

Mad og måltider til småbørn

Fra 8 måneder op til 3 år



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●

Indhold

Barnet kan selv 3

8-12 måneder 4

1-3 år 5

Hvilken slags mad? 7

8 måneder – 3 år 8

Morgenmad 10

Havregrød med æblemos 11

Frokost og madpakke 12

Madpakke med wraps 13

Aftensmad 14

Boller i karry med ris 16

Pizza 18

Fiskefrikadeller med kartoffelfritter 20

Kold dressing 22

Mellemmåltider og gode snacks 23

Klatkager med æblemos 24

Hvilken slags mælk? 25

Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år 27

Vand og andre drikkevarer 28

Du har styr på det 29

Barnet kan selv



8-12 måneder

Det er sjovt for barnet at spise selv. Du behøver ikke hjælpe ret meget, men kan nyde din egen mad i fred og ro.

Imens hygger barnet sig med at smage på de forskellige typer mad: kogte grøntsager, brød uden hele kerner, kartofler, bulgur, couscous eller ris og findelt kød, kylling eller fisk.

Når barnet er 8 måneder, kan det efterhånden en hel masse nye ting:

- Barnet kan snart sidde selv ved bordet i sin høje stol.
- Det kan begynde at tygge og kan klare små, bløde klumper i maden.
- Det kan tage små, udskårne stykker mad med tommel- og pegefinger.
- Det kan drikke af en kop.

Hvis der er noget, barnet ikke kan lide, spytter det maden ud igen. Det er helt naturligt. Vi voksne bryder os heller ikke om at synke noget, vi ikke kan lide eller ikke kender. Men det er en god idé at tilbyde den samme slags mad igen flere gange. De fleste børn skal smage ny mad 8-10 gange, før de ved, om de kan lide den eller ej.

Gode råd

- Lad barnet få god tid. Mange børn skal kigge længe på maden, før de spiser.
- Sørg for, at barnets mad er blød og skåret ud i små stykker.
- Lad barnet spise selv med fingrene og/eller en ske.
- Bliv altid hos barnet, når det spiser, så du kan gribe ind, hvis det er ved at få noget galt i halsen.
- Tilbyd barnet et par skefulde mad i løbet af måltidet – med din hjælp. Så kan du føle dig tryk ved, at barnet får, hvad det har brug for. Men pres ikke barnet til at spise.
- Giv barnet modermælkserstatning i en kop til måltidet. Efter maden kan du amme barnet eller give mere modermælkserstatning.
- Giv barnet vand at drikke mellem måltiderne.

1-3 år

Nu er barnet godt i gang med at spise den samme mad som resten af familien. Det kan sidde i sin høje stol og følge med i alt, hvad der sker ved bordet. Dét lærer barnet meget af.

Barnet vil gerne øve sig i at spise med ske og gaffel, ligesom resten af familien gør. Det meste af maden havner måske på gulvet eller på hagesmækken, men skidt med det. Når barnet øver sig, lærer det efterhånden at styre ske og gaffel rigtigt.

Nogle gange ser det ud, som om barnet kun leger med maden og ikke får noget i munden. Det kan godt være rigtigt, for i denne alder kan appetitten være ret lille. Det er helt normalt, hvis barnet kun spiser lidt, og der kan være måltider, hvor det nærmest slet ingenting spiser.

Der er flere grunde til den mindre appetit: Barnet vokser langsommere nu end i første leveår – og behøver derfor mindre mad. Og der sker så meget spændende, når barnet kan bevæge sig rundt selv, at det bliver mindre interessant at sidde stille og spise.

Prøv at lade være med at være urolig over det. Tag den med ro og hold fast i at til-

byde barnet den sunde og lækre mad, som du plejer. Så vil barnet spise, når det bliver sultent. Husk også, at barnet også får god mad i vuggestuen eller dagplejen.

Børn på 1-2 år er ofte 'mad-modige' og tør godt smage på ny mad. Hvis du ofte giver barnet en ny slags mad, vænner det sig efterhånden til forskellige slags smag og konsistens. Det er en fordel, for senere bliver mange børn mere forsigtige, og 'tør' ikke smage på nyt.





