

Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende



Vejledning til forældre og daginstitutioner



Udarbejdet af klinisk diætist Ulla Uhrskov
Grønlands Ernæringsråd 2000
Revideret af Grønlands Ernæringsråd 2006
Udgivet med støtte fra PAARISA og Nuna Fonden

Indhold

Side

4-7	Bevægelse
8-10	Mad til gravide
11-12	Dagskostforslag til gravide og ammende
13	0-4 måneder - Når barnet får modermælk
14-15	Moderens livsstil og modermælken
16-18	0-4 måneder - Når barnet får modermælkserstatning
19-22	4-6 måneder - Tilvæning til vælling, grød og mos
23	4-6 måneder - Opskrifter på vælling og grød
24	Opskrifter på kartoffel-, grøntsags- og frugtmos
25-28	6-9 måneder - Tilvæning til kød og fisk
29-31	9-12 måneder - Tilvæning til familiens mad
32-33	1-3 år - Familiens mad
34-35	Mælk og ost til små børn
36-37	Sukker til små børn
38	Diarré og opkastninger
39	Forstoppelse - "hård mave"
40-42	Overfølsomhed overfor mad Intolerans Allergi og risikobørn Mellemørebetændelse og "flydeører"
43	Forurening og grønlandsk mad
44	Hvis du vil læse mere...
45	Introduktion af nye madvarer
46	Mad til gravide

Produceret af Atuakkiorfik for Grønlands Ernæringsråd, 2000

2. udgave, 1 oplag 2006

Grafisk tilrettelæggelse: Bodil Tejg Krunderup & Tegnestuen TITA

Fotos: LIL-Foto, Brugsen, Nunatta Naqiterivia, Mejeriforeningen & Nukaraq Eugenius

Tryk: Special-Trykkeriet Viborg a/s

ISBN: 87 558 1661 4

Tak til PAARISA og Nuna Fonden for økonomisk tilskud til udgivelsen.

Tak til Brugsen og Mejeriforeningen for at stille fotos til rådighed.



Forord

Mad og bevægelse er meget vigtige de første år i livet. Det sikrer barnet en god vækst og udvikling.

Små børn kan begynde at få forskellige fødevarer på bestemte alderstrin, da der skal tages hensyn til kroppens udvikling, ligesom kroppens udvikling giver forskellige muligheder for leg og bevægelse.

Denne bog er en revideret udgave af 1. oplag, udarbejdet af klinisk diætist Ulla Uhrskov i samarbejde med Ernæringsrådet.

I bogen kan du læse om, hvad barnet kan spise ved de forskellige alderstrin fra 0-3 år. Derved sikrer du barnet den bedst mulige ernæring. Bogen er udvidet med et afsnit omkring bevægelse, som også har stor betydning for barnets udvikling og kontakt med voksne.

Bogen giver også råd og vejledning til gravide og ammende kvinder, og vi håber også, den kan være en god vejledning til daginstitutioner, sundhedsplejersker og andre med interesse for ernæring til små børn.

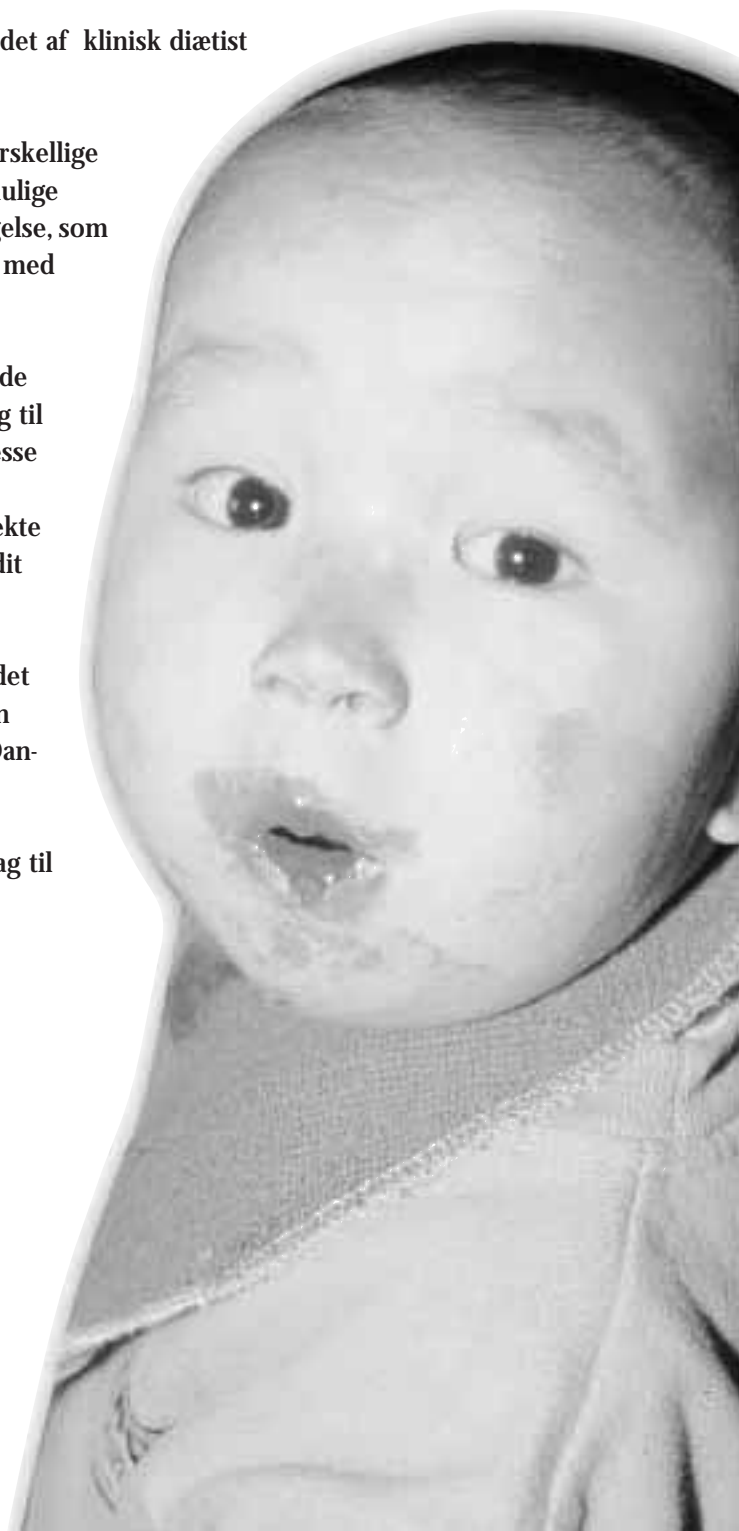
Bogen er opbygget i afsnit, sådan at du kan slå op direkte på dit barns alderstrin, og her få gode råd om maden til dit barn.

Der er anvendt anbefalinger fra Motions- og Ernæringsrådet i Danmark, Grønlands Ernæringsråds 10 kostråd, samt den nyeste viden om børneernæring og bevægelse fra både Danmark og Grønland.

Forskellige faggrupper i Grønland har deltaget med forslag til revidering, en stor tak for denne hjælp.

Gert Mulvad

Formand for Grønlands Ernæringsråd.



Bevægelse

Barn eller voksen

Små børn bevæger sig, fordi de ikke kan lade være. De elsker at få god plads og opmærksomhed. Man kan roligt sige, at de har travlt, fordi de på meget kort tid skal nå at lære en masse om deres egen krops formåen, inden de bliver parate til at koordinere deres bevægelser endnu mere målrettet.

