

Kostvejledning 4-12 mdr.



Opskrifter fra 4 måneder

Tynd grød 1

1/4 dl majs-, hirse-,
boghvede eller risemel
2 dl koldt vand
1/2 tsk. fedtstof
Pulver til 1 dl
modermælkserstatning

Koges i 2-3 min. sluk for
varmen og rør modermælks-
erstatningspulver i.
Evt. 1 spsk. frugtmos

Tynd grød 2

1/4 dl majs-, hirse-,
boghvede eller risemel
1 dl koldt vand
1/2 tsk. fedtstof

Koges i 2-3 min.
Sluk for varmen og rør 1dl
færdigblandet modermælks-
erstatning eller modermælk i.
Evt. 1 spsk. frugtmos

Havregrød

1 dl havregryn
2,5 dl koldt vand

Koges i 2-3 min. Grøden tag-
es af varmen og der tilsættes
1/2 tsk. fedtstof og pulver til
1 dl modermælkserstatning.
Evt. 1 spsk. frugtmos

Øllebrød:

2 skiver rugbrød uden kerner
2 dl koldt vand

Sættes i blød i nogle timer i
køleskab. Koges godt igen-
nem. Sigt eller blend grøden.
Tag af varmen og tilsæt en
tsk. fedtstof og 1/2 dl moder-
mælkserstatning
Evt. 1 spsk. frugtmos

Kilde: Mad til små (sundhedsstyrelsen)
www.sst.dk og www.altomkost.dk

Jern: For at sikre dit barns jernindtag fra
6-12 mdr. alderen, er det vigtigt, at det får:

- Hjemmelavet grød tilsat
modermælkserstatning.
- Tilsætte lidt frugtmos til grøden, da
C-vitamin fremmer optagelsen af
jern. Jernberigede industrielt frem-
stillede grødprodukter (købegrød).
- Grønsagsmos med kød, fisk og/
eller modermælkserstatning.
Mængden af kød og fisk øges efter-
hånden, som barnet kan spise mos
med grovere konsistens.

D-vitamin: Fra 2 uger til 4 år gives
10mikrogram dagligt. Fra 1½ år kan det
gives som en almindelig vitamin tyg-
getablet. Alle børn fra 4 år og voksne
anbefales et tilskud af D-vitamin på 5-10
mikrogram fra oktober til april.

Fra 1 år: Letmælk gives som drikkemælk
(350ml daglig). Mælk og andre mæl-
keprodukter må ikke udgøre mere end
500ml dagligt.

Ris: Pga. arsen-indholdet anbefales at
varierte, så barnet ikke får risgrød hver
dag. Undgå risdrik og risikiks.

Bær: Ved brug af frosne bær koges de
inden brug i et minut pga. risiko for
virus.

Fuldkorn og kerner: Spædbørn skal ikke
have brød med kerner, da det kan give
meget løs afføring.

Fisk: Børn under 3 år skal ikke spise rov-
fisk (fx tun, sildehaj, hellefisk, gedde og
sværdfisk).

Honning: Må ikke tilbydes før barnet er
1 år, da det kan indeholde jordbakterier.

Kanel: Bør anvendes i meget
begrænsede mængder.

Nitrat og nitrit i grønsager: Spinat, rød-
bede, fennikel og selleri, har et højt ind-
hold af nitrat. Må først indgå i kosten fra
6 måneder og med ca. 14 dages interval.

Peanuts, kerner, rå gulerødder og lig-
nende må først gives fra 3 år, pga. risiko
for kvælning og fejlsvælgning.

Proteinindhold i mad: Vær opmærksom
på produkter med højt proteinindhold.
Fx mælkeprodukter som ymer, ylette,
skyr, fromage frais må ikke gives til børn
under 2 år. Quinoa kan anvendes i vari-
ation med anden kost fra 4 måneder.

Rosiner: Børn under 3 år
bør ikke spise mere end 50 g
rosiner i ugen.

Varde
Kommune



Inspiration til kostplan

0-12 mdr.



Alder	Udviklingstrin	Spisemønster	Tilvæning til mad	Forslag til mad
0-6 mdr.	Søge-, synke og sutrefleks.	Bryst og/eller flaske.		Modermælk og/eller modermælkserstatning.
4-6 mdr.	Læbekontrol. Har biderefleks og kan nu holde hovedet selv. Ved 5-6 mdr. alderen begynder barnet at tygge på maden.	Bryst og/eller flaske. Evt. begyndende tilvæning til skemad.	Følgende kan gives nu, men vent helst til 6 måneder. Vær opmærksom på barnets parathed: Grød, kartoffel/grønsagsmos, frugtmos (kun oven på grød), vand, modermælk eller modermælkserstatning i kop. Ved 5-6 mdr. skal madens konsistens gradvis gøres grovere.	Grød med og uden gluten i en variation: Hirseflager, majsmel, risemel, boghvedeflager, rug, havre, hvede, alle grønsager – undtagen spinat, rødbede, fennikel og selleri.
6-9 mdr.	Sidder i højstol til måltider Mere sikker tyggefunktion Kan øve sig på at spise noget mad selv med fingrene.	Træne tyggefunktion. Maden gøres gradvis grovere. Afvæning fra flaske påbegyndes. Amning nedtrappes i takt med almindelig mad fylder mere.	Groft moset mad. Når barnet er parat påbegyndes rugbrød uden kerner med smør og pålæg/ost. Bider af kogte grønsager, blød frugt samt brød/skorper/boller. Vand, modermælk eller modermælkserstatning i kop. Hen mod 8 mdr. alderen skal barnet have mere af familiens mad.	Som ovenstående, dog tilføjes kød: Hakket kød, fjerkræ, fisk og æg. Maden skal generelt være mere varieret.
9-12 mdr.	Begynder at føre skeen til munden. Bruger pincetgreb. Drikker selv af kop.	Spiser med fingrene, drikker af kop med begge hænder. Afvæning af flaske afsluttes. Amning kan fortsætte 1-3 gange i døgnet, så længe mor og barn trives med det.	Barnet spiser mad som resten af familien, hvor smag og konsistens er tilpasset barnet.	Må begynde at få op til 100ml sødmælk tilsat maden pr. dag eller ½ dl stigende til 1 dl ved 1 års alderen, A38 eller yoghurt naturel af sødmælkstypen.