Gode råd

- Lad barnet bestemme, hvor meget det vil spise. Det kan selv regulere, at det hverken får for meget eller for lidt, men lige tilpas.
- Tilbyd nye madvarer ofte. Hvis barnet ikke vil have maden i første omgang, så prøv igen efter en dag eller to.
- Undgå 'at fylde efter' med livretterne, når barnet ikke har spist ved måltidet. Barnet skal spise sig mæt i familiens mad og ikke i livretter, som måske ikke er helt så sunde.
- Giv barnet god tid til at spise. Du kan betragte det som en sjov leg, hvor barnet undersøger maden, uden at du behøver give det for meget opmærksomhed.
- Giv letmælk til maden. Hvis du stadig ammer, kan du gøre det efter måltidet. Nu skal barnet ikke længere have sutteflaske, hverken dag eller nat.

Hvilken slags mad?



8 måneder – 3 år

Fra barnet er 8 måneder, kan det spise næsten al slags mad. Giv forskellige slags grøntsager, frugter samt kød, kylling eller fisk hver dag. Varieret mad vil styrke barnets lyst til og mod på at smage ny mad.

Maden skal være så grov, at der er noget at tygge i. Og samtidig skal den være så blød og findelt, at barnet ikke får den galt i halsen.



Hårde madvarer

Så længe barnet under 3 år og endnu ikke har lært at tygge godt, skal al mad være blød og let at findele i munden.

Det betyder, at du ikke skal give hele, rå gulerødder, gulerodsstave og lignende hårde madvarer, før barnet er ca. 3 år. Hårde grøntsager skal rives eller koges først, når barnet skal have dem. Pas også på, at kødstykker ikke er for store.

Vent med at give popcorn, peanuts og hele nødder/mandler, til barnet er 3 år.

Vindruer skal skæres i stykker på langs. Ellers kan de i værste fald sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Vindruerkernerne skal fjernes, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem galt i halsen og ned i lungerne.

Fra barnet er 8 måneder og begynder at tygge, kan det få små stykker blødt rugbrød med smørbart pålæg.

Anbefalinger

Fedt i barnets mad

- Tilsæt en teskefuld fedtstof til den hjemmelavede mad og mos, så længe barnet er under 1 år.
- Når barnet er over 1 år, behøver du ikke længere tilsætte ekstra fedt til barnets mad.

D-vitamin

- Alle børn skal have tilskud af D-vitamin året rundt, til de fylder 4 år. Derefter skal alle børn (og voksne) fortsætte med tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret fra oktober til og med april.
- Hvis dit barn har mørk hud – eller går klædt så arme og ben er tildækkede – har det brug for D-vitamin-tilskud hele barndommen.



Et udvalg af D-vitamindråber, købt på apoteket.

Tilskuddet gives som D-vitamindråber på en ske. Læs på flasken, hvor mange dråber, du skal give. Eller spørg din sundhedsplejerske.

Når barnet er 1½ år og kan tygge, kan D-vitaminerne gives som tyggetablet.

Jern

Barnet har brug for mad med jern i ved de fleste måltider.

Det er bl.a. kød, kylling og fisk, æg, grøntsager, bønner, ærter og lignende samt grød og groft brød.

Giv frugt sammen med den jernholdige mad. Frugter indeholder C-vitamin, der hjælper kroppen med optage jern fra maden.

Nogle børn under 1 år har brug for *ekstra jerntilskud* i form af jerndråber:

- Børn, der vejede mindre end 1500 gram ved fødslen
- Børn, som spiser vegetarisk/vegansk, og som stadig ammes.

Morgenmad

Det er godt at spise grød, groft brød eller havregryn med mælk om morgenen. Det mætter og giver barnet energi, der varer længe. Samtidig er maden fuld af kostfibre, der holder maven i gang og afføringen blød. Du kan variere med yoghurt med frisk frugt eller A38 med frugt.



Du kan også komme lidt moset banan, æble eller pære i grøden.

Gode råd

- Lad barnet få *god tid* til at spise sin morgenmad i fred og ro. Stå gerne lidt tidligere op, så I ikke har travlt.
- Køb brød uden hele kerner, så længe barnet er under 1 år, hvor maven ikke rigtig kan fordøje kernerne. Når barnet er over 1 år, må det gerne få grød og brød med hele kerner.
- Kig efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket, når du køber ind. Så er det lettere at finde de madvarer, som indeholder den rigtige mængde kostfibre, fedt og sukker, som hele familien har godt af.