Anderledes er det ofte med os voksne, der kan have svært ved at finde energi efter en lang arbejdsdag til mere målrettede fysiske aktiviteter. Derfor er det vigtigt at koble noget fysisk aktivitet på sine daglige gøremål, som at tage trapperne, gå eller cykle på arbejde samt at lave aftaler med familien eller andre om forskellige aktiviteter - det forpligter, når man ikke er ene om det, samtidig med at det kan være sjovere at komme i gang.

Graviditet, amning og bevægelse

På trods af den træthed, der for de fleste gravide følger med i de første måneder af graviditeten, er det vigtigt at fastholde de daglige fysiske aktiviteter på et vist niveau. I henhold til Ernæringsrådets anbefalede 10 kostråd anbefales mindst én times fysisk aktivitet dagligt. Det styrker muskler og led samtidig med, at hjerte og kredsløb styrkes.

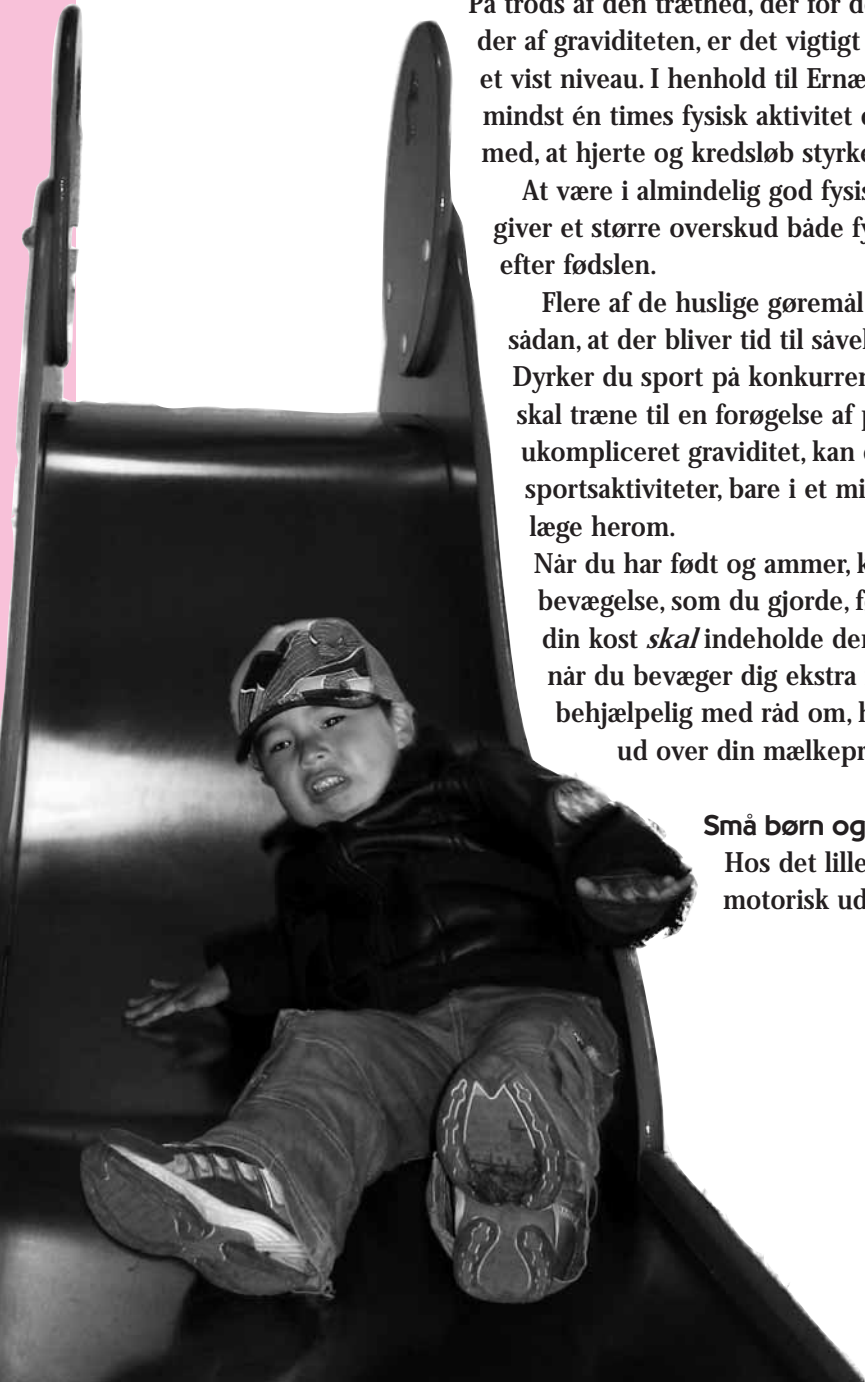
At være i almindelig god fysisk form gavner tillige fosterets udvikling og giver et større overskud både fysisk og mentalt hos den gravide under og efter fødslen.

Flere af de huslige gøremål kan deles med partneren og evt. større børn sådan, at der bliver tid til såvel små hvil som fysisk aktivitet i løbet af dagen. Dyrker du sport på konkurrenceplan, er det ikke under graviditeten, at du skal træne til en forøgelse af præstationsniveauet. Men har du en i øvrigt ukompliceret graviditet, kan det som regel anbefales at fortsætte sine sportsaktiviteter, bare i et mindre omfang. Er du i tvivl, bør du tale med din læge herom.

Når du har født og ammer, kan du igen trappe op og dyrke al den bevægelse, som du gjorde, før du blev gravid. Vær dog opmærksom på, at din kost *skal* indeholde den ekstra mængde energi, som du har brug for, når du bevæger dig ekstra meget. Dette kan sundhedsplejersken være behjælpelig med råd om, hvis du er i tvivl. Får du for lidt energi, går det ud over din mælkeproduktion, og barnet får ikke optimal næring.

Små børn og bevægelse

Hos det lille barn mellem 0 og 3 år sker der en fantastisk motorisk udvikling. Fra som nyfødt



Bevægelse

at ligge hjælpeløst på ryggen helt afhængig af de voksnes omsorg og velvilje og frem til som 3-årig at kunne løbe legende rundt og samtidig sparke til en bold, mens man øver sig i at få bolden lige derhen, hvor man gerne vil.

Førskolealderen kan man kalde den sansemotoriske udviklingsperiode. Det kaldes den, fordi det lille barn ikke forholder sig intellektuelt til tingene, men for det meste er optaget af at sanse omverdenen og bevæge kroppen i forhold til alle mulige sanseindtryk. For eksempel at finde ud af, hvordan man slipper en ting ved at lade den falde, hvilket kan opleves i ethvert hjem, når barnet skal lære at spise selv og konstant smider bestik og tallerken på gulvet. At kravle og gå kræver også en kolossal mængde af sanseindtryk fra bl.a. led, muskler og syn, som siden hen skal blive til meningsfulde bevægelser.

Den sansning der viser sig i målrettede bevægelser under leg, danner grundlaget for den mere komplekse sansebearbejdning, som senere er nødvendig for at kunne læse, skrive og udvise en hensigtsmæssig, social adfærd.

Gode fysiske rammer for bevægelse

Kravlegårde og skråstole forhindrer barnet i at udforske verden og udvikle sin motorik optimalt og bør derfor kun bruges i begrænset omfang. Hoppegynger og gæstole frarådes, da de forsinker barnets naturlige udvikling. Masser af gulvplads og solide møbler at støtte sig til er børnenes umiddelbare behov for at kunne bevæge sig mest optimalt.

