## **Kostoversigt til spæd- og småbørn**

## Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning eller modermælkserstatning i barnets første 6 måneder

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alder** | **Udvikling** | **Spisemønster** | **Forslag til mad** | **Vitaminer og mineraler** |
| 0-4 måneder | * Søge, sutte og synke | * Bryst eller flaske | * **Modermælk** eller **modermælkserstatning** * Allergidisponerede børn, der har brug for tilskud før 4 måneder, gives Profylac, Nutramigen eller Althera | * D-vitamin 10 mikrogram daglig fra 14 dage til 4 år. Fra 4 år gives det i vintermånederne fra oktober til april. * Børn med mørk hud skal have D-vitamin hele barndommen * Spædbørn som får 800 ml modermælkserstatning eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 mikrogram D-vitamin pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamin * Vedr. jern: Hvis barnets fødselsvægt er mindre end eller lig med 2500 g eller det er født for tidligt, så tal med din sundhedsplejerske |
| 4-6 måneder | * Tungen kan bevæge sig frem og tilbage. * Begyndende læbe kontrol | * Bryst eller flaske. * Ske * Prøve at drikke af kop | * **Modermælk** eller **modermælkserstatning** * Grød af: **ris** (ikke hver dag), **majs**, **hirse, boghvede** til den første grød. Herefter **havre, øllebrød og quinoa** (ikke hver dag). Tilsæt modermælkserstatning til hjemmelavet grød * Grøntsagsmos af **kartoffel**, **gulerod**, **squash**, **blomkål** eller **broccoli** * Frugtmos af fx: **æble**, **pære**, **banan**, **melon** eller **fersken**. Frugt gives som topping eller som del af et mellemmåltid. * Tilsæt ½-1 tsk. fedtstof pr. portion * Tilsæt ikke salt | * j0413312Ingen grønt drys på maden før barnet er 6 måneder * Barnet må først få honning efter 1 årsalderen |
| 6-9 måneder | * Bevæger tungen fra side til side og tygger op og ned * Drikker af kop * Barnet vil nu gerne selv være med til at undersøge/røre ved maden. | * Grovere moset mad evt. blødere småstykker * Drikker af kop * Tygger små rugbrøds-stykker | * Der fortsættes med bryst/modermælkserstat-ning * Grøntsagsmos af **alle slags** **grøntsager.** * Mos af al slags **kogt** eller **rå frugt** * Findelt kød af: **okse**, **kalv, lam**, **svin**), **fjerkræ**, **indmad og fisk** (minus rovfisk f.eks. tun) * **Kød og fisk** tilbydes ved så mange måltider som muligt (2 gange dagligt) * **Brød** uden kerner og nødder * **Ris**, **pasta** og **æg** (tilberedte ikke blødkogte)   Tilsæt modermælkserstatning og 1 tsk. fedtstof pr. portion hjemmelavet grød/mos | j0413320   * Nitratholdigt grønt som spinat, rødbede, fennikel og selleri må max. udgøre en tiendedel af mosen/retten * Grønt drys kun på kold mad til barnet er 2 år |
| 9-12 måneder | * Tygger godt * Kan selv bide maden over * Tager mad med pege- og tommelfinger | * Spiser selv med fingrene * Drikker selv af kop | * Surmælksprodukter af sødmælkstypen kan gives fra 9 mdr. (stigende fra ½ dl til 1 dl ved 1 år) * Små stk. skrællet moden frugt eller grønt til at gnave af. Ikke hårde grøntsager som rå gulerødder og rå æbler før 3-årsalderen * Kost som resten af familien. | * Fra 1 år gives letmælk * Fra 2-årsalderen må de udover yoghurt og A38 naturel få skyr, ymer, ylette og hytteret, der indeholder meget protein * Fra 2 år gives skummet-, mini- og kærnemælk * Mælkemængde fra 1 årsalderen er 350 ml og max. 500 ml mælk og mælkeprodukt dagligt. * Fra 3 år gives der op til 250 ml mælk eller mælkeprodukter * Børn, der ikke kan tåle mælk, skal have kalktilskud. |

Kilde: Sundhedsstyrelsen (2019). Ernæring til spædbørn og småbørn 0-2 år.