Fuldkornslogoet



Nøglehulsmærket



HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

Havregrød:

- 1½ dl koldt vand
- 1 dl havregryn
- 1 dl modermælkserstatning*
- ½ tsk. fedtstof, fx olie eller smør

Æblemos:

- 2 æbler
- lidt vand

* Børn under 1 år skal have modermælkserstatning. Børn over 1 år skal have letmælk, og børn over 2 år skal have mini- eller skummetmælk i grøden.

Sådan gør du ...

Havregrød

1. Kom vand og havregryn i en lille gryde. Bring det i kog, imens du rører i gryden.
2. Grøden skal koge i 2-3 minutter.
3. Sluk for varmen. Rør fedtstof i.
4. Tilsæt modermælkserstatning, og rør grøden godt sammen.
5. Tjek, at grøden har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet.

Æblemos

1. Skræl æblerne, og del dem i kvarter.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i små stykker.
3. Hæld dem op i en gryde. Tilsæt lidt vand.
4. Kog i ca. 5 minutter.
5. Mos æblerne med en gaffel.

Tips:

- Du kan også lave grød af hirse- og majsmelet.
- En rest æblemos kan gemmes i køleskabet til næste dag, hvis du ikke får brug for det hele.
- Hvis mosen skal være cremet, kan du skrabe den igennem en sigte eller blende med en stavblender.
- Hvis du får havregrød tilovers, kan du bruge resten til klatkager, se side 24.

Frokost og madpakke



Frokosten skal helst bestå af flere forskellige slags madvarer:

- Brød, der vejer tungt i hånden, og som mætter godt
- Forskellige grøntsager, dvs. bløde, rå grøntsager, som er lette at tygge, måske let kogte fra aftenen før
- Kød, kylling, fisk, ost eller æg skåret i tern eller som pålæg
- Frugt til dessert.

En varieret frokost

Du kan bruge forskellige slags pålæg, fx leverpostej, æblestykker, ost, banan, agurk

og hummus. Noget af det kan være overskud fra middagsmaden, fx kogt kartoffel, fiskefrikadelle og falafel.

Skær brødet ud i små madder, som barnet kan holde. Du kan evt. pynte madderne, hvis barnet kan lide det



MADPAKKE MED WRAPS

- Du kan smøre wraps med fx avocado-
mos, hummus, ærtemos eller kold dres-
sing, se [side 22](#). Brug én af tingene.
- Som fyld kan du fx bruge skiver af fiske-
frikadelle eller kødbolle, majs, grønne
ærter, peberfrugt, tomatern, kogt kar-
toffel og overskud fra middagsmaden.
Brug flere af tingene.
- Rul wrappen sammen om fyldet.



Gode råd

- Tænk på frokosten, når du køber ind til
aftensmad. Lav gerne ekstra aftensmad
som fx hakkebøffer, frikadeller, ægge-
kage, omelet eller kylling. Så har du let
mad til frokosten eller madpakken
næste dag.
- Sørg for, at frokosten eller madpakken
er forskellig fra dag til dag. Den ene dag
får barnet måske fiskefrikadelle, kødbol-
ler, leverpostej og æg. Den næste dag
makrel i tomat, kødpålæg og kartoffel-
mad eller falafel.
- Adskil maden, så kødet ikke tager smag
af fisken, og osten ikke smager af kød.
Børn kan bedst lide, at maden er adskilt,
nem at genkende og overskuelig.
- Læg kun lidt mad på barnets tallerken
ad gangen. Eller lad barnet tage selv.
Det kan altid få flere gange. For meget
mad på én gang kan tage appetitten,
og man risikerer, at noget af maden
havner i skraldespanden.

Aftensmad

Du kan lave lækker, varieret mad til hele familien samtidig med, at du laver barnets portion. Skær barnets mad ud i små, bløde stykker, som det kan tage selv, evt. med fingrene. Fordel maden på tallerkenen som vist på Y-tallerkenen [side 15](#).

Vælg mindst én madvare fra hver gruppe, når du laver aftensmad:



- Kartofler, ris, bulgur, couscous, brød eller pasta
- Grøntsager, friske, let stegte eller dampede
- Fisk, kød, æg eller bælgfrugter, som fx bønner
- Sops eller dressing til at dyppe i
- Frugt som dessert, evt. som frugtgrød.