Hjemmet bør så vidt muligt indrettes på småbørn, så de kan bevæge sig rundt uden risiko for at komme til skade. Vær opmærksom på at afskærme trapper samt sikre altaner og vinduer. Endvidere at blokere stikkontakter samt børnesikre bageovn og andet elektrisk køkkenudstyr.

Råd til stimulering af barnets normale sansemotoriske udvikling

Spædbarnet har udover den tætte, trygge *kropskontakt* med sin mor/far under amningen/flaskegivning også brug for i sine vågne timer at blive stimuleret med *spændende ting at kigge på*, som det kan øve sig i at fokusere på og senere række ud efter/gribe fat omkring. Småsnak med barnet, når I er sammen lige fra starten af, idet det vil styrke barnets evne til at koble ord og bevægelser sammen senere hen.

Hovedbalancen kommer før kropsbalancen og barnet vil omkring 3 mdr's alderen liggende på maven kunne løfte hovedet ved at støtte på underarmene og se sig til alle sider.

At løfte hovedet fra rygliggende stilling er vanskeligere og kommer senere i udviklingen. Derfor bør barnet så tidligt som muligt, når det pusles samt er vågent og veltilpas *vænnestil*



Bevægelse

også at ligge på maven, og det er en god idé at lege med barnet, så det udfordres til hovedløft. Derved stimuleres hele bagsidens muskulatur, som er nødvendig for senere at kravle, stå og gå.

Fra ca. 4-5 mdr.'s alderen kan barnet selv begynde at løfte hovedet. Du kan lege med barnet ved at trække det i armene, så det motiveres til at løfte hovedet. Dette kan også være en del af pusle-situationen. Husk at rose og motivere barnet ved brug af stemmen.

Rullebevægelser først fra maven og siden fra ryggen bliver omkring 6 mdr.'s alderen mere og mere bevidste, og barnet kan lide at række efter en spændende genstand som placeres ved siden af barnet.

Den siddende stilling kan ligesom krybe-kravlestadiet stimuleres ved at sørge for at barnet har spændende legetøj at nå frem til ligesom et kært familiemedlems ansigt, stemme og åbne arme fortæller barnet, at det er alle anstrengelserne værd at øve sig. Det samme gælder, når barnet er parat til at tage sine første skridt.

Forslag til lege og aktivt samvær

Spædbarnet har, som allerede omtalt, mest behov for gode fysiske rammer og en familie, der kan drage kærlig omsorg og samtidig lege med opmærksomheden rettet mod barnets næste udviklingstrin.

Når barnet begynder at blive sikker på sine egne ben, opdager det, at verden er meget større end de hjemlige omgivelser, og det er meget spændende at udforske.

Barnet vil elske at få lov til *at gå frem for at blive transporteret*, når familien skal på ture. Lad barnet gå korte ture i sit eget tempo, så der er tid til at undersøge en blomst, en sten eller andet interessant.

Barnet har også brug for at øve sig i at kravle op/ ned ad store sten, legeredskaber, trapper osv. Hellere tage barnet ved hånden imens frem for at forbyde det, med mindre det er direkte livsfarligt.

Udendørs lege i frisk luft er sundt også for de mindre børn, blot barnet klædes på efter årstiden. Heldragter kan generelt anbefales eller overtrækstøj, der kan holde kulde og vand ude samt varmt tøj inden under. Huer, vanter og varmt tørt fodtøj er en nødvendighed det meste af året.

Vi voksne kan ikke altid indrette vores gøremål på barnets præmisser, men bør forsøge så vidt muligt at inddrage det i dagligdagens aktiviteter.

Uret kan fx sættes lidt før om morgenen, så barnet får tid til selv at hjælpe med påklædningen.



Bevægelse

Efterhånden som barnet bliver ældre kan det hjælpe med fx.:

- vasketøj
- lave salatskål, skrælle grøntsager, røre og ælte dej, smøre pålægsmad
- borddækning
- at tørre bord af efter måltiderne
- at hjælpe med at putte ting i indkøbsvognen
- at skubbe indkøbsvogn eller klapvogn

Organiseret fysisk aktivitet for de mindste

Børn mellem 0 og 3 år skal som udgangspunkt lege sig til enhver form for bevægelse og gerne sammen med andre børn. Der findes dog også mere organiserede aktiviteter, som stimulerer barnets sanser på bedste vis. Her kan nævnes:

- Forældre-barn-gymnastik, hvor såvel mor som far kan deltage
- Babysvømning, hvor dette er muligt

Ovennævnte forslag er aktiviteter, hvor barnet tillige er sammen med mor og/eller far. Det er især dejligt, hvis der er flere søskende i familien, at barnet ved disse aktiviteter er centrum for forældrenes fulde opmærksomhed.



Mad til gravide

Gravide skal spise tilstrækkelig med mad, hverken for lidt eller for meget.

Maden skal være varieret samt vitamin- og mineralrig.

Gravide skal spise tilstrækkelig med mad, hverken for lidt eller for meget.

Maden skal være varieret samt vitamin- og mineralrig.

Hvor meget mad?

Det er vigtigt at spise tilstrækkeligt mad, så både mor og barn trives.

For meget mad kan give overvægt, stor fødselsvægt og besværet fødsel med større risiko for komplikationer for mor og barn. Der er ikke behov for at spise ret meget ekstra under graviditeten, da den fysiske aktivitet samtidig nedsættes. "At skulle spise for to" er en gammel myte, der ikke er sand. Et ekstra stykke brød med ost

eller pålæg og et ekstra glas mælk om dagen, vil være passende for de fleste gravide.

Chokolade, chips, og slik indeholder meget fedt og sukker, men bidrager næsten ikke med vitaminer. Prøv derfor at lade være at spise disse produkter.

Grønlandske fødevarer

Læs mere om grønlandske fødevarer på s 43



Mad til gravide

Forstoppelse - "hård mave".

Mange gravide får problemer med forstoppelse. Det kan skyldes mindre fysisk aktivitet, og hormonelle ændringer, der nedsætter tarmenes aktivitet.

Ved at spise mange fibre, drikke rigeligt og være fysisk aktiv, kan forstoppelse forebygges.

Fibre er de stoffer i maden, som tarmen ikke kan nedbryde. Fibre fylder i tarmen, forbedrer tarmens bevægelser, giver blødere og hyppigere afføring.

- Spis meget rugbrød og grovbrød, knækbrød og grove skorper.
- Spis havregrød eller havregryn
- Spis forskellige frugter og grøntsager hver dag, de giver både vitaminer, mineraler og fibre.
- Spis mange kartofler, ris eller pasta, det indeholder fibre og mætter godt.
- Drik mindst 2 liter væske om dagen, gerne vand.
- Få motion hver dag, gåture, cykelture, skiture eller anden fysisk aktivitet, det styrker tarmenes arbejde.
- Brug "HUSK" (et fiberrigt drys) på havregrød, yoghurt eller i et glas vand. "HUSK" kan fås hos lægen eller hos Matas. Det er vigtigt at drikke rigeligt med vand, når du tager HUSK.
- Svesker, rosiner og tørrede abrikoser hjælper også mod forstoppelse.

Kalk til knogler og tænder

Det anbefales gravide at drikke mindst 3 glas mælk og spise 3 skiver ost pr. dag, for at sikre tilstrækkelig kalk til opbygning og vedligeholdelse af knogler og tænder.

Hvis du får maveproblemer, når du drikker mælk, kan du i stedet drikke laktosefri mælk® Naturli® mælk med kalcium eller Hyla mælk®. Det kan du læse mere om på side 34 - 35.

