

Dit barns madplan

6-9 mdr.

Sådan spiser dit barn

- Bør nu starte med ske
- Kan tygge mindre findelt mad
- Omkring 8 mdr. bide af rugbrød, tygge kogte grøntsager som er skåret i mindre bidder eller serveret hele
- Væbnes til kop
- Spiser også med fingrene

Hvad kan barnet spise?

- Moder-mælk og/eller moder-mælkserstatning
- Alle kornsorter. Havregrød og øllebrød. Langsomt grød med spelt og fuldkornshvedemel
- Kartoffler og alle slags grøntsager. Brug forskellige rodfrugter og kål. De nitratrege grøntsager og bælgfrugter gives i små mængder
- Alle slags frugter og bær
- Al slags kød og fisk, men kun små mængder rovfisk
- Gennemkogte æg
- Rugbrød uden kerner, groft brød og "tungt" hvedebrød
- Ris og pasta
- Sød-mælk og naturel sur-mælksprodukter (protein og fedtindhold som i sød-mælk)
- Vand

Forslag til mad

- Havregrød og øllebrød
- Kogte eller rå frugter i små bidder
- Mos eller stykker af dampede, kogte eller ovnbagte grøntsager og kartofler
- Rå grøntsager som kan tygges
- Kogte ris og pasta i små stykker
- Findelt dampet, kogt eller ovnbagt kød og fisk
- Familiens sovs
- Rugbrød og groft brød i små stykker med pålæg af kød, fisk, æg, grøntsager og frugt
- Små mængder sød-mælk og sur-mælksprodukter

Husk at tilsætte fedtstof, fortrinsvis vegetabilsk, til barnets hjemmelavede portioner mad frem til 1-års alderen.

4-6 mdr.

Sådan spiser dit barn

- Får stadig bryst eller flaske
- Kan eventuelt starte med ske

Hvad kan barnet spise?

- Moder-mælk og/eller moder-mælkserstatning
- Grød lavet af majs, ris, hirse, quinoa eller boghvede, som alle er uden gluten
- Kartoffler og ris
- Alle grøntsager på nær de nitratrege
- Alle slags frugter og bær, rå og kogte
- Vand

Forslag til mad

- Tynd grød som start, og så hurtigt videre til tykkere grød
- Frugtmos af friske eller kogte frugter og bær
- Grøntsagsmos af kartofler, gulerod, blomkål, broccoli og majs

9-12 mdr.

Sådan spiser dit barn

- Kan selv spise med fingrene
- Tygger godt. Kun hårde madvarer skal findeles
- Kan selv føre koppen med begge hænder
- Vil selv prøve/øve at spise med ske og gaffel

Hvad kan barnet spise

- Fra 9-måneders alderen spiser barnet den samme mad som resten af familien, dvs. varieret mad. Frem til 1 år begrænses indtaget af de nitratrege grøntsager og bælgfrugter
- Fortsat moder-mælk og/eller moder-mælkserstatning. Gradvis flere sød-mælksprodukter
- Vand

Forslag til mad

- Sammenkogte gryderetter med grøntsager, kød eller fisk
- Familiens aftensmad skåret ud, så barnet kan tygge maden
- Havregryn med mælk og grød med frisk frugt
- Sur-mælksprodukter med frisk frugt og müsli
- Forskelligt brød og varieret pålæg