Derfor er din hjemmelavede mad bedre

Hvis du laver hjemmelavet mad de fleste dage, vænner barnet sig til smagen, duften og konsistensen af din gode mad. Og det lærer, at mad kan smage forskelligt fra dag til dag.

Desuden kan barnet få madvarerne adskilt på tallerkenen, som det bedst kan lide.

Den hjemmelavede mad er billigere og indeholder mindre salt og sukker, som ingen i familien har godt af.

Når du gerne vil spare tid, kan du bruge frostgrøntsager, bælgfrugter på dåse, fx kidneybønner, flåede tomater og andre halvfærdige ingredienser.

Y-tallerkenen

Y'et på billedet viser, hvordan maden helst skal fordeles på tallerkenen:

- En lille portion kød (eller kylling eller fisk eller ost eller æg)
- Dobbelt så stor portion grøntsager + kartofler (eller ris, couscous, bulgur, pasta eller brød).

Giv frugt som dessert.

Brug dobbelt så meget grønt som kød eller kylling, når du laver sammenkogte retter.



Gode råd

- Begynd at lave aftensmad i god tid, og lav gerne store portioner, så du har mad at varme op til nogle dage. Aftensmaden skal være klar, før barnet bliver for træt. En spisetid senest kl. 18 passer de fleste børn og familier.
- Lad barnet hjælpe med at dække bord, røre i skålen, skære grøntsager og ælte dej, alt efter barnets alder. Når barnet er med i køkkenet, bliver det sjovere at

spise maden bagefter. Hvis barnet er meget sultent, giv da noget brød eller grøntsager at gnave i.

- Snak om maden, og hvor den kommer fra, fx æg, kød, kylling og grøntsager. Vis også, at du selv kan lide at spise den.
- Giv gerne kød, kylling eller fisk hver dag som frokost eller aftensmad. Fisk på tube kan også bruges.



BOLLER I KARRY MED RIS

Kødboller

- 1 lille løg
- 2 små gulerødder
- 400 g kalve-, kylling- eller svinekød, maks. 10 % fedt
- 1 æg
- 3 spsk. hvedemel
- 1½ dl mælk
- ½ tsk. groft salt og lidt peber
- 1 l vand til at koge kødbollerne i.

Ris

- 300 g fuldkornsrís, fx natur eller brune ris.

Karrysovs

- 2 løg
- 2 små gulerødder
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 2-3 tsk. karry
- 2½ dl kogevand fra kødbollerne
- 2 dl mælk
- 1 tsk. sukker
- 1-2 spsk. majsstivelse (Maizena)

Tilbehør, du kan vælge mellem

- 2 peberfrugter
- 4 tomater skåret i stykker
- 400 g ananasringe skåret i stykker (friske eller fra dåse)

TIP:

Du kan bruge færdige kødboller med maks. 10 % fedt.

Sådan gør du ...

Kødboller

1. Pil løget, og skræl gulerødderne. Riv dem på et rivejern.
2. Put løg, gulerødder, kød, æg, mel, mælk, salt og peber i en skål og rør det sammen til en fars.
3. Bring en gryde med 1 l vand i kog under låg.
4. Form kødbollerne i din hånd med en stor teske. Kog dem i vandet i ca. 10 minutter. Tjek, at kødbollerne er gennemkogte.
5. Tag kødbollerne op af kogevandet og læg dem på et fad. Gem kogevandet til karrysovsen.
6. Det gør ikke noget, at kødbollerne køler lidt af, mens du laver ris, sovs og tilbehør. De bliver varmet op i karrysovsen.

Ris

1. Skyl risene i en sigte.
2. Kog dem efter anvisningen på pakken, men uden salt, da resten af retten giver smagen.
3. Mens risene koger ved svag varme, kan du lave sovsen.