Hvis ikke du drikker tilstrækkeligt med mælk, er det vigtigt, at du tager kalktilskud. Spørg din jordemor til råds.

Undgå lever

Specielt i graviditetens første måneder frarådes det at spise lever. Lever indeholder for meget A-vitamin, som kan øge risikoen for misdannelse af fosteret.

Undgå derfor at spise lever fra sæl, rensdyr, lam, fugle, svin og kalv, samt tor skelever.

Leverpostej og pate kan spises, som sædvanligt.

Drikkevarer

Gravide bør højst drikke 3 kopper kaffe dagligt. Kaffe indeholder meget koffein, som kan påvirke fosteret. Koffeinfri kaffe kan drikkes i stedet for almindelig kaffe. Te og cola indeholder også koffein og skal ligeledes begrænses.

Alkohol kan øge risikoen for abort og medfødte misdannelser, samt risiko for lav fødselsvægt. Det anbefales derfor gravide helt at lade være med at drikke alkohol.

Sodavand og saftvand indeholder meget sukker, som giver meget energi, men ingen vitaminer og mineraler. Derfor bør disse også begrænses.



Mad til gravide

Rygning

Tobaksrygning og hashrygning skader fosteret og giver mindre fødselsvægt. Rygning ødelægger vigtige vitaminer i kroppen, for eksempel C-vitamin og E-vitamin. En undersøgelse har vist, at rygning forstærker oplagringen af visse forureningsstoffer i moderens fedtdepoter, hvilket kan give højere indhold af forureningsstoffer i modermælken.

Undgå derfor rygning, også under graviditeten.



Vitamin- og mineraltilskud

- Folinsyre er et B-vitamin, der især findes i brød, indmad, grønne grøntsager og tørrede bønner. Hvis man får for lidt folinsyre, er der risiko for, at barnet fødes med rygmarvsbrok. Det anbefales at tage folinsyre tabletter, når man planlægger at blive gravid samt de første 16 uger af graviditeten. Efter 16. graviditetsuge er der ingen grund til at tage folinsyretabletter.
- Det anbefales at tage jerntilskud fra 20. graviditetsuge. Gravide der spiser meget kød behøver dog ikke at tage jerntilskud.
- Kalktabletter anbefales gravide, der ikke drikker mindst 3 glas mælk og spiser 2 skiver ost dagligt.
- Multivitaminetablet anbefales under graviditeten for at sikre fosteret alle de næringsstoffer, det har brug for til vækst og udvikling.

Alle ovenstående vitamin- og mineraltabletter kan fås hos lægen.

Kostråd



- Spis grønlandske fødevarer
- Spis varieret, spis forskellig slags kød og fugle
- Spis fisk flere gange om ugen
- Spis frugt hver dag (frisk, frossen, konserver)
- Spis grøntsager hver dag (friske, frosne, konserver)
- Spis meget kartofler, ris og pasta
- Spis meget brød, gerne rugbrød og grovbrød
- Drik mindst 3 glas mælk og spis 3 skiver ost pr dag
- Drik mindst 2 liter vand om dagen
- Få frisk luft hver dag
- Vær fysisk aktiv

Frarådes



- At spise lever
- Slik, chips, chokolade
- Begræns sodavand og saftvand
- Begræns kaffe, te og cola
- Alkohol
- Rygning



Dagskostforslag til

gravide og ammende

I sengen før du står op (gravide)

Knækbrød, skorper eller kiks og lidt vand, kan forebygge morgenkvalme.

Morgenmad

Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, da kroppen ikke har fået energi de sidste 8-10 timer.

Sund morgenmad indeholder mælk, fibre fra brød eller gryn, og vitaminer fra frugt eller grøntsager. Undgå de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Spis for eksempel

- 1 portion havregrød med mælk, eller
- Müsli (undgå müsli med meget sukker og fedt) med mælk, eller
- yoghurt naturel eller cultura® naturel med ymerdrys, eller
- øllebrød med mælk, eller
- corn flakes blandet med havregryn og rosiner med mælk (corn flakes alene mætter ikke ret længe), eller
- rugbrød med ost eller æg

hvis der er mere appetit, kan du spise et stykke brød med ost eller marmelade.

Et glas juice giver en frisk og vitaminrig start på dagen.

Formiddag

- et stykke frugt eller en gulerod, lidt agurk, peberfrugt eller tomat
- et stykke brød helst rugbrød, grovbrød eller groft knækbrød, med ost, drik vand hertil

Frokost

Spis altid frokost, gerne med brød til, som mætter. For eksempel:

- tørfisk eller tørret kød med spæk, rugbrød og æble
- rugbrød med magert pålæg, gerne fisk
- rest fra middagsmad, spis et stykke rugbrød eller grovbrød hertil
- suppe / suaasat med rugbrød eller grovbrød

1 glas mælk og 1 glas vand

Frugt og grøntsager til frokosten bidrager med fibre, vitaminer og friskhed

Spiser du i kantine eller køber frokost i

butikken, så husk at spise brød til



Dagskostforslag til

gravide og ammende

Eftermiddag

- et stykke grovbrød eller knækbrød med ost eller marmelade
 - et stykke frugt, frugtgrød eller frugt fra dåse
- drik vand hertil

Aftensmad, for eksempel

- suppe / suaasat
 - kogt eller stegt fisk med ris, kartofler eller pasta og grøntsager
 - kogt eller stegt kød med ris, kartofler eller pasta og grøntsager
 - tørret fisk eller tørret kød med spæk, rugbrød og æble
- drik vand til maden

Aften før sengetid

Spis altid lidt inden sengetid, da der går mange timer før kroppen igen får ny energi.

For eksempel.

- et stykke groft brød, knækbrød, grove kiks, eller skorper med ost, pålæg eller marmelade
- et stykke frisk frugt, frugtgrød eller lidt frugt fra dåse
- drik et glas mælk



0-4 måneder

Når barnet får modermælk

De første 4 måneder er det vigtigt kun at give modermælk eller modermælksersättning, da barnets tarme og nyrer ikke er klar til at fordøje andet mad endnu.

De allerfleste kvinder kan amme deres børn, og modermælk er det bedste, du kan give dit barn.

Modermælk

Modermælken indeholder nøjagtig alt det, et spædbarn har brug for. Den er let fordøjelig og har altid den rette temperatur. Modermælken indeholder vigtige stoffer, der beskytter lige netop dit barn mod infektioner og allergi. Det anbefales at amme spædbarnet indtil det er 6 måneder, hvis det trives på modermælk, se afsnittet 4-6 måneder.

Modermælken ændrer sig gennem måltidet, den første mælk i hvert bryst er tynd og slukker tørsten, derefter bliver mælken mere fedtrig og mættende. Det er derfor vigtigt at lade barnet drikke helt færdigt ved det enkelte bryst, for at barnet får tilstrækkelig af den næringsrige mælk.

Amning

Am når barnet har lyst.

Kropskontakten er meget vigtig for barnets udvikling, derfor er amning den bedste måde at give barnet mad på.

Gode råd omkring amning kan læses i pjecen "Kort og godt om amning" "Milut-sitsinermi nalunngisassat", udgivet af Komiteen for sundhedsoplysning og Paarisaa. Den kan fås på sygehuset.

Vitamin- og mineraltilskud

Fra 2 uger til 18 måneder gives 5 dråber ACD vitaminer om dagen, efter anbefaling fra Embedslægeinstitutionen i Grønland.

Det nyfødte barn gives en indsprøjtning med K-vitamin umiddelbart efter fødslen.

K-vitamin gives for at forbedre blodets evne til at størkne ved blødninger.



