Barnet 9-12 måneder

Hvad spiser og drikker barnet?

- Modermælk eller MME, fra ca. 500 ml i 8 mrd.s alderen til ca. 350 ml. i 12 mrd.s alderen, MME eller vand af kop.
- Grød, frugt og grønt
- Kartofler, ris og pasta, ikke ris hver dag.
- Findelte grøntsager og små stykker frugt, kogte eller rå modne.
- Kød, fjerkræ, indmad, fisk, ost og æg.
- Rugbrød med blødt og tyggevenligt pålæg.
- A38 og yoghurt af sødmælkstypen, ca. ½ dl. dagligt.

Gode råd

- Kan begynde at spise med ske og øve sig med gaffel.
- Prøv så vidt muligt at skabe en god stemning ved spisebordet – mange små børn spiser langsomt.
- Husk at du bestemmer hvad barnet tilbydes at spise, men barnet bestemmer selv hvor meget det ønsker at spise.
- Lad barnet vælge mellem de forskellige madvarer, så bland ikke det hele sammen på tallerkenen.
- Skær maden ud i små stykker, så den er let at spise og ikke sætter sig fast i halsen. Sørg for at madstykkerne er bløde.

Børn under 1 år må ikke få honning og kanel bør kun gives i små mængder

Forslag til måltider ca. 9 mrd. gammel

Morgen:	Grød med frugt, vand af kop
Formiddag:	½ bolle m/ost, bryst eller flaske
Frokost:	Rugbrød m/pålæg, tilbehør af kogt gulerod, agurk, rød peber, vand af kop
Eftermiddag:	Grød eller brød samt lidt frugt evt. med ½ dl. A38 eller ½ dl. yoghurt, bryst
Eller MME af kop	
Sen eftermiddag:	En tallerken m/agurk, ærter, majs og rød peberfrugt
Aftensmad:	Familiens aftensmåltid skåret ud, frugt til desset, vand af kop

Mad til din baby

Barnet 4-6 måneder

Hvad spiser og drikker barnet?

- Modermælk eller MME og vand af kop
- Grød af meltypen: majs, hirse boghvede, af og til ris, havre, øllebrød, fuldkornsgrød
- Grøntsagsmos: alle kogte grøntsager undtagen spinat, rødbede, fennikel og selleri; gerne broccoli, avocado
- Frugtmos: alle friske eller kogte frugter

Gode råd

- Mange børn kan vente med at få mad, til de er henimod 6 måneder. Andre er klar og sultne før. Det er barnets behov, der bestemmer, hvornår I starter, ikke dets alder.
- Modermælk og modermælkserstatning er stadig den vigtigste mad for barnet – men måske skal det også i gang med at spise anden mad. Kig efter, om barnet er klar.
- Barnet begynder at kigge nysgerrigt efter maden, når I spiser.
- Betragt den første skemad som smagsprøver og tilvænning. Efterhånden vil barnet kunne spise en hel portion.
- Der bør ikke tilsættes salt til spædbarnets grød og mos.
- Hjemmelavet grød og mos, tilberedt på vand, tilsættes ½ dl. MME og 1 tsk. Fedtstof pr. portion, eller 1 dl. MME og ½ tsk. fedtstof. Tilsæt ikke fedtstof til grød lavet udelukkende på modermælk eller MME samt industrifremstillet grød.
- Den første grød skal være tynd og cremet, varier den gerne.
- Nogle børn lærer hurtigt at spise mad, andre er længere tid om det.
- 0 – 2 måltider om dagen afhængig af barnets alder og appetit.

Forslag til måltider på en dag (ved 2 skemåltider)

Morgen:	Bryst eller flaske
Formiddag:	Bryst eller flaske
Frokost:	Grød m. frugtmos, og bryst/flaske efter behov
Eftermiddag:	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag:	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad:	Kartoffel og grøntsagsmos. Evt. frugtmos til dessert og bryst/flaske efter Behov
Sen aften (og nat)	Bryst eller flaske

Barnet 6-8 måneder

Hvad spiser og drikker barnet?

- Modermælk eller MME og vand af kop.
- Grød: varier gerne mellem forskellige kornsorter og tilbyd en grovere grød efterhånden som dit barn har lært at tygge. Risgrød tilbydes max. 2 gange ugentligt. Tilsæt gerne lidt frugtmos eller grøntsagsmosen til grøden.
- Grøntsagsmos: alle slags grøntsager, som er mosede og senere skåret i små stykker. Nu må dit barn gerne spise små mængder af spinat, rødbede, fennikel, knoldselleri, bladselleri og rabarber max 1/10 del af mosen ellers hver 14. dag.
- Pasta, ris, æg, bønner og linser en gang imellem.
- Kød, fjerkræ eller fisk hver dag.
- Frugt: alle frugter, frossen frugt koges først.
- Sidst i perioden, når barnet har lært at tygge, også rugbrød med pålæg.

Gode råd

- Solsikkefrø og hørfrø må kun gives i meget små mængder.
- Det er barnets appetit og trivsel, der afgør, hvor hurtigt der skal gives 3 hoved måltider.

Forslag til måltider ca. 7 måneder gammel

Morgen:	Bryst eller flaske
Formiddag:	Grød m. frugtmos
Frokost:	Grøntsagsmos m. kød/brødhaps + bryst eller flaske
Eftermiddag:	Grød m. frugtmos + bryst eller flaske
Sen eftermiddag:	Evt. bryst eller flaske
Aftensmad:	Grøntsagsmos m. kød/fisk/fjerkræ og evt. frugtmos til dessert
Sen aften:	Bryst eller flaske