Karrysovs

1. Pil og hak løgene.
2. Skræl og skyl gulerødderne og skær dem i tern.
3. Pil og hak hvidløget fint.
4. Svits løg og gulerødder i olie i en gryde.
5. Rør karryen i og svits den med i kort tid.
6. Tilsæt kogevandet fra kødbollerne, hvidløg og sukker.
7. Lad det koge i ca. 15 minutter.
8. Rør mejsstivelsen ud i vand eller mælk og brug dette til at jævne sovsen med. Hæld lidt i ad gangen, til sovsen har en passende konsistens. Kom evt. ekstra mælk i, hvis det er nødvendigt.
9. Kog sovsen igennem og smag på den. Tilsæt evt. salt og peber.
10. Kom kødbollerne i og varm retten igen.

Tilbehør

1. Rens peberfrugterne og skær dem i strimler.
2. Skyl tomaterne og skær dem i både.
3. Skær ananasringe i passende stykker.

Server grøntsager og frugter i skåle hver for sig eller på et fad.

Server den kogte ris til.



PIZZA

Bund

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- ca. 400 g pizzamel, durummel eller hvedemel

Topping

- 200 g stegte kyllingestrimler eller -tern
- 1 glas tomatsovs (pizzatopping)
- 1 rød peberfrugt
- 100 g frisk mozzarella
- evt. 3 tomater
- ca. 75 g majs
- friske, hakkede basilikumblade

Sådan gør du ...

Bund

1. Rør gæren ud i lidt af det lunkne vand.
2. Tilsæt olie, salt, resten af vandet og mel.
3. Ælt dejen godt sammen, til den er smidig og glat. Den klistrer meget i starten – bliv ved med at ælte.
4. Stil dejen til hævnning i ½ - 1 time.
5. Slå dejen ned og pres luften ud.
6. Rul dejen tyndt ud direkte på en plade med bagepapir eller en smurt bageplade.
7. Buk kanten af dejen 1 cm ind hele vejen rundt.

Topping

1. Tænd for ovnen på 225 grader.
2. Fordel tomatsovsen på pizzabunden.
3. Skyl peberfrugten og fjern kernerne. Skær den i tynde strimler.

4. Skær mozzarellaost og evt. tomater i tynde skiver.
5. Pynt pizzabunden med kyllingestykker, peberfrugt, majs, mozzarellaost og evt. tomatkiver.
6. Skyl basilikumbladene og hak dem groft. Fordel dem over pizzaen.
7. Bag pizzaen i 15-20 minutter ved 225 grader.

TIP

- Du kan købe kyllingestrimler som frost- eller kølevare.
- Du kan også stege ca. 275 g rå kyllingekød, fx filet eller bryststykker, skåret i strimler.
- Du kan bruge færdige pizzabunde, gerne fuldkorns.
- Du kan presse et fed hvidløg og fordele over pizzaen.



FISKEFRIKADELLER MED KARTOFFELFRITTER

Fiskefrikadeller

- 400 g hakket fisk
- ½ løg
- lidt groft salt
- 1 knivspids peber
- 1 æg
- 2 spsk. hvedemel

- ca. ½ dl mælk
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. smør eller blandingsprodukt

Kartoffelfritter

- 1 kg kartofler
- 1 spsk. olie
- et drys salt og en knivspids peber.

Tilbehør, du kan vælge imellem

- Guacamole
- Tomatsovs
- Hummus
- Kold dressing, se [side 22](#)
- Grøntsager (majs, grønne ærter, revne gulerødder) fordelt i små skåle.

Sådan gør du ...

Fiskefrikadeller

1. Put den hakkede fisk i en skål.
2. Pil løget og riv det halve fint – du skal bruge ca. 2 spsk.
3. Rør fisken med lidt salt og peber, løg og æg. Rør melet i.
4. Tilsæt mælken lidt ad gangen, til farsen har en passende konsistens. Udelad evt. noget af mælken.
5. Sæt farsen i køleskab, imens du laver kartofler og grøntsager til retten. Når det er klaret, kan du tage fiskefarsen ud af køleskabet igen, røre i den og begynde at stege fiskefrikadellerne, se pkt. 6.
6. Varm fedtstoffet på en pande.
7. Form frikadellerne i din hånd med en ske. Steg dem ca. 5 minutter på hver side, til de er lysebrune.

TIP

Du kan bruge færdig fars, eller fisk som du selv hakker. Brug filet af sej eller torsk og blend det med en stavblender. Du kan bruge både frossen og frisk fisk.

