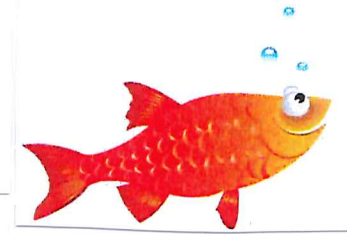
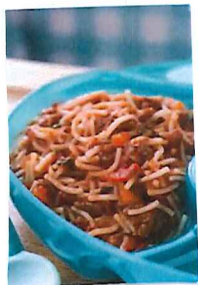




KOSTPLAN



Alder	Udviklingstrin	Spisemønster	Tilvæning til mad	Forslag til fødeemner
0-4 mdr.	Primitive søge-suttereflekser	Bryst eller flaske		Modermælk og/eller modermælkserstatning
4 – 5 mdr.	Kontrol af overlæbe. Tungen bevæges bagud og op i ganen. Sidder ved støtte.	Bryst eller flaske	Ved behov: Grød med fedtstof og modermælkserstatning Evt. Kartoffel-grøntsagsmos med fedtstof og modermælkserstatning	- Evt grød f. eks. majs, hirse, boghvede evt. havregryn - Evt. kartoffel-grøntsagsmos, f.eks kartofler, gulerødder, broccoli.
5 – 6 mdr.	Læbekontrol Kan lukke munden Kan begynde at sidde i højstol med god støtte i ryg og ben	Tilvæning af ske og kop		Vand fra den kolde hane Evt. frugtmos: pære, æble, hindbær, blomme, banan, melon, jordbær
6 – 7 mdr.	Sidder alene kortvarigt Tygger op og ned Barnet vil gerne røre ved maden	Begynder at spise selv med fingrene	Moder-mælk/modermælkserstatning Ca. ½ til ¾ liter daglig Kartoffel-grøntsagsmos med fedtstof tilsat kød, fjerkræ eller fisk Grød med fedtstof og modermælkserstatning Frukt Rugbrødsryttere og andet brød uden kerner med fedtstof og pålæg	Moder-mælkserstatning af kop Forskellige grødblandinger – fuldkornsgrød, øllebrød, havregrød, byggrød Fisk, kylling, kalkun, svinekød, kogt lever, hjerte, lam Tyggemad af bløde grøntsager og blødt frugt. Pålæg: f. eks leverpostej, kødpølse, æg, torskerogn, makrel, smøreost, avocado, Pasta og ris
Ca. 8 mdr.	Tyggefunktionen er god	Maden skal være mere grov		
Ca. 9-10 mdr.	Syn og håndfunktion sikker Pincetgreb begynder Sidder sikkert alene	Drikker selv af koppen med begge hænder Hjælper selv til med at spise med ske og gaffel	Rugbrødssnitter med fedtstof og pålæg Mælkeprodukter fra 1år ca. 350 ml til 500 ml i daglig	Surmælksprodukter af sødmælkstypen i små mængder f. eks tykmælk, A 38, cultura, sødmælksyoghurt. Helst undgå frugtyoghurt pga. for meget sukker. Rå stykker agurk, æble, banan, appelsin Letmælk Fra 2 år kan gives mini, skummet og kærnemælk
Ca. 12 mdr.				



Nyttig viden om børns kost.

- Undgå komælk det første år.
- Undgå honning det første år pga bakterien Clostridium botulinum
- Ris indeholder arsen, derfor frarådes at give risgrød hver dag.
Undgå riskiks
- Børn under 3 år, bør ikke spise mere end 50 gram rosiner om ugen pga svampegift.
- Nitritholdige grøntsager (spinat, fennikel, selleri, rødbede) bør først gives fra barnet er ½ år. Gives i små mængder.
- Undgå hele nødder, rå gulerødder, peanuts og popkorn før barnet har tænder og kan tygge nødderne. Det vil typisk være ved 3 års alder.
- Undgå kanel med kumarin, som kan være skadeligt for leveren.
- Undgå de store rovfisk f. eks tun, gedde, helleflynder pga kviksølv.
- Frosne bær koges i 1 minut pga. smitterisiko
- Frugt og grønt skylles

Sundhedsplejen marts 2015

Sønderborg Kommune


Sønderborg

DEN KOMMUNALE SUNDHEDSTJENESTE.

Kostplan

