



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

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 grønsager, 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 års alderen 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 sødmælks-typen 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 drikker >= 800 ml modermælks-erstatning per dag)

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
- 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
- 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	<ul style="list-style-type: none"> • Modermælk eller modermælkserstatning • Mælk trappes gradvis ned fra 7,5 dl til 3,5-5 dl i denne periode • Vand i kop fra den kolde hane <p><i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand</i></p>		
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 skærest, 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	Bolle med smørest, blomme
Sen eftermiddag	Banan, brød med leverpostej	Tykmælk med revet rugbrød, pære	Frugtmos med gryn og lidt modermælk/modermælkserstatning
Aften	Fisk med grønsager og ris	Kogt/stegt champignon, kartoffel, kødtern	Kartofler, grønsager, kylling, sovs