Kartoffelfritter

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne. Dup dem tørre med et stykke køkkenrulle.
3. Skær kartoflerne i grove både og kom dem i en frostplastpose.
4. Tilsæt olie, peber og et drys groft salt. Ryst posen, til olien har fordelt sig.
5. Læg bagepapir på en bageplade og fordel kartoflerne på papiret.
6. Bag kartoflerne i ovnen på midterste rille, til de er gyldne, ca. 40 minutter.

OBS!

Du kan bruge bagepapir med Svanemærket, eller du kan vælge at smøre pladen med fedtstof.

KOLD DRESSING

- 2½ dl creme fraiche
- 2-3 spsk. sød mangochutney
- 1½ tsk. frisk mynte
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. ingefær
- salt

Sådan gør du ...

1. Skræl ingefær og pil hvidløg.
2. Riv ingefær og hvidløg.
3. Skyl mynten og hak den.
4. Put alle ingredienserne i en skål: creme fraiche, mangochutney, mynte, hvidløg og ingefær.
5. Rør det hele sammen og smag til med et lille drys salt.



Mellemmåltider og gode snacks

Barnets mavesæk er lille og kan kun rumme en lille portion mad ad gangen. Derfor har det brug for at spise med et par timers mellemrum i løbet af dagen.

Da barnet kun spiser små portioner i denne alder, er det ekstra vigtigt, at al barnets mad – også mellemmåltidet – er fuld af næring og vitaminer. Det er 'byggesten', som barnet har brug for, så det kan vokse, som det skal. Mad og drikke med meget sukker – fx kage, kiks, majschips, slik, saft, juice og frugtsmoothies – indeholder *ikke* næring til at vokse af. Det fylder bare i barnets lille mavesæk og tager appetitten fra den rigtige mad.

Eksempler på mellemmåltider

- Rugbrød eller grovbolle med pålæg
- Grøntsager, fx revet gulerod, friske ærter, endamamebønner og majskeer eller dampet broccoli
- Frugt skåret i små stykker, fx melon, pære, jordbær, halve vindruer, kiwi eller banan
- A38 med rugbrødsdryg og frugt.



Til mellemmåltid kan du bruge let kogte gulerodsstave, så de ikke er for hårde. Du kan også bruge agurkestave, rugbrødsstave, æblestykker, pærestykker, clementinbåde, grovbolle eller overskud fra middagsmaden.

Gode råd

- Tilbyd barnet 3-4 små, gode mellemmåltider mellem hovedmåltiderne. Det vigtigste mellemmåltid i hverdagene kan være eftermiddagsmaden, fx lige når I kommer hjem fra vuggestue/dagpleje.
- Hav lidt frugt eller brød med, når du henter barnet i vuggestue eller dagpleje. Barnet er mere rolig og tilfreds, hvis det ikke når at blive oversulten før aftensmaden.
- Sørg for, at barnet er mæt, når I går på indkøb. Så går det hele meget lettere.
- Giv altid mellemmåltider, der er fulde af næring og vitaminer. Se eksempler på gode mellemmåltider på [side 23](#).

KLATKAGER MED ÆBLEMOS

- Du skal bruge en rest havregrød eller risengrød + lidt frugtmos som topping.
- Kom lidt smør eller olie på panden.
- Kom klatter med 1 spsk. grød på panden og lad dem brede sig lidt ud.
- Steg klatterne gyldne på begge sider.
- Lad klatterne køle lidt af og server med lidt moset æble eller anden frugt.



Hvis du har lidt grød tilovers, kan du lave klattkager til barnets mellemmåltid.

Hvilken slags mælk?



Som nyfødt og lille baby var modermælk eller modermælkserstatning det eneste, barnet havde brug for af næring. Efterhånden som barnet bliver ældre, spiser det mere mad og skal derfor have mindre mælk.

Hvis barnet får *for meget* mælk

Fra barnet er 1 år, har det brug for at få højst 5 dl (½ liter) mælk og mælkeprodukt om dagen. Mælkeproduktet kan fx være yoghurt eller A38.

Hvis barnet får *mere* mælk, end det har brug for, vil det tage appetitten fra den rigtige mad. Det kan bl.a. betyde, at barnet kommer til at mangle vigtige næringsstoffer, som findes i mad, men ikke i mælk. Det gælder fx jern, nogle vitaminer samt kostfibre.