Moderens livsstil

og modermælken

Det kræver energi at producere modermælk, hertil bruges blandt andet de ekstra fedtdepoter der er opbygget under graviditeten.

Moderens fysiske aktivitet har stor betydning for, hvor meget ekstra mad, der er behov for at spise. På side XX er der lavet et dagskost forslag til gravide og ammende.

Sunde fedtstoffer

Kvaliteten af fedtstof i modermælken varierer efter moderens kost. Hvis moderen spiser meget fisk, sæl og hval, vil de sunde fedtstoffer fra disse dyr også være i modermælken.

Moderens mad og urolige børn

Nogle mener, at bestemte madvarer kan give uro hos børn, der ammes. Det har ikke været muligt at finde beviser på dette. Det anbefales ammende at spise ganske almindelig mad.

Hvis der så opstår problemer med uro efter måltider, må den enkelte moder prøve sig frem.

Her er nævnt de madvarer, som nogle mener kan give urolige børn; stærke krydderier som hvidløg og chili, løg, kål, vindruer, appelsin og chokolade. Hvis nogle madvarer giver problemer, kan du forsøge med små mængder, og gradvis øge dem, så tales madvarerne ofte.

Grønlandske fødevarer

Grønlandske fødevarer indeholder mange sunde næringsstoffer. Det er især protein, umættede fedtsyrer, jern og vitaminer, ligesom grønlandsk mad har et lavt indhold af sukker og kulhydrater. Derfor anbefaler Ernæringsrådet i Grønland, at der spises grønlandske fødevarer.

Det er vigtigt, at gravide og ammende spiser en varieret kost, og spiser kød fra forskellige dyr. Det er godt at skifte mellem fisk, havpattedyr og landdyr, udnyt også bær og de sydgrønlandske grøntsager.

Gravide og ammende kan med fordel følge de 10 kostråd. (se side XX)

Undersøgelser har vist, at der findes forureningsstoffer i havets fødekæde. Forureningsstofferne overføres fra moderen til fosteret via navlestrengen og til barnet via modermælken, derfor skal indtaget af forureningsstoffer hos gravide og ammende holdes så lavt som muligt. Det kan gøres ved at følge nogle enkle råd. Hvis du ønsker at mindske indtaget af forureningsstoffer, kan du nedbringe dit indtag af spæk, kød og



Moderens livsstil

og modermælken

indmad fra sæler (især ældre sæler), hvaler (især tandhvaler), søfugle og isbjørn.

Grønlands Ernæringsråd følger udviklingen omkring forureningsstofferne og vil løbende rådgive omkring problemet.

Det anbefales fortsat at amme børn mindst 6 måneder.

Der er ingen ernæringsmæssige grunde til at fortsætte med at amme længere end til 1 års alderen, men der kan være mange andre grunde til at fortsætte amningen længere.

For eksempel den fysiske kontakt mellem mor og barn samt, at det er nemt og billig mad.

En lang ammeperiode vil dog overføre unødvendige mængder af forureningsstoffer til barnet.

Læs mere om forurening af grønlandsk mad på side 43

Tobaksrygning

Rygning har dårlig indflydelse på amningen og barnets sundhed.

Moderens rygning giver mindre mælkemængde og kortere ammeperiode.

Nikotin og andre giftstoffer fra tobakken udskilles i modermælken i en koncentration, der er ca. 3 gange højere end i moderens blod. Nogle af giftstofferne fra rygning findes i urinen hos ammende børn hvis mor ryger, i samme koncentrationer som hos voksne rygere.

Rygning i barnets omgivelser (forældre, pårørende, pasningsordning) giver større risiko for, at barnet får luftvejsinfektioner, asmatisk bronkitis og astma. Desuden er der forhøjet risiko for vuggedød.

En undersøgelse har vist, at rygning kan forstærke oplagringen af "POP" i moderens fedtdepoter, hvilket kan give højere indhold af "POP" i modermælken.

Hash

Hash udskilles i modermælken i en koncentration, der er ca. 8 gange højere end i moderens blod. Ammende kvinder frarådes at ryge hash, eller på anden måde indtage hash.

Alkohol

Alkohol udskilles i modermælken, derfor bør ammende kvinder begrænse deres alkoholforbrug.

Hvidtøl

Hvidtøl indeholder alkohol. 2 hvidtøl indeholder næsten den samme mængde alkohol, som en almindelig øl. Hvidtøl indeholder også meget sukker.

En enkelt hvidtøl om dagen er i orden, men flere giver for meget alkohol og sukker. De tider på dagen hvor mælkeproduktionen er lav, kan den øges ved at indtage mad eller drikke med sukker. Sukker giver hurtig energi til kroppen og dermed til mælkeproduktionen.

Vitamin- og mineraltilskud

Behovet for vitaminer og mineraler er hos ammende kvinder øget med 30-50%. Derfor anbefales det ammende kvinder at spise en multivitamin og en mineraltablet, samt et kalktilskud, da det kan være svært at få dækket behovet gennem kosten.



0-4 måneder

Når barnet får modermælkserstatning

De første 4 måneder er det vigtigt kun at give modermælk eller modermælkserstatning, da barnets tarme og nyrer ikke er fuldt udviklede endnu.

Modermælkserstatning er den eneste rigtige løsning, hvis du ikke kan amme dit barn. Både moderen og faderen kan give barnet mad.

Modermælkserstatning er fremstillet, så det ligner modermælken mest muligt, men det indeholder dog ikke de antistoffer, der beskytter barnet mod infektion og allergi, da disse antistoffer ikke kan fremstilles kunstigt.

Når modermælkserstatning blandes korrekt og gives i tilstrækkelige mængder, dækker den fuldt ud spædbarnets behov for næringsstoffer. Det er en god ide at sidde med barnet, når det får flaske, da både krops- og øjenkontakten er vigtig for barnets udvikling.

