



**Mad til børn 0 - 12 mdr.**

Alder	Udviklingstrin	Spisemønster	Tilvæning til mad	Forslag til mad
0-4 mdr.	Medfødte søge-, synke-, suttereflekser.	Bryst eller flaske.		Modermælk og/eller modermælkserstatning.
4-6 mdr.	Kontrol af overlæbe. Tungen bevæges bagud og op i ganen. Sidder ved støtte. Kontrol af hoved og øverste del af brystkassen.  Læbekontrol Kan lukke munden	Bryst, flaske, kop eller ske.	Følgende kan gives nu, men vent helst til 6 mdr.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grød tilsat 1 tsk. fedtstof.</li> <li>• Kartoffel-grøntsagsmos tilsat 1 tsk. fedtstof. (fortrinsvis olie).</li> <li>• Frugtmos som tilbehør til grød.</li> <li>• Koldt vand fra vandhanen (ukogt)</li> </ul>	Følgende kan gives nu, men helst til 6 mdr.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grød af forskellige typer gryn og mel, både glutenfri (f. eks. majs-mel, rismel, hirse, boghvede) og glutenholdige (f.eks. rug, havre, byg) .</li> <li>• Kartoffel-grøntsagsmos, f.eks. kartofler, gulerødder, blomkål, broccoli og majs.</li> <li>• Frugtmos, f.eks. pære, æble, hindbær, blomme, brombær, banan eller melon.</li> </ul>
6-7 mdr.	Må sidde kortvarigt i høj stol. Begynder at tygge maden.	Tilvæning til ske og kop. Lad barnet lege med maden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modermælk eller modermælkserstatning 1/2 - 3/4 l dagligt, også som drikkemælk indtil 12 mdr.</li> <li>• Kartoffel-grøntsagsmos med kød og fisk, tilsat 1 tsk. fedtstof.</li> <li>• Frugt som tilbehør til hovedmåltidet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drikkemælk i form af modermælk eller modermælkserstatning.</li> <li>• Fuldkornsgrød, grødblandinger, øllebrød, havre-, boghvede- og bygggrød.</li> <li>• Kogt kød f.eks. hakket kalv, lam, svinekød, oksekød og kylling .</li> <li>• Fisk, undgå rovfisk fx tun og gedde.</li> </ul>
Ca. 8 mdr.	Tyggefunktion er god.	Mindre findelt mad. Færre flasker.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rugbrød i små stykker / andet brød uden kerner med fedtstof og pålæg.</li> <li>• Vand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pålæg f.eks. leverpostej, makrel, torskerogn, kødboller, avocado, ost, smøreost, æg, revne gulerødder og middagsrester.</li> <li>• Pasta og ris.</li> </ul>
Ca. 9-10 mdr.	Syn/håndfunktionen sikker. Pincetgreb begynder. Sidder sikkert alene.	Spiser selv med fingrene. Drikker selv af koppen med begge hænder.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rugbrødssnitter med fedtstof og pålæg.</li> <li>• Modermælk eller modermælkserstatning 1/2 - 3/4 l dagligt.</li> <li>• Vand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komælk kan gives i små mængder (under 100 ml/døgn).</li> <li>• Indtil 1 års alderen har barnet behov for ekstra fedtstof i grød og mos.</li> </ul>
Ca. 12 mdr.		Hjælper selv til med at spise med ske og gaffel. Barnet har ikke behov for amning/flaske mere.		