Hvis barnet *ikke* får mælk

Barnet har brug for at få mælk hver dag for at få kalk til at få stærke knogler. Hvis barnet slet *ikke* får mælk, skal det have 500 mg kalktilskud om dagen. Det kan fx være pga. mælkeallergi, som lægen har påvist, eller hvis barnet ikke kan lide mælk. Tal med lægen, om dit barn har brug for kalk, hvis det ikke drikker nok mælk.

Kalktilskud findes både som almindelige tabletter og som brusetabletter.

Hvis barnet får tilskuddet som tabletter, skal de knuses, indtil barnet er 1½ år, pga. risiko for fejlsynkning.



Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

Barnet skal udelukkende have modermælk og/eller modermælkserstatning, helt frem til det er 1 år. Det kan få vand i kop mellem måltiderne.

Når barnet er 9 måneder, har det brug for 5 til 7½ dl modermælkserstatning om dagen, hvis du ikke ammer. Efterhånden skal mælkemængden falde til mellem 3½ og 5 dl, afhængigt af hvor meget mad barnet spiser, og om du stadig ammer.

Mælkeprodukt

Udover mælk kan barnet fra 9 måneder begynde at få smagsprøver af yoghurt og A38. Yoghurt og A38 tæller med i den samlede mælkemængde.

FRA 1 OP TIL 2 ÅR

Mælk

Når barnet er 1 år, kan det begynde at få letmælk i kop. Barnet skal nu have mellem

3½ og 5 dl om dagen, inkl. surmælksprodukt. Får barnet mere mælk end det, tager det appetitten fra maden. Barnet skal desuden have vand i kop. Barnet skal slet ikke have sutteflaske længere, så får det nemlig for meget mælk.

Surmælksprodukter

Barnet kan nu få mellem ½ og 1 dl yoghurt eller A38 af letmælkstypen på en dag. Begræns produkter med frugt, da de indeholder meget sukker. Tilsæt selv lidt frisk eller kogt frugt.

FRA 2 OP TIL 3 ÅR

Mælk

Nu har barnet bedst af mini- eller skummetmælk, ligesom resten af familien. Giv stadig barnet vand i kop.

Surmælksprodukter

Barnet kan stadig få yoghurt og A38 naturl, og kan nu også få skyr, ymer, ylette og hytteret, der indeholder mere protein.

Vand og andre drikkevarer

Vand er det bedste til at slukke tørsten. I Danmark er vandet rent og kan drikkes lige fra den kolde vandhane. Lad vandet løbe lidt, før du fylder koppen, så det er dejlig koldt. Barnet kan få frisk vand i kop, allerede fra det er 4-5 måneder. Det er godt at vænne barnet til at drikke vand.

Saft og juice indeholder en masse sukker og syre, som kan skade tænderne og tage barnets appetit. Vent så længe som muligt med at give det. Du kan dog give fortyndet saft og juice i særlige situationer, fx når barnet har feber og skal lokkes til at drikke. Giv ikke saft og juice i sutteflasken, da det kan give huller i tænderne. Giv heller ikke kakaomælk i sutteflasken.

Sojadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik indeholder for få næringsstoffer og kan derfor ikke bruges som erstatning for mælk eller modermælkserstatning. Desuden indeholder nogle af plantedrikkene skadelige stoffer for det lille barn.

Så meget sukker er der i saft og sodavand. Sukker er tomme kalorier, der tager appetitten og ikke giver barnet den nødvendige næring.



Du har styr på det





Lige fra barnet er 8 måneder, kan det sidde i sin høje stol og spise med ved bordet. Barnet lærer af den måde I spiser og taler sammen på.

Tid og regelmæssighed

Første punkt til et vellykket måltid er, at maden er på bordet, når man er sulten og oplagt til at spise. Det skaber ro og genkendelighed, hvis hovedmåltiderne ligger på nogenlunde faste tidspunkter, der er tilpasset barnets behov. Forudsigelige spisetider gør samtidig, at familiens medlemmer kan planlægge deres aktiviteter, og at barnet bliver tryk ved den kendte rytme i dagen.

