



HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske
- Start på skemad, hvis I ikke allerede er i gang
- Flere og flere måltider spises med ske
- Vil gerne prøve at holde om skeen
- Øver sig i at spise med fingrene
- Øver sig i selv at drikke af kop
- Ca. 8 mdr.: Kan tygge og bide små stykker blød mad
- Amning om natten er ofte ikke længere nødvendig

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Grønsager, frugt og bær
- Hårdkogte æg og æg i gennemvarmede retter
- Ca. 6 mdr.: Tilsæt ca. 1 spsk findelt kød, fjerkræ eller fisk til mos. Variér
- Ca. 8 mdr.: Fuldkornsbrød uden hele kerner
- Ost i mindre mængder og på brød fra 8 mdr.
- Ca. 8 mdr.: Ris, pasta og bulgur
- 8-9 mdr.: Familiens mad - når det går godt med skemaden

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Moder-mælk eller moder-mælkserstatning fra bryst eller flaske
- Stopper du med amning før dit barn er 9 mdr.: Erstat med moder-mælkserstatning
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- I begyndelsen: Skemad som smagsprøver - ikke et helt måltid
- Ca. 3/4 liter moder-mælk og moder-mælkserstatning - mængden afhænger af, hvor meget mad dit barn spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider
- Ca. 6-7 mdr.: 3-4 måltider med gradvis grovere skemad + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Ca. 8-9 mdr.: 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

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 færdiglavet grød og babymad
- Brug fedtstof på brødet, hvis der ikke bruges smørbart pålæg indeholdende fedt

Vitamintilskud hver dag

- D-vitaminsdråber - 10 mikrogram (med mindre barnet drikker >= 800 ml moder-mælkserstatning per dag)

Undgå

- Is, kager, slik, saftvand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt, stærke krydderier
- Honning og kanel
- Mælkeprodukter foruden moder-mælk og moder-mælkserstatning. Komælk bør kun gives i fx farsretter og sovs, som er tilberedt til hele familien
- Kun risemlsgrød engang imellem
- Spinat, rødbede, fennikel, ruccola og selleri. Brug kun 1 gang hver 14. dag
- Undgå store rovfisk, herunder dåsetun
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad

6-9 MÅNEDER – 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> • Moder-mælk eller moder-mælkserstatning efter måltidet, så der er appetit til maden • 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 eventuelt grød
Formiddag	Grød	Brød med ost og frugt	Grød med frugtmos med moder-mælk eller moder-mælkserstatning
Frokost	Grønsagsmos med findelt kød eller fisk	Middagsrester i små stykker	Rugbrødshapper med pålæg - fx leverpostej, torskerogn, avocado eller smøreost
Eftermiddag	Grød eller bryst eller flaske	Grød med frugt	Brød med ost, frugt i små stykker - fx jordbær
Aften	Grønsagsmos med findelt kød eller fisk, måske lidt frugtmos	Rugbrødshapper med pålæg - fx æg, middagsrester af fisk og kød - og 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		