## **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.