Vær opmærksom på, at barnet bliver tidligere træt end resten af familien. Hvis måltidet ligger for sent på aftenen, er barnet forbi det punkt, hvor det kan finde ud af at spise. Så er barnet blevet overtræt og oversulten. Tænk over, hvordan I kan spise sammen, før barnet bliver for træt, hvis andre familiemedlemmer kommer sent hjem.

Måltidet er samlingspunkt

Måltidet er et af de få tidspunkter på dagen, hvor I er samlet i familien. Det er her omkring bordet, at I kan snakke sammen, lave sjov med hinanden og nyde maden. Barnet lærer, hvordan I er sammen i familien samt hvad og hvordan I spiser. Det styrker barnets følelse af at høre til flokken.

Det er en god idé, hvis I som forældre giver hinanden opmærksomhed under måltidet og ikke kun kigger på, hvor meget barnet spiser. Lad barnet passe sin tallerken selv. Hold et lille øje med barnet, men lad det bare rode rundt i maden, eksperimentere og vælge, hvad der skal i munden.

For barnet er spisning en spændende leg, hvor det lærer forskellig smag og konsistens at kende. Barnet får også erfaring med, at det kan stille sulten ved at spise – helt ved egen hjælp.

Din opgave er at tilbyde barnet gode og lækre måltider med 2-3 timers mellemrum. Prøv ikke blive alt for skuffet, når din gode mad står urørt efter måltidet. Pres ikke barnet til at spise op, da det vil ødelægge den naturlige evne til at regulere appetitten. Bliv ved med at tilbyde regelmæssige, gode måltider. Så vil barnet spise, når det er sulten.

Tænk også på, at det er lettere for barnet at koncentrere sig om maden, når stemningen omkring bordet er god. Hvis I snakker hyggeligt sammen og viser, at I kan lide maden, kan barnet slappe af.

I mange familier vælger man at lægge mobiltelefonerne væk og slukke tv'et, imens man spiser. På den måde bliver det lettere at være sammen i fred og ro.

Aktivitet er godt for appetit og nattesøvn

Små børn kan lide at bevæge sig og gøre det helt af sig selv. De bruger kroppen til at undersøge ting omkring sig og komme i kontakt med andre. Samtidig lærer de også deres egen krop at kende. Giv barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt:



Hvis barnet er aktivt det meste af dagen, vil det give bedre appetit om dagen og roligere søvn om natten.

- Hjælp barnet med at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen.
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit, dvs. med tøj, der ikke strammer, og plads til at røre sig på.
- Kom ud i frisk luft hver dag.
- Begræns den tid, hvor barnet sidder foran en skærm.

Hvad mætter længe?

Især om aftenen ønsker du måske at give barnet et måltid, der mætter i lang tid. Barnet skal helst kunne sove om natten uden at blive så sulten, at det vågner af den grund.

Det hjælper ikke på natteroen at tilbyde barnet dessert og livretter inden sengetid i håb om, at det så vil spise en hel masse. Tværtimod kan det give uro og mavekneb, hvis barnet bliver overmæt.

For nogle børn kan det være en god idé at slutte dagen med et lille, solidt mel-

lemmåltid, medmindre det kommer i seng lige efter aftensmaden. Det kan fx være yoghurt med lidt frugtmos, et stykke rugbrød med ost eller lidt overskudsmad fra aftensmåltidet, fx en frikadelle. Giv mælk eller vand at drikke.

Du kan evt. gøre aftenens mellemmåltid til en del af putteritualet, så barnet bliver forberedt på, hvad der nu skal ske: mad, tandbørstning, nattøj, godnathistorie og sove.

- Mad, der mætter længe: groft brød, grød, ost, mælkeprodukter, kød og fisk.

**Mad og måltider til småbørn
Fra 8 måneder op til 3 år**

© Sundhedsstyrelsen, 2021

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.

Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
sst.dk

Emneord

Småbørnskost

Etniske minoriteter

Gode mad- og måltidsvaner hos små børn

Sprog

Dansk

Version

1. udgave, 1. oplag, 2021

Versionsdato

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-269-4

Manuskript og forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

M. Petersen, Anne-Li Engström J. Buusmann, C. Birch,

G. Haukursson og Fødevarestyrelsen

iStock: FatCamera, miodrag ignjatovic, monkeybusiness-
images, draganag91, LSOfphoto, ivolodina, Paffy69,

Goldfinch4ever, subjug