

Find lækre opskrifter
til dit barn og resten
af familien på
www.madtilboern.dk

Den første mad (4-6 mdr)



HVORDAN SPISER DIT BARN?

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

DEN FØRSTE SKEMAD

- I begyndelsen: Tynd grød (fx hirse, majs, boghvede)
- Lidt tykkere grød, når skemaden fungerer
- Grøntsagsmos med kartofler og grøntsager
- Frugtmos som topping
- Grød laves på modermælk eller modermælkerstatning og vand. Ved hjemmelavet grød tilsættes også fedtstof

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkerstatning
- Lidt vand fra den kolde hane
- Kan begynde at drikke af kop

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Bryst eller flaske efter behov
- Giv mad, når dit barn viser tegn på sult
- Hold øje med signaler på, at barnet er mæt
- Hvis skemad: Start med smagsprøver og øg gradvist op til 2 (måske 3) måltider om dagen

HUSK

Tilsæt fedtstof

- Tilsæt 1 tsk. fedtstof pr. portion til hjemmelavet grød eller mos - varier mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilføj ikke fedtstof til færdiglavede grødprodukter eller baby-mad på glas

Vitamintilskud hver dag

- D-vitaminråber - 10 mikrogram (medmindre barnet dagligt drikker 800ml modermælks-erstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Undgå

- Honning og kanel
- Mælkeprodukter, kød, fisk, ost, tørrede bønner og rå æg
- Rismel hver dag
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri
- Salt i maden
- Svesker og sveskemos
- Grød af quinoa hver dag
- Undgå alle former for te

4-6 MÅNEDER – FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modermælk eller modermælkerstatning efter behov samt 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
Frokost	Grød eller mos og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aften	Kartoffel-/grøntsagsmos, måske lidt frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske