

Mad til spædbørn & småbørn

fra skemad til familiemad



Mad til spædbørn & småbørn

fra skemad til familiemad

Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad

5. udgave, 1. oplag november 2002

© Sundhedsstyrelsen og Fødevarerdirektoratet 2002

ISBN 87-90073-77-0

Idé og manuskript:

Ernærings- og husholdningsøkonom Kirsten Mikkelsen Ravnbøl
og Cand. brom. Ellen Trolle

Forlagsredaktion:

Birthe M. Pedersen, Komiteen for Sundhedsoplysning

Madfotos:

Jes Buusmann, Christina Birch og Geir Haukursson

Børnefotos:

Susanne Mertz og Geir Haukursson

Layout & sats:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Tryk:

Bording

● FORORD	4
● MAD TIL SPÆDBØRN OG SMÅBØRN – EN OVERSIGT	5
Barnets udvikling i forhold til at spise – fra nyfødt til 18 måneder • 6	
● MAD I OVERGANGSPERIODEN	8
Hvor længe varer overgangsperioden? • 8	
Fra flydende til almindelig mad • 9	
Den første skemad – fra smagsprøver til måltider • 10	
Hvad skal der på skeen? • 11	
Forslag til måltider på en dag • 12	
Opskrifter på den første skemad • 13	
Mad fra 6 måneder • 20	
Hvad må barnet få? • 21	
Forslag til måltider på en dag • 22	
Opskrifter på mad fra 6 måneder • 23	
● FAMILIENS MAD	31
At spise sammen • 31	
Mad og måltider i familien – nogle enkle råd • 32	
Forslag til måltider på en dag • 33	
Opskrifter på familiens mad • 34	
● BØRNS MAD OG DRIKKE ER VIGTIGT	48
Barnets behov for energi fra maden • 48	
Fedtstof i maden • 49	
Mælk de første år • 50	
Vitaminer og mineraler • 52	
Mere om barnets behov for mad • 53	
Vand og andre drikkevarer • 54	
Industrielt fremstillet børnemad • 55	
● LESIKON	56
● MERE LÆSESTOF	60
● STIKORDSREGISTER	61

Forord

Denne bog er skrevet til forældre for at fortælle, hvordan maden til barnet kan laves. Den beskriver barnets mad fra det begynder på skemad, til det spiser med af familiens mad. Bogen kommer med råd og anbefalinger, som bygger på "Anbefalinger for spædbarnets ernæring. Vejledning til sundhedspersonale" fra Sundhedsstyrelsen 1998. Bogen forsøger at tilgodese de ønsker og behov, der kom frem i en undersøgelse fra 1999 om mødres behov for oplysning om mad til spædbarnet. Mødrene ønskede blandt andet nemme opskrifter på grød, mos og familiemad, enkle og konkrete budskaber om mad til spædbarnet, oplysning om hvad barnet må få og hvornår, og hvad det ikke må få. Mødrene ønskede også et afsnit med uddybende forklaringer samt dagsplaner over barnets mad. Bogen handler kun lidt om amning, så der henvises til bogen "Barn i vente" og pjecen "Kort og godt om amning" fra henholdsvis Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Det er vores håb, at sundhedsplejersker vil bruge bogen og udbrede den til nybagte forældre.

I januar 2001 udkom bogen Mad til spædbørn & småbørn første gang. Bogen er blevet modtaget godt. Vi er glade for de mange positive kommentarer, og vi vil gerne sige tak for de gode forslag til, hvordan bogen kan blive endnu bedre.

I denne 5. udgave af bogen har vi foretaget en del ændringer. Først og fremmest er de nye mælkeanbefalinger indarbejdet. Enkelte opskrifter på mos og grød er justeret, og der er også kommet nye tekster i leksikonet bag i bogen om nitratrege grøntsager, om at begrænse hvor mange rosiner barnet spiser og om kostfiber og kerner. Men den tydeligste forskel er, at bogens opbygning er ændret, og som følge heraf er der også foretaget en del sproglige ændringer.

Bogen er opdelt i 5 kapitler

Det første kapitel giver et overblik over den udvikling, barnet og dets mad gennemgår i de første leveår – fra mælkeperioden over overgangsperioden til familiens mad.

Andet kapitel handler om maden i overgangsperioden, dels om den første skemad og dels om maden fra 6 måneder. Opskrifter er indarbejdet i kapitlet.

Det tredje kapitel beskriver maden, når barnet kan spise næsten det samme som den øvrige familie. Også i dette kapitel findes opskrifter.

I fjerde kapitel gives mere uddybende forklaringer på de råd og anbefalinger, som er givet i bogen.

Det er ikke en forudsætning for at kunne lave maden til barnet, at de uddybende forklaringer læses.

Femte kapitel er bygget op som et leksikon, hvor man kan slå op og læse mere om forskellige emner.

Endelig er der henvisninger til, hvor man kan læse mere og stikordsregister findes bagest i bogen.

Bogen er udarbejdet i samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og Fødevarerdirektoratet af ernærings- og husholdningsøkonom Kirsten Mikkelsen Ravnbøl og cand. brom. Ellen Trolle.

Vi vil gerne rette en stor tak til de mange børn og forældre, som velvilligt har ladet sig fotografere, samt til venner, familie og fagfolk, som bl.a. har ydet en stor hjælp med at finde familier til fotos, afprøve opskrifter og give kommentarer til teksten. Særlig tak til Birthe M. Pedersen, Komiteen for Sundhedsoplysning, som har hjulpet med at ændre opbygningen af bogen, så den nu er lettere at finde rundt i.

Kirsten Mikkelsen Ravnbøl og Ellen Trolle
November 2002

Mad til spædbørn og småbørn – en oversigt

Barnets første leveår deles op i 3 perioder, der passer til spædbarnets behov for mad og drikke, barnets evne til at fordøje mad og til at spise. Fra 1 år er mad til småbørn ikke længere inddelt i perioder, dog er der fortsat specielle anbefalinger for mælk.



Mælkeperioden

Mælkeperioden kaldes den første periode, fordi barnets mad udelukkende består af modermælk eller modermælkerstatning. Det anbefales, at barnet ammes fuldt ud til det er omkring 6 måneder. De fleste børn trives fint alene på modermælk, til de er ca. 6 måneder. Modermælkerstatning er det eneste rigtige at give barnet, der ikke ammes. Modermælkerstatninger er tilpasset sunde spædbørns behov fra fødslen og de første 5-6 måneder. Fra 2 ugers alderen suppleres mælken med D-vitamin, se side 52.

Barnet bør ikke være under 4 måneder og ikke meget over 6 måneder, når det begynder at få anden mad ved siden af bryst eller flaske. Når barnet begynder på anden mad slutter mælkeperioden.



Mad i overgangsperioden

Overgangsperioden kaldes den periode som afløser mælkeperioden. Den varer til barnet er ca. 9 måneder. Perioden er overgangen fra én fødevarer, mælken, til mange forskellige fødevarer. Det er overgangen fra flydende til almindelig mad. Og det er overgangen, hvor barnet fra udelukkende at være blevet ammet eller har fået flaske begynder på skemad og efterhånden sidder selv og spiser med fingrene. Barnet spiser stadig større mængder mad, der igennem perioden er blevet mere varieret og mindre findelt. Barnet har nu smagt mange forskellige fødevarer og er blevet parat til familiens mad. Barnet ammes stadig eller får modermælkerstatning, og fra mælken får barnet dækket en stor del af behovet for energi og næringsstoffer, så det ikke betyder noget, at der er dage hvor barnet ikke spiser så meget mad. Fra barnet er 6 måneder gives både jerntilskud og D-vitamin, se side 52.



Familiens mad

Fra barnet er ca. 9 måneder kan det spise den samme mad som resten af familien. Familiens mad skal dagligt bestå af mange måltider og være varieret, det vil sige indeholde mange forskellige fødevarer, som i smag og konsistens tager hensyn til barnet. Fra 9 måneders alderen kan sødmælk i kop efterhånden udgøre hovedparten af barnets mælk. Amning anbefales dog frem til 1 år og eventuelt længere. Modermælkerstatning kan også fortsat gives i flaske, til barnet er omkring et år. Mad til småbørn over 1 år er en fortsættelse af familiens varierede måltider. Mælkeanbefalingerne er nu letmælksprodukter til barnet i alderen 1-3 år. Herefter anbefales de samme mælketyper som til voksne.

Barnets udvikling i forhold til at spise – fra nyfødt til 18 måneder

I første leveår sker der store ændringer i barnets evne til at spise. Fysisk sker der ændringer i munden, hvor læberne, tungen og kæberne efterhånden indgår i et fint samarbejde, så barnet kan tage imod maden med læberne, fordele den i munden med tungen og bevæge kæberne, så maden tygges og findeles, inden den synkes. Der sker også ændringer i barnets måder at opfatte og forstå omverdenen på. Bl.a. bliver barnet i overgangsperioden opmærksomt på, at mad hænger sammen med ske, tallerken og kop. Også i barnets fysiske bevægelser sker der ændringer, og undervejs i udviklingen spejler barnet sig i familiens måde at spise på, og det begynder efterhånden at vise interesse for at ville spise selv. Sideløbende finder barnet også ud af, hvad der smager godt og viser fornøjelse ved at spise sammen med familie eller andre ved måltiderne. Det er vigtigt at være opmærksom på, hvad barnet kan og vil og tilgodesee, at den mad barnet tilbydes passer til barnets spiseevner. Barnet er fx god til at vise, at det vil have mad ved at læne sig frem og åbne munden, når skeen kommer. Og det viser mæthed ved at lukke munden eller dreje hovedet væk, når maden på skeen tilbydes.



Overgangsperioden 4-5 måneder

Fra barnet er 4 måneder kan det føre tungen bagud og synke, men det kan endnu ikke bruge læberne til at tage imod maden på skeen. Det sker først, når barnet er omkring 5 måneder. Maden skal derfor være flydende eller blød og moset, hvis barnet begynder på skemad i 4-5 måneders alderen.



Mælkeperioden

Det nyfødte barn har en medfødt evne til at finde brystet og få godt fat uden hjælp. Barnet har også en medfødt sutterefleks og gør under amning rytmiske sutte- og synkebevægelser for at få mælk fra brystet.



Overgangsperioden – 6 måneder

Omkring denne alder begynder barnet at træne tungen og kæberne og øve sig på at tygge. Maden skal på dette tidspunkt derfor være tykkere og grovere. Barnet skal både mades med ske og have holdt koppen, når det drikker.

Barnets udvikling i forhold til at spise – fra nyfødt til 18 måneder



Overgangsperioden – 7-8 måneder

De fleste børn kan i 7-8 måneders alderen sidde selv og få mad. Ved 8 måneder kan barnet tygge maden godt. De fleste børn kan også blande tør mad med spyt og derved klare bløde rugbrøds-hapsler, bløde bidder af kogte grøntsager og stykker af blød frugt fx banan. Barnet begynder nu selv at tage små ting op med tommel- og pegefinger i et pincet-greb. I samme alder kan barnet også finde på at gribe ud efter andres mad.



Familiens mad – 12 måneder

Barnet ved nu, at tallerken og ske hænger sammen. Det kan endnu ikke spise med ske, men træner gerne så det er godt at lade barnet øve sig. Det kan også hænde, at barnet bruger skeen til at banke i maden eller bordet med.



Familiens mad – 9-10 måneder

Barnet er blevet god til at tygge og kan nu bide af et stykke rugbrød. Udover at barnet spiser med fingrene, kan det med begge hænder føre koppen fra bordet til munden.



Familiens mad – 18 måneder

Først når barnet er hen mod 18 måneder, er dets håndledsbevægelser så udviklede, at barnet kan tage mad op på skeen og føre den sikkert og rigtigt vendt ind i munden uden at spille.

Mad i overgangsperioden

Hvor længe varer overgangsperioden?



Hvornår begynder overgangen til skemad

Trives barnet og tager på med amning, er det godt at vente med skemad, til det er ca. 6 måneder. Barnet bør dog ikke være meget over 6 måneder, før det kommer i gang med skemad. Nogle børn behøver skemad tidligere, men det anbefales, at barnet tidligst begynder på skemad, når det er 4 måneder.

Et tegn på at det kan være fornuftigt at begynde at give skemad er, hvis barnet ofte virker sulten og fx begynder at vågne mere om natten. Får barnet ikke stillet sin sult, selvom det bliver forsøgt at øge mælkemængden med enten bryst eller flaske, startes på skemad. Samtidig med at barnet hyppigere melder sin sult, kan barnet også vise sin lyst til anden mad ved interesseret at følge med, når voksne og andre børn spiser. Barnet kan vise, at det er parat til skemad, ved at læne sig frem og åbne munden for skeen. Når barnet begynder på skemad starter overgangsperioden. Barnet ammes eller får moder-mælkserstatning samtidig med, at det spiser mere og mere anden mad.



Hvornår slutter overgangsperioden

Uanset om barnet er 4-5 måneder eller 6 måneder, når det starter på skemad, slutter overgangsperioden omkring 9 måneders alderen. Fra denne alder kan barnet spise det meste af familiens mad.

Barnet som starter på skemad i 4-5 måneders alderen, vil altså have en overgangsperiode, som varer 4 måske 5 måneder, før det er klar til familiens mad.

Barnet, som starter på skemad ved ca. 6 måneder, vil have en overgangsperiode på ca. 3 måneder, før det kan overgå til familiens mad.



I overgangsperioden skal barnet lære at spise almindelig mad. Med tiden bliver skemaden til hele måltider, som kan mætte barnet. For at det skal lykkes, skal barnet blive fortrolig med skeen og de nye madvarer. Barnet skal også gradvist tilbydes mad med en fastere konsistens, så barnet opmuntres til at tygge maden.



Flydende mad

For at lette overgangen fra modermælk eller modermælkserstatning til også at spise skemad, er det en god idé at give barnet en tynd grød uden klumper. Grøden skal i tykkelse minde om en cremet suppe.

Med denne konsistens finder barnet hurtigt ud af at suge grøden ind fra skeen og synke.

Prøv herefter at gøre grøden mere tyk og normal – fortsat uden klumper. En lidt tykkere grød mætter mere end ren modermælk og modermælkserstatning.



Moset mad

Når barnet har vænnet sig til den normale grød, gøres den grovere og fastere i konsistensen. Fra at tilberede den normale grød på mel kan den nu også laves på flager eller gryn. Kartofler, grønt, frugt, kød og fisk gøres også mindre findelt og gradvis grovere fx ved kun at mose det med en gaffel.



Almindelig mad

Omkring 8 måneders alderen kan barnet tygge mad fx blød frugt og grønt, som er skåret ud i små stykker. De fleste børn kan også begynde at tygge små stykker rugbrød med blødt pålæg.

Barnet er nu blevet god til at tygge og er nået til at spise med af familiens varierede mad.

Det er vigtigt, at maden som tilbydes barnet, kan tygges og findeles mellem tænderne, så den ikke fejlsynkes. Små børn bør desuden altid være sammen med andre, når de spiser.

Den første skemad – fra smagsprøver til måltider

Modermælk og modermælkserstatning er ikke nok til at dække barnets behov efter de 6 måneder. Er barnet ikke startet på skemad, bør man begynde, når barnet er 6 måneder gammelt. Fra skemaden får barnet den ekstra energi og de ekstra vitaminer og mineraler, der er nødvendige for barnets vækst og udvikling. Bliver barnet meget ældre end 6 måneder, før der startes på skemad, kan man risikere, at barnet ikke er så parat til ændringer og vil foretrække bryst eller flaske.

Hvor meget mad skal barnet have i starten?

Et par tilfredse skefulde er bedre end kampen om fire. Det handler derfor om smagsprøver i den første tid og ikke hele måltider.

For at gøre barnet fortrolig med ske og mad, er det godt at fortsætte med samme slags mad et par dage, før barnet tilbydes noget nyt.

Når barnet har vænnet sig til ske og grød, kan det smage kartoffelmos. Senere tilføjes lidt grøntsager til mosen. I takt hermed øges mængden af mad til egentlige måltider. Selvom vi i Danmark har tradition for, at den første mad barnet tilbydes er grød, er der ikke noget i vejen for at bytte om på rækkefølgen og starte med kartoffelmos og herefter give barnet grød.

Barnets reaktioner på mad

Børn kan have svært ved at få den første mad rigtigt ind i munden og synke. At maden kommer ud igen betyder ikke, at barnet ikke kan lide den, men skyldes, at det ikke ved, hvad det skal gøre med den og er uvant med konsistensen. Fortsæt derfor med at give en ny skefuld mad forsigtigt ind i munden, indtil barnet ikke vil have mere. Det viser barnet ved fx at dreje hovedet væk eller holde munden lukket.

Kan barnet lide maden, tilbydes lidt flere skefulde de næste dage. Det er barnets appetit og lyst til mad, som bestemmer måltidets størrelse.

Hvis barnet har uvilje mod maden, har det måske brug for længere tid til at vænne sig til madens smag og konsistens. Giv ikke op, prøv derfor igen næste gang barnet er oplagt.

Hvornår på dagen?

Det spiller ingen rolle, hvad tid på dagen barnet tilbydes skemad. Det er vigtigere, at barnet er nogenlunde udhvilet og ikke alt for sultent, når det skal prøve noget nyt. Er barnet blevet for sultent, giver det ofte udtryk for, at det hellere vil have bryst eller flaske fremfor skemad. Efter prøvesmagningen gives barnet bryst eller flaske.



Børn er forskellige

Der er børn, som accepterer den nye mad hurtigt. Andre har brug for at prøve mange gange og over flere dage, før de accepterer smagsprøven. Det kan derfor være godt at introducere en ny smagsprøve sammen med mad, som barnet allerede kender.

For at hjælpe barnet i gang med skemad kan forældrene

- vise barnet, at de selv kan lide maden
- sørge for at maden ikke er for varm
- have barnet på skødet, mens det spiser, så barnet oplever måltidet som en varm og tæt kontakt med forældrene
- holde øje med de signaler, som kommer fra barnet: er det sulten, hvad foretrækker det, er mængden af mad passende og er tempoet rigtigt?



Grød

Grød lavet af majsmeel, rismeel eller boghvedemeel og grød lavet af hirseflager eller boghvedeflager er meget velegnet som den første skemad. Det smager mildt og indeholder ikke gluten. Se leksikon side 57 om gluten. Grød tilberedt af de tre meltyper giver en meget findelt, blød og cremet konsistens. Grød tilberedt af flager giver en mere 'fnugget' grød. Når barnet har vænnet sig til den bløde grød, kan grøden laves af flager eller gryn, se side 15. Grødotskrifterne på side 23 kan barnet også godt begynde på, lidt før det er 6 måneder.

Der findes industrielt fremstillede grødprodukter, som kan anvendes i overgangsperioden, se side 55, men man kan også nemt lave grøden selv efter opskrifterne på side 14-16.



Grøntsager

Kartofler er milde i smagen, og som mos har de en fin og blød konsistens. Derudover er kogte grøntsager som gulerod, blomkål og broccoli gode, når barnet begynder at få skemad. Grøntsager som courgetter, pastinak, persillerod og ærter kan også blandes med kartoffelmosen. Vent med spinat, rødbede, fennikel og selleri til efter 6 måneders alderen – de har et højt indhold af nitrat. Se leksikon side 58. Til at begynde med behøver barnet ikke at prøvesmage mange forskellige slags grøntsager. Variationen kan sagtens vente til barnet er kommet i gang med større portioner og flere måltider.



Frugt

Modne æbler, pærer, bananer og ferskner kan anbefales til den første skemad. Frugter som melon og forskellige bær er også velegnede i små mængder. Frugterne kan gives friske eller kogte. Det vigtigste er, at de serveres som mos, og at barnet kan lide dem. Frosne frugter og bær kan også anvendes.