Komælk som for eksempel sødmælk, letmælk, skummetmælk, tømælk og yoghurt

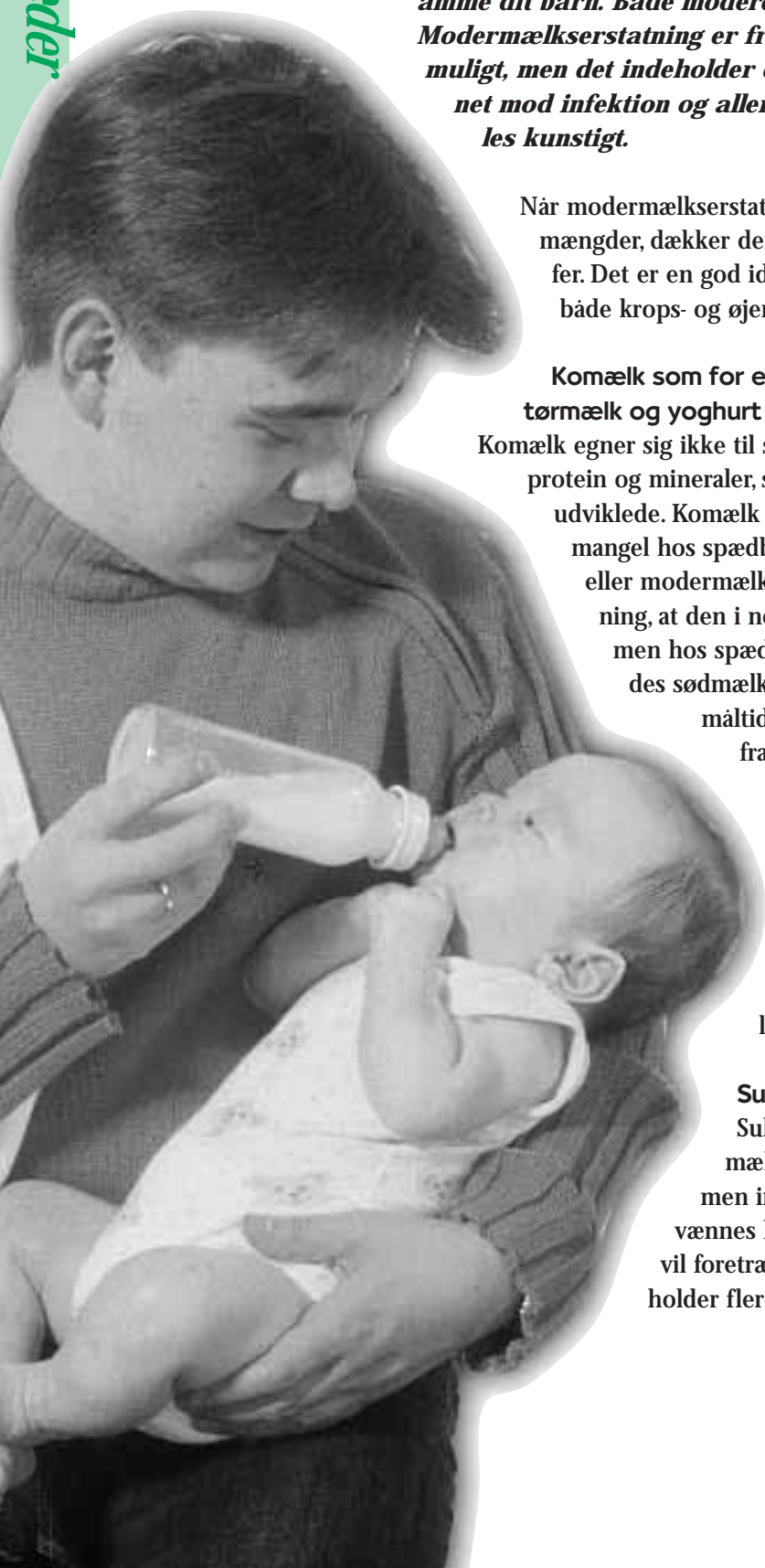
Komælk egner sig ikke til spædbarnsernæring, da det har et højt indhold af protein og mineraler, som belaster barnets nyrer, som ikke er fuldt udviklede. Komælk har et lavt indhold af jern, hvilket kan give jernmangel hos spædbørn, der får komælk i stedet for modermælk eller modermælkserstatning. Komælk har også den uheldige virkning, at den i nogle tilfælde kan fremkalde små blødninger i tarmen hos spædbørn. Barnet kan fra 6 måneders alderen tilbydes sødmælk i små mængder i madlavningen og i koppen til måltiderne. Større mængde sødmælk bør først gives fra 9 måneders alderen.

Tømælkspulver

Tømælkspulver som sødmælkspulver og skummetmælkspulver er lavet af komælk og kan ikke bruges i stedet for modermælkserstatning. Tømælk indeholder ligesom komælk for meget protein og mineraler og for lidt jern.

Sukker/melis

Sukker/melis bør ikke tilsættes modermælkserstatning, det giver kun energi, men ingen vitaminer og mineraler. Børn vænnes hurtigt til den søde smag, hvilket de vil foretrække frem for andet mad, der indeholder flere vitaminer og mineraler.



0-4 måneder

Når barnet får modermælkserstatning

Modermælkserstatning

Der findes forskellige mærker modermælkserstatningsprodukter i de fleste butikker. Alle produkter følger strenge regler med hensyn til deres indhold, og de forbedres hele tiden ud fra den nyeste forskning.

Der er ikke den store forskel på de forskellige mærker, så vælg ud fra dato-mærkning og pris.

Datoudløbne produkter er ikke farlige at anvende, men vitaminindholdet bliver mindre med tiden, og fedtstofferne kan blive harske. Så læg mærke til datomærkningen og køb det friskeste produkt.

Hvilken slags modermælkserstatning?

Der findes modermælkserstatning til børn fra 0-4 måneder for eksempel, NAN-1®, NIDINA 1®, Allomin 1®. Disse produkter kan bruges til nyfødte og helt frem til 1 års alderen.

Der findes specielle modermælkserstatninger til børn fra 4 måneders alderen, hvori der er lidt større protein- og jernindhold. For eksempel NAN-2® og Allomin 2®. Men der er ingen ernæringsmæssige grunde til at skifte til disse specielle produkter. Produkterne fra 0-4 måneder kan bruges helt frem til 12 måneders alderen.

I sutteflaske skal udelukkende bruges modermælkserstatning/tilskudsblanding. Efter 1 års alderen skal der ikke gives flaske, da der er risiko for, at barnet drikker sig mæt i mælk og ikke har appetit til skemad.

Risikobørn (allergidisponerede børn)

Risikobørn er børn, der har forældre og/eller søskende med allergi, som for eksempel astma, børneeksem, fødemiddelallergi, høfeber. Risikobørn, der ikke ammes, kan nedsætte deres risiko for at få allergi ved udelukkende at få modermælkserstatningsproduktet Profylac® de første 4 måneder. Efter de første 4 måneder kan der gives almindelig modermælkserstatning. Profylac® kan ikke købes i butikkerne, men det udleveres gennem lægen.

Der er også en effekt i NAN.HA®, som er partielt hydrolyseret, men effekten er mindre end i Profylac®, og derfor anbefales at bruge Profylac®. Læs mere om allergi og overfølsomhed på side 40

Vitamin- og mineraltilskud

Fra 2 ugers til 18 måneders alderen anbefales 5 dråber ACD vitaminer om dagen.

Nyfødte børn gives en indsprøjtning med K-vitamin umiddelbart efter fødslen. K-vitamin gives for at forbedre blodets evne til at størkne ved blødninger.



0-4 måneder

Praktiske råd

Tilberedning af modermælkserstatning

1. Flaske, sut og kapsel vaskes grundigt med varmt vand og opvaskemiddel. Brug en flasketræner. Flaskerne kan også vaskes i opvaskemaskine.
2. Suttens gudes med groft salt, så de slimede mælkerester fjernes.
3. Flaske og sut skyldes grundigt i koldt vand. Derefter koges sutteflasker, sut og kapsel et par minutter i en gryde for at sterilisere dem.
4. Kog vand (fra koldt vandshanen) og afkøl det, til det er håndvarmt (ca. 45 grader), og hæld det i den rene flaske.
5. Hæld det korrekte antal strøgne mål modermælkserstatning i flasken, luk flasken og ryst den et par gange. (pulveret opløses bedst i "håndvarmt" vand (40-45 grader). Er vandet for varmt kan pulveret klumpe og nogle af vitaminerne ødelægges).
6. Kontroller mælkens temperatur før barnet skal spise. Mælken skal kun føles lun, når du hælder lidt ud ovenpå hånden eller på indersiden af dit håndled.



Vejledende mængder
modermælkserstatning ved
forskellig kropsvægt:

Barnets vægt	Opblandet modermælks-erstatning pr dag
3 kilo	0,5 liter
3,6 kilo	0,6 liter
4,2 kilo	0,7 liter
4,8 kilo	0,8 liter
5,4 kilo	0,9 liter
6,0 kilo	1,0 liter
6,6 kilo	1,1 liter
7,2 kilo	1,2 liter
7,8 kilo	1,3 liter
8,4 kilo	1,4 liter

Behovet for modermælks-erstatning kan variere meget fra barn til barn, hvorfor tabellen kun er vejledende.

