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

9-12 måneder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Begynd afvænning fra flasken (stop helt ved 1 år)
- Fortsæt amning til 1 år eller længere, hvis I hygger jer med det
- Modermælk eller modermælkserstatning er stadig barnets drikkemælk
- Spiser med fingrene og øver sig i at spise med ske og drikke af kop
- Kan tygge og bide maden over

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Fra 9 mdr.: Spiser næsten det samme som resten af familien
- Gryn, brød uden hele kerner, ris og pasta – gerne fuldkornsvarianter
- Ost og lidt syrnede mælkeprodukter
- Alle grøntsager, kogte eller revne
- Frugt og bær (frosne bær skal koges)
- Variér mellem al slags fisk, kød, indmad, æg og fisk

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke dit barn til at spise mere, end det selv har lyst til
- Frem mod 1-årsalderen skal den daglige mælkemængde trappes ned til 3,5 dl – 5 dl om dagen
- Komælk i maden – under 1 dl om dagen. Brug den slags mælk, I har i køleskabet
- Syrnede mælkeprodukter af sødmælkstypen fra 9 måneder i små portioner (½ dl stigende til 1 dl ved 1 år)

HUSK

Vitamintilskud hver dag

- D-vitamin – 10 mikrogram (med mindre barnet dagligt drikker 800ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Tilsæt fedtstof

- Tilsæt 1 tsk fedtstof pr. portion til hjemmelavet grød eller mos (ikke færdigkøbt)
- Brug fedtstof på brødet under pålæg, hvis der ikke bruges smørbart pålæg, der indeholder fedt

Undgå

- Is, kager, slik, saftevand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt og stærke krydderier
- Honning
- Regelmæssig brug af kanel
- Riskiks og risdrik
- Komælk som drikkemælk
- Syrnede mælkeprodukter med højt proteinindhold (fx ylette, ymer og skyr)
- Spinat, rødbede, fennikel, ruccola og selleri. Brug kun hver 14. dag
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Hele nødder, peanuts, popcorn og stykker af rå gulerødder og andre hårde grøntsager
- Mere end 50 gram rosiner om ugen

9-12 MÅNEDER – 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Modermælk eller modermælkserstatning • Modermælk og modermælkserstatning trappes gradvis ned fra 7,5 dl til 3,5-5 dl i denne periode • Vand i kop fra den kolde hane *Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand*		
Morgen	Et stykke groft brød med smør og en lille portion yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Brød med æg, ost, marmelade og frugtstykker	Havregrød med kompot – fx af jordbær
Formiddag	Bolle med skæreost, melon	Rugbrød med fx torskerogn og agurk	Brød med smør, æg og tomater
Frokost	Øllebrød med lidt modermælk/modermælkserstatning, revet æble	Rugbrød med pålæg – fx makrel, avocado, ærter, kogt eller revet gulerod	Middagsrester
Eftermiddag	Pitabrød med skinke og majs	Blomkålssuppe og toastbrød	Grovbolle/fuldkornsbolle med smøreost, blomme
Sen eftermiddag	Banan, brød med leverpostej	Tykmælk med revet rugbrød, pære	Frugtmos med gryn og lidt modermælk/ modermælkserstatning
Aften	Fisk med grøntsager og ris	Kogt/stegt champignon, kartoffel, kødtern	Kartofler, grøntsager, kylling, sovs