Giv efterhånden barnet grød, grøntsager og frugt hver dag. Frugt kan gives på grød og bruges som en afslutning efter et grøntsagsmåltid. Frugtmos indeholder som oftest ikke energi nok til, at det egner sig som et måltid alene, og gives frugtmos som et selvstændigt måltid, kan det få barnet til at foretrække frugtmos fremfor grød og grøntsagsmos.

Læs om brug af fedtstof og salt i maden på side 13.

Forslag til måltider på en dag

Når barnet er kommet godt i gang med skemaden, vil det efter en måneds tid spise 2 måske 3 måltider skemad på en dag. Dagens øvrige måltider er som hidtil modermælk efter behov eller modermælkserstatning.

Nedenfor ses et par forslag til barnets måltider i løbet af en dag, når barnet enten spiser 2 eller 3 måltider skemad på en dag. Det skal understreges, at der kun er tale om forslag til måltider og sammensætning i løbet af en dag. Der er stor forskel på, hvordan de enkelte familiers rytme er til daglig, og antallet af måltider med henholdsvis skemad og bryst er derfor forskelligt fra barn til barn. En del familier skal fx tage hensyn til genopretning af arbejde efter barsel, skiftende arbejdstider og andre børn i familien.

Samling ved måltidet

Uanset familiens dagligdag er det godt at tilpasse måltiderne, så barnet kan deltage i den øvrige families måltider og opleve, at måltidet er en tæt varm kontakt til andre og en fornøjelig og hyggelig familiebegivenhed.

Forskellig appetit

Hvad appetitten angår, er børn i samme alder forskellige. Der er børn, som spiser store portioner, og børn som spiser små portioner. Men så længe barnet er raskt og i godt humør, er der ingen grund til bekymring, for forskellene er helt almindelige. Uanset måltidets størrelse har spædbørn brug for mange måltider på en dag for at få mad nok.

Hvad kan barnet drikke ved måltiderne?

For at lære barnet at drikke af kop kan barnet også, når det er under 6 måneder, tilbydes vand eller modermælkserstatning i en almindelig lille kop til måltiderne. Der er ingen grund til at give modermælkserstatning til et barn, der fortsat ammes – her er lidt vand til maden godt at drikke.

To måltider skemad

Morgen	bryst eller flaske
Formiddag	bryst eller flaske
Frokost	grød med frugtmos og evt. bryst eller flaske
Eftermiddag	bryst eller flaske
Sen eftermiddag	evt. bryst eller flaske
Aftensmad	kartoffel- og grøntsagsmos evt. frugtmos til dessert og evt. bryst eller flaske
Sen aften	bryst eller flaske
Nat	evt. bryst eller flaske

Tre måltider skemad

Morgen	bryst eller flaske
Formiddag	grød med frugtmos og evt. bryst eller flaske
Frokost	grød eller kartoffel- og grøntsagsmos og frugtmos til dessert og evt. bryst eller flaske
Eftermiddag	bryst eller flaske
Sen eftermiddag	evt. bryst eller flaske
Aftensmad	kartoffel- og grøntsagsmos evt. frugtmos til dessert og evt. bryst eller flaske
Sen aften	bryst eller flaske
Nat	evt. bryst eller flaske

OPSKRIFTER PÅ DEN FØRSTE SKEMAD



Tilberedning af grød og mos af frugt og grønt

Ved tilberedning af kogt frugt og grønt til barnet er det godt:

- at vælge friske råvarer
- at skære rensede frugt og grønt i mindre stykker
- at lægge dem ned i kogende vand i gryden
- at koge i så lidt vand som muligt
- at lægge et tætsluttende låg på gryden
- at koge frugter og grøntsager lige netop møre
- at begrænse brugen af sukker

Brug i øvrigt altid vand fra koldt vandshanen til madlavning.

Salt i maden

Barnets mad skal normalt ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv. Barnet kan godt spise med af familiens grøntsager, hvis vandet de koges i, saltes normalt, dvs. er letsaltet vand.

Tilsætning af fedtstof i barnets mad det første år

Det første år anbefales det at tilsætte:

- 1 teskefuld fedtstof pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos.