Tips

Du kan rengøre flere flasker og sutter ad gangen. De skal så blot opbevares tørt og tildækket indtil de skal bruges. Det anbefales at tilberede modermælkserstatningen lige før den skal bruges.

Rester, som barnet ikke spiser, smides ud. Det må ikke opvarmes igen.

Korrekt opblanding af modermælkserstatning

Det er vigtigt, at der bruges det korrekte mål vand og modermælkserstatningspulver, da for meget pulver belaster barnets nyrer. Det kan også betyde, at barnet mister meget kropsvæske, og derved kan kroppen blive udtørret (dehydreret), hvilket er farligt for spædbørn.

For meget vand og for lidt modermælkserstatningspulver betyder, at barnet skal drikke alt for store mængder for at blive mæt. Barnet vil derfor få for lidt energi og derved ikke vokse optimalt.

Hvor meget modermælkserstatning pr dag ?

Et spædbarn skal have cirka 1/6 af kropsvægten, som modermælkserstatning pr. dag.

Eksempel; et barn vejer 3 kilo, $3 \text{ kilo} : 6 = 0,5 \text{ kg}$, $0,5 \text{ kg} = 0,5 \text{ liter}$ modermælkserstatning pr. dag.

4-6 måneder

Tilvænnning til vælling, grød og mos

Modermælk og modermælkserstatning kan dække barnets ernæringsmæssige behov indtil 6 måneders alderen. Hvis barnet trives fint på modermælk eller modermælkserstatning, er der ingen grund til at begynde med vælling og mos endnu.

Tilvænnning til skemad skal ikke ske meget efter 6 måneder.

Tidligst fra 4 måneders alderen kan modermælken suppleres med mere fast føde, som for eksempel vælling og mos. Modermælk eller modermælkserstatning er dog stadig den vigtigste og største del af barnets mad.

Vælling

Når barnet ikke længere kan blive mæt af modermælk eller modermælkserstatning, kan man begynde at supplere med lidt vælling. Start langsomt ved at give lidt vælling i starten af et måltid og afslut med modermælk eller modermælkserstatning. Mange foretrækker at give vælling som det sidste måltid før natten, da det giver en god mæthedetsfølelse. Derved oplever mange, at børnene lettere sover igennem hele natten. Giv kun 1-2 måltider vælling i døgnet, da vælling indeholder meget stivelse, som tarmen endnu kun kan fordøje i små mængder.

Hjemmelavet vælling bør koges med modermælk eller modermælkserstatning for at give tilstrækkeligt med energi. Vællingpulver, der købes i butikken, skal ofte kun tilberedes med vand. De er alle tilsat ekstra jern.

Hjemmelavet vælling kan laves af majsme, maizena, risemel eller hirse, der ikke indeholder gluten. Gluten er et proteinstof, det findes i produkter der er lavet af hvede, rug, havre eller byg. Gluten kan irritere den endnu ikke færdigudviklede tarm.

Opskrift på hjemmelavet vælling findes på side 23.

Tilvænnning til spisning med ske

Ved 4-6 måneders alderen begynder barnet at kunne styre læber og tunge, og have kontrol over hoved og overkrop. Det er en god ide at starte spisetræning med ske på dette tidspunkt, men der kan være stor forskel på, hvornår det enkelte barn er parat til at spise med ske.

Sid i begyndelsen med barnet på skødet, så barnet stadig oplever kropskontakt under spisningen. Børn skal have tid til at vænne sig til at spise mad med ske.

Grød

Når barnet er klar til spisetræning med ske, kan der gives grød.

Hjemmelavet grød koges med modermælk eller modermælkserstatning for at give tilstrækkelig energi. Grødpulver der købes i butikken skal ofte kun tilberedes med vand.

Grød kan laves af majsme, maizena, risemel eller hirse, som ikke indeholder gluten.

Øllebrød og havregrød indeholder gluten, og gives derfor først fra 6 måneders alderen.

Spædbørn har brug for meget energi, da de vokser



4-6 måneder

Tilvænning til vælling, grød og mos

hurtigt. Derfor anbefales det at tilsætte 1 teskefuld fedtstof til hjemmelavet grød. Vegetabilsk fedtstof som en blød plantemargarine eller olie er sundest at bruge. Fedt indeholder meget energi og kan få de små portioner grød og mos, som spædbørn spiser, til at indeholde mere energi.

Opskrift på hjemmelavet grød findes på side 23

Vælling- og grødpulver

Der kan købes mange forskellige vælling- og grødpulvere i butikken. Pulverne er ernæringsmæssigt gode produkter. Pulverne er dog dyrere end hjemmelavet vælling og grød.

Grød lavet på pulver skal ikke tilsættes fedtstof.

Mos

Barnet skal også vænnes til at spise mos af kartofler, grøntsager og frugt. Mos er vitaminrig og mættende. I starten skal mosen være meget tynd og fri for klumper, senere skal den kræve mere tyggearbejde.

Barnet skal vænne sig til en ny konsistens og til at spise med ske. Start med kartoffel- og grøntsagsmos og vent med frugtmos til barnet har vænnet sig til kartoffel- og grøntsagsmos, da man ellers kan risikere, at barnet kun vil have frugtmos.

Kartoffel- og grøntsagsmos

Kartoffelmos er mild i smagen. Kartoffelmosen kan laves sammen med milde grøntsager (broccoli, gulerod, blomkål, grønne bønner, majs). Start med en ny grøntsag ad gangen, gerne i et par dage, før flere nye grøntsager serveres.

Kom lidt modermælk eller modermælkserstatning i mosen og kom en teskefuld fedtstof i den hjemmelavede mos, så mosen mætter og giver tilstrækkelig energi.

Undgå salt i maden til børn under 1 år. Salt udskilles gennem nyrerne, og de er ikke færdigudviklede før ved 1 års alderen. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv, man kan tage dem fra familiens gryde. Opskrift på hjemmelavet mos findes på side 24

Almindeligt kartoffelmospulver indeholder tilsætningsstoffer og salt og bør ikke gives til børn under 1 år. Der findes på markedet kartoffelmospulver beregnet til børn, og det bruges i stedet.

Giv først spinat, rødbede, fennikel og selleri efter 6 måneders alderen, da det indeholder meget nitrat. Nitrat kan omdannes i tarmen til nitrit. Nitrit kan virke akut giftigt, give opkast og blåfarvning af huden, da blodet hindres i at transportere ilt rundt i kroppen. Nitratholdige madvarer bør kun serveres hver 14. dag. Spinat må ikke genopvarmes.



4-6 måneder

Tilvænning til vælling, grød og mos

Giv ikke kød endnu

I "gamle dage" var det almindeligt, at moderen tyggede noget kød og gav det videre til spædbarnet. Det bør først ske, når barnet er ca. 6 måneder gammelt, da nyrerne først er klar til at udskille affaldsstoffer fra fordøjelsen af kød og fisk, når barnet er ca. 6 måneder gammelt.

Frugtmos

Vent med at give frugtmos, til barnet har vænnet sig til at spise kartoffel- og grøntsagsmos.

Frugtmos kan laves af mildtsmagende og modne frugter som banan, æble, pære og fersken eller af frosne frugter.

Frugtmos kan gives på grød, derved optages grødens jern bedre, og det modvirker, at barnet foretrækker frugtmos alene. Frugtmos er velegnet som dessert eller som et lille mellemmåltid.

