



HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske kan alene dække behovet frem til 6 måneders alderen
- 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 måneders alderen
- 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
- Grønsagsmos med kartofler og grønsager
- Frugtmos som dessert, supplement eller topping
- Grød laves på modermælk eller modermælkserstatning og vand

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- 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 babymad på glas

Vitaminskud hver dag

- D-vitaminskud - 10 mikrogram (med mindre barnet drikker \geq 800 ml modermælkserstatning per dag)

Undgå

- Honning
- Mejeriprodukter
- Rismel hver dag
- Spinat, rødbede, fennikel, rucicola og selleri
- Kød, fisk, ost og æg

4-6 MÅNEDER – FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> • Modermælk eller modermælkserstatning efter behov • Vand fra den kolde hane <p><i>Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for</i></p>
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-/grønsagsmos, måske lidt frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske