTOSEINTOLERANCE

- Mælk indeholder laktose – et andet ord for mælkesukker
- Modermælk indeholder dobbelt så meget laktose som mælk fra køer
- Fra fødslen kan alle børn fordøje laktose – og 95% af alle danskere bevarer denne evne hele livet
- Men hos nogle få børn svækkes laktosefordøjelsen i 2-6 års alderen
- Det er især børn af anden etnisk oprindelse end dansk, der bliver laktoseintolerante
- Symptomerne er diarré, oppustethed og mavekneb – det er ikke farligt, men det er ubehageligt

Man behøver ikke droppe al mælk

- Uden mælk er det i praksis umuligt at dække et barns behov for calcium via maden
- De fleste med nedsat laktosefordøjelse kan dog stadig drikke lidt mælk ad gangen uden at få symptomer – bedst når mælken indgår i et måltid sammen med anden mad
- Der er mindre laktose i syrnede mælkeprodukter end i drikkemælk – her er laktosen blevet omdannet til mælkesyre under syringen
- Skæreost indeholder så lidt laktose, at stort set alle laktoseintolerante kan spise ost uden problemer
- Man kan også købe laktosefrie mælkeprodukter – med samme indhold af næringsstoffer som i mælk

Hvis du udelukker mælk fra barnets kost

- Soja-, mandel-, ris- og havredrikke kan ikke erstatte mælk, da næringsstofindholdet er helt anderledes
- Tal med din læge, sundhedsplejerske eller diætist om, hvordan du dækker barnets behov uden mælk i kosten

Sådan laver du grød

- Begynd med grød lavet af milde og søde meltyper – majsmel, hirseamel eller boghvedemel
- Lav grøden tynd, når barnet skal øve sig på skemad – brug kun halvdelen af den mængde mel, opskriften siger
- Gå op til fuld melmængde, og brug gryn fra 6 måneder, når I er kommet godt i gang – det gør grøden tykkere, så den mætter mere
- Brug modernælk eller færdigblandet modernælkserstatning til grøden indtil barnet er 1 år.
- Tilsæt 1 tsk – smør, olie eller plantemargarine – til grøden
- Brug en gryde med lille bund – det er nemmere at styre konsistensen, når der ikke fordampes så meget vand

BASISGRØD

- **TYND GRØD:** $\frac{1}{4}$ dl majsmel, hirseamel eller boghvedemel – ca. 15 gram
- **GROVERE GRØD:** $\frac{1}{2}$ dl majsmel, hirseamel eller boghvedemel – ca. 30 gram
- 1 dl koldt vand
- 1 tsk smør, olie eller plantemargarine
- 1 dl modernælk, eller færdigblandet modernælkserstatning
- Pisk mel sammen med vand i en lille gryde
- Bring grøden i kog mens du pisker
- Kog ved svag varme som angivet på emballagen – rør i grøden nogle gange
- Sluk for varmen – rør fedtstof og mælk i
- Lad grøden køle af, til den har spisetemperatur

Tip

- Du kan også bruge pulver til modernælkserstatning. Her tilføjes blot 1 dl vand ekstra til opskriften
- Du kan variere grøden ved at tilsætte lidt frugtmos til sidst eller som topping – fx kogte, skrællede æbler og pærer (kog i lidt vand 5-10 minutter) eller mosede modne bananer, melon, jordbær, kiwi eller avocado





Sådan laver du mos

- Kartofler er et godt udgangspunkt for mos – de har en mild smag
- Variér smagen ved også at tilsætte andre grønsager – men lad kartoflerne fylde mest, så barnet bliver mæt
- Fra 6 måneder kan du bruge alle slags grønsager – tilsæt fx gulerødder, broccoli, og grønne bønner. Brug dog kun spinat, rødbe-
de, fennikel og selleri ca. hver 14. dag.

KARTOFFELMOS MED GRØNSAGER

- 125 gram kartofler
- 75 gram grønsager
- 1-2 dl vand
- 1 tsk. smør, olie eller plantemargarine
- ½ dl modermælk, eller færdigblandet modermælkserstatning
- Skræl kartofler og rens friske grønsager
- Frosne grønsager behøver ikke at tø op før de koges
- Læg kartofler og grønsager i en lille gryde – hæld vand på, til det dækker
- Bring gryden i kog under låg – og skru ned, når det koger
- Kog kartofler og grønsager ca. 15 minutter – eller til de er møre – under låg, mens vandet bare lige bobler
- Hæld vandet fra
- Mos grønsagerne med en gaffel – eller brug en blender eller pres med en ske gennem en si, hvis konsistensen skal være finere
- Hvis du blender kartofler alene, bliver konsistensen mere klistret
- Rør fedtstof i, tilsæt mælk og lad mosen køle af til spisetemperatur

