

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

1-3 ÅR



HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Ca. 18 mdr.: Spiser selv med ske og gaffel
- Bruger også stadig fingrene til at spise med
- Drikker selv af kop

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Nu spiser dit barn det samme som resten af familien
- Tilskud af ekstra fedtstof er ikke længere nødvendigt
- Grød, gryn og brød hver dag - gerne fuldkorn
- Frugt og grøntsager hver dag
- Variér mellem kød, fjerkræ, indmad, fisk og æg
- Kartofler, ris og pasta - helst fuldkorn
- Syrnede mælkeprodukter af letmælks-typen

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- 1-2 år: Letmælk
- Fra 2 år: Skummet-, mini- eller kærnemælk
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- 1-2 år: Minimum 3,5 dl og højst 5 dl mælk eller mælkeprodukt om dagen
- 2-3 år: Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 2,5 dl) samt 1/4 skive ost (ca. 5 g) om dagen

HUSK

Vitamintilskud hver dag

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

Undgå

- Begræns is, kager, slik, saftvand, sodavand, juice, frugtsmoothies
- Begræns mængden af frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk
- Giv ikke skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt før 2 år
- Undgå regelmæssig brug af kanel
- Hele vindruer, nødder, kerner, peanuts, popcorn, pastiller og bolcher samt stykker af rå, hårde grøntsager fx gulerødder
- Mere end 50 gram rosiner om ugen
- Vælg økologiske tørrede abrikoser frem for konventionelle
- Riskiks og risdrik
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Undgå alle former for te - også iste

1-3 ÅR - 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk • Vand fra den kolde hane <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand</i>			
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød	Rugbrød med smøreost, franskbrød med banan	Øllebrød med letmælk, lidt frugt
Formiddag	Skorpe med smøreost, 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, kogt gulerod	Rugbrød med leverpostej, torskerogn, avocado og banan, kogt gulerod, agurk, peberfrugt	Frikadelle, kartoffelsalat, fintrevet råkost af fx æble og kål
Eftermiddag	Tortillas, kødpølse, tomat, salat	Fuldkornsbolle med leverpostej, appelsinbåde	Bolle, frugt-/grønttallerken	Yoghurt naturel med revet rugbrødsdryss og bær ½ bolle med smør, æblestykker
Før aftensmaden	Risengrød eller anden grød	Frugt-/grønttallerken	Frugtsalat	Grønttallerken - fx agurk, ærter, majs, peberfrugt
Aften	Lasagne, brød, salat	Bøf, kartoffel, sovs, bønner	Laks i ovn, kartoffelbåde, spinat	Kylling, kartoffel, tomater bagt i ovn, avocados, revet gulerod, jordbærgrød med mælk