Skift gerne mellem forskellige fedtstoffer, så barnet både får smør eller smørlignende produkter og plantemargariner og/eller planteolier som fx majsolie, olivenolie, rapsolie og vindrukerneolie. Det vil være godt, hvis fedtstoffet i grøden og grøntsagsmosen for det meste er plantemargariner og planteolier, da barnet i forvejen fra sødmælken får en del fedt af samme type som fra smør. Det er ikke nødvendigt at tilsætte fedtstof til de industrielt fremstillede produkter, hvor energiindholdet er højt nok, eller hvis grøden udelukkende tilberedes på modermælk eller modermælkerstatning.

Om mælk i barnets mad til barnet under 6 måneder

Er barnet mellem 4 og 5 måneder, når det begynder på skemad, bruges modermælk eller modermælkerstatning.

Er barnet mellem 5 og 6 måneder, når det begynder på skemad, kan lidt sødmælk sagtens bruges i maden til de første skefulde smagsprøver. Men spiser barnet hele portioner grød, bør man bruge modermælk eller modermælkerstatning i maden, når barnet er under 6 måneder.

Mikrobølgeovn

Barnets skemad kan også tilberedes i mikrobølgeovn. Læs mere om brug af mikrobølgeovn i leksikonet på side 57.



Følgende køkkenredskaber kan være til stor hjælp:

- **en lille gryde med låg** • **et deciliter-mål**
- **en sigte** • **en stavblender** • **en hvidløgspresser**
- **en persillekværn** • **et råkostjern** • **et minutur**

Den første grød



Grød lavet af majsmel, risemel eller boghvedemel er milde og søde i smagen og derfor fine at starte med. En tynd grød er god, når barnet i starten skal øve sig på ske og mad. Skift herefter til en normal grød. Den er tykkere og mætter barnet mere. Hvis barnet starter med grød i 4-5 måneders alderen, bør mælken, som tilsættes, være modermælk eller modermælksersatning. På de følgende sider bringes opskrifter på den første grød. Opskrifterne passer til en grydestørrelse med en indvendig diameter på 15 cm.

Vær opmærksom på, at de opskrifter, man selv kan finde på poserne med mel og flager, ikke altid er velegnede til spædbørn, selv om det står på posen.

Tynd majsgrød (se foto side 9)

- 1/4 dl majsmel, ca. 15 g
- 1 1/2 dl koldt vand
- 1 tsk. fedtstof
- 1/2 dl sødmælk, modermælk eller modermælksersatning
- 1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble, se side 17

Normal majsgrød (se foto denne side)

- 1/2 dl majsmel, ca. 30 g
- 1 1/2 dl koldt vand
- 1 tsk. fedtstof
- 1/2 dl sødmælk, modermælk eller modermælksersatning
- 1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble, se side 17

Fremgangsmåde:

1. Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2-3 minutter. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet grøden, når den har fået spisetemperatur.

Frugtmos på grød

Det er en god idé at forbedre smagen af grøden ved at tilsætte frugtmos. På side 11 findes forslag til velegnede frugter til frugtmos, og på side 17 findes opskrifter på frugtmos, som er let at lave.





Risgrød

½ dl risemel, ca. 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl sødmælk eller modernælkserstatning

evt. 1 spsk. pæremos og 1 spsk. bananmos, se side 17

1. Pisk risemelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2-3 minutter. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet grøden, når den har fået spisetemperatur.

Tip

Ønskes en tykkere grød bruges mere risemel.

Opskriften herover er også velegnet til grød af boghvedemel.

I stedet for risemel bruges samme mængde boghvedemel.



Hirsegrød

1 dl hirseflager, ca. 40 g

2 dl vand

1 tsk. fedtstof

½ dl sødmælk eller modernælkserstatning

1-2 spsk. frugtmos

1. Pisk hirseflager med vand i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og skru ned. Lad den småkoge i 2-3 minutter. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for grøden og rør fedtstof og mælk i.

Tip

Er grøden for tyk kan den tilsættes et par ekstra spsk. mælk og lidt mindre, hvis der bruges sødmælk.