Kød og fisk

- Tilsæt lidt findelet kød eller fisk dagligt fra 6 måneder – øg mængden efterhånden som barnet vænner sig til en grovere mos

Lidt om madpakker

- Madpakken skal smage godt – den skal være et højdepunkt på dagen og give dit barn energi til at lege og lære
- Madpakken skal være nem at spise – fx klap-sammen-mad, gnavemad, salatboks, pitabrød med fyld
- Den skal se lækker ud, når den pakkes ud foran kammeraterne
- Og måske er det bedst, at madpakken ikke lugter

MADPAKKEN LAVES

- Lav en liste over madpakkeønsker sammen med barnet – hæng den op, så den er synlig
- Tænk på madpakken, når I laver aftensmad – et ekstra kyllingelår, fiskefrikadelle, pizza, pasta eller gnavegrønt
- Lav gerne madpakken i fællesskab
- Brug små plastbægre med låg eller pak hver ting ind for sig i husholdningsfilm eller madpapir
- Husk den søde hilsen – uden sukker – fx frisk frugt, lidt nødder eller tørret frugt, ærter, brød i sjove faconer, en sød serviet eller en tegning

OM BRØD OG PÅLÆG

- Fuldkornsbrød hører altid til i madpakken – det mætter
- Skær groft brød i tykke skiver, lav klap-sammen-mad eller som gnavebolle
- Smør fx et tyndt lag kvark eller smøreost på brødet, hvis pålægget ikke hænger fast af sig selv
- Hårdkogte æg – pil-selv eller i skiver
- Kødpålæg med max. 10 gram fedt pr. 100 gram
- Ost med max. 17 gram fedt pr. 100 gram
- Makrel i tomat, torskerogn, rest af bagt laks eller fiskefrikadelle – i bægre med låg
- Pita-brød + små bægre med fx ærter, majs, skaldyr, gulerodstern, salat og dressing, så dit barn selv kan hygge sig med at 'bygge' sin mad

OM GRØNT

- Stave eller stykker af gulerødder, agurk, kinaradise eller blegselleri, radiser, små tomater, sukkerærter, blomkål, peberfrugt, grønne bønner eller et stykke kogt majsbolle
- Lav fx en dip til grønsagsstavene
- Pynt madderne med grønt over eller under pålægget – salatblade, agurkeskiver, fintsnittet hvidkål, avocado (dryp med citron, så den ikke bliver brun) og måske en pesto
- En god salat – gerne med kål og rodfrugter
- Kogte og bagte grønsager fra aftensmaden

OM FRUGT

- Æble, pære, banan, blommer, nektariner, klementiner – lige til at tage med i en pose
- Appelsiner i både, udskåret ananas, kiwi, melon, vindruer – i et lille bæger
- Sæsonens bær – jordbær, hindbær, solbær, brombær

Tilmeld dig
madpakkemailed på
www.skolemaelk.dk
og få nye idéer til
sunde og spændende
madpakker



Vil du vide mere?

www.madtilboern.dk

Informationerne fra dette hæfte kan du også læse på din computer, tablet og smartphone. Og her kan du få flere oplysninger og inspiration, hvis du vil vide mere.

“MAD TIL SMÅ - FRA MÆLK TIL FAMILIENS MAD”

Udgivet i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Bogen kan købes hos Komiteen for Sundhedsoplysning på www.sundhedsformidling.dk. Bogen kan også downloades gratis på www.sst.dk.

www.altomkost.dk

Fødevarestyrelsens hjemmeside om mad, måltider og motion

www.maelken.dk

Her har Mejeriforeningen samlet fakta og viden om mælk som en del af vores kost livet igennem. Få svar på dine spørgsmål om mælkeprodukter og ernæring på hjemmesidens brevkasse og følg med i tidens debat på bloggen.

www.arla.dk

Karolines Køkken har mere end 4.000 opskrifter – alle er testet og med tilhørende foto og næringsberegning. Du kan abonnere gratis på ugens madplan på mail, og du kan downloade apps til smartphone og iPad med bl.a. opskrifter og indkøbslister.

www.voresmad.dk

Landbrug & Fødevarer har samlet viden om fødevarer og gode råd til arbejdet i køkkenet. Du kan søge blandt mere end 1.200 opskrifter – også til børn 0-2 år og børnefavoritter.

“Min baby” - en app

Komiteen for Sundhedsoplysning har udviklet en app til smartphones og tablets med den vigtigste information om sundhed og sikkerhed i barnets første år.

MEJERIFORENINGEN