Babymos på glas

Der kan købes meget færdiglavet babymos i butikkerne. Det er ernæringsmæssigt gode produkter. Der kommer flere og flere økologiske børnemadsprodukter i butikkerne. Ved produktion af økologiske produkter må der generelt ikke bruges kemiske sprøjtemidler, kunstgødning, antibiotika, vækstoffremmere, gensplejsede produkter, aromastoffer, kunstige sødestoffer og konserveringsmidler. Det er ikke muligt at smage forskel på økologiske og ikke økologiske produkter. Men dyrkning af økologiske produkter belaster miljøet mindre end ikke økologiske produkter.

Babymos på glas er dyrere end hjemmelavet babymos.

Vejledende portionsstørrelser pr. måltid

Giv ikke for store portioner, da barnets mave ikke er ret stor.

Vælling og grød, giv højst 200 ml=2 dl pr måltid.

Kartoffel- og grøntsagsmos, giv ca. 100-150 gram (1-1,5 dl) pr måltid.

Frugtmos, giv højst 50-100 gram (1/2 -1 dl) pr måltid.

Drikkevarer

Udover modermælk og modermælksstatning kan der gives vand i sutteflaske.

Undgå at give saft, juice samt kamillete med sukker, da det indeholder meget sukker. Læs mere om sukker til små børn på side 32-33.

Komælk (sødmælk, letmælk, skummetmælk og tørtmælk) bør ikke gives endnu. Komælk har for højt indhold af protein og mineraler, som kan belaste barnets nyrer. Læs mere om mælk til små børn på side 30-31.



4-6 måneder

Tilvæning til vælling, grød og mos

Tandbørstning

Begynd allerede nu at vænne barnet til en tandbørste. Lad barnet lege med tandbørsten, for eksempel ved morgen- og aftenpusling. Det er vigtigt, at barnet bliver fortrolig med tandbørsten og kender fornemmelsen af at have en tandbørste i munden.

Giv ikke honning

Honning bør ikke gives til børn under 1 år. Honning kan indeholde botulismesporer, som mavesyren ikke er stærk nok til at nedbryde endnu. Botulismesporerne kan derfor udvikle sig til botulismebakterier, der i barnets tarm kan danne et giftstof.



Vitamin- og mineraltilskud

Fra 2 uger til 18 måneder gives 5 dråber ACD vitaminer om dagen.

Nye madvarer

- vælling
- grød
- kartoffel- og grøntsagsmos (broccoli, gulerod, blomkål, grønne bønner, majs)
- frugtmos (banan, æble, pære, fersken)

Mad der ikke bør gives endnu

- øllebrød, havregrød
- kød, fisk, æg
- stærke og syrlige frugter (ananas, appelsin, mandarin)
- rå frugt og grøntsager, spinat og grønkål
- juice og saft
- sødmælk og andre mælkeprodukter
- salt
- honning

4-6 måneder

Opskrifter på vælling og grød

Det er nemt og billigt selv at lave vælling og grød til små børn.

Vælling

2 dl vand
2 tsk. majsmel, maizena, risemel eller hirseflager
4-6 mål modernælkserstatningspulver (eller den mængde pulver der passer til 2 dl vand)

Pisk vand og mel sammen i en gryde vællingen koges 2-3 min. vællingen afkøles til spisetemperatur modernælkserstatningspulveret piskes i

Grød

2 dl vand
2-3 spsk. mel* eller gryn* (*se hvilke produkter i teksten nedenfor)
1 tsk. fedtstof
4-6 mål modernælkserstatningspulver (eller den mængde pulver der passer til 2 dl vand)

Pisk vand og mel/gryn sammen i en gryde grøden koges 3-5 min., rør i gryden (boghvede og byggryn koges ca. 30 min.) tilsæt 1 tsk. fedtstof grøden afkøles til spisetemperatur modernælkserstatningspulveret piskes i

*Fra 4-6 måneder kan der bruges hirse, majsmel, risemel og boghvede til grøden, da de ikke indeholder gluten.

*Fra 6 måneder kan barnets tarm tåle gluten, og derfor kan grøden nu også laves af havre, mannagryn og byggryn.

Først fra 9 måneders alderen kan barnet tåle sødmælk i større mængder, grøden laves derfor på modernælk eller modernælkserstatning, indtil barnet bliver 9 måneder.

Øllebrød (fra 6 måneders alderen)

2 skiver rugbrød uden kerner
2 dl vand
4-6 mål modernælkserstatningspulver (eller den mængde pulver der passer til 2 dl vand)
evt. lidt sukker

Rugbrød uden skorpe smuldres i en gryde. Vand tilsættes, lad det stå og trække (evt natten over). Koges ca. 4-5 min.

Koges ca. 4-5 min.

Piskes sammen eller blendes.

Smages evt. til med lidt sukker.

Moderernælkserstatningspulveret piskes i.



Øllebrød indeholder gluten, som barnets tarm først kan tåle fra 6 måneders alderen.

4-6 måneder

Opskrifter på kartoffel-, grøntsags- og frugtmos

Det er nemt og billigt selv at lave kartoffel-, grøntsags- og frugtmos til små børn.

Kartoffel- og grøntsagsmos

Kartofler og grøntsager, friske eller frosne, er meget velegnede til mos. Start med milde grøntsager som gulerødder, broccoli, blomkål, majs og bønner. Fra 6 måneders alderen kan de lidt stærkere grøntsager som, porre, selleri, rosenkål, hvidkål, avocado og ærter også anvendes.

Tilberedning af grøntsagsmos

- en mellemstor kartoffel skrælles og skæres i mindre stykker og kommes sammen med friske eller frosne grøntsager i en lille gryde. Vand hældes på så det kun lige dækker kartoflerne.
 - koges med låg, ca. 10 minutter til kartofler og grøntsager er møre
 - Vandet hældes fra
 - tilsæt 2-4 mål modermælkserstatning eller lidt modermælk
 - mos det hele med en gaffel, piskeris eller en blender
 - tilsæt 1 tsk. fedtstof. Det er bedst at vælge olie, en blød plantemargarine eller oliemargarine



Der må ikke tilsætte salt til mosen. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv, man kan tage dem fra familiens gryde.

Almindelig pulverkartoffelmos indeholder tilsætningsstoffer og salt, og bør ikke gives til børn under 1 år. Der findes på markedet kartoffelmospulver beregnet til børn, og det er ganske velegnet.

Fra 6 måneders alderen kan der bruges sødmælk i stedet for modermælkserstatning.

Tilberedning af frugtmos

- Frisk rensset frugt eller frosne bær kommes i en gryde.
 - Lidt vand hældes i gryden.
 - Koges til frugt eller bær er møre.
 - Frugten moses med en gaffel, gennem en sigte eller i en blender.
- Smages evt. til med lidt sukker.

Frugtmos

Banan er den eneste frugt, der kan gives rå. Al anden frugtmos skal koges indtil barnet er 6 måneder gammelt. Rå frugtmos kan gives fra 6 måneders alderen. Frugtmos bør ikke gives som et hovedmåltid, men passer fint ovenpå vælling og grød, eller som dessert efter grøntsagsmosen. Fra 6 måneders alderen kan frugtmos gives sammen med yoghurt naturel eller cultura® naturel. De fleste børn er meget glade for den friske søde smag fra frugt.

Frugtmos kan blandes med bananmos, så bliver mosen hurtigere afkølet og klar til servering. Banan er energirig og mættende. Brug modne bananer.



Frysning af mos

Grøntsagsmos og frugtmos kan nemt fryses i små portioner. For eksempel i isterningebakker med plastikpose omkring. Det giver gode muligheder for hurtige og varierede måltider.

6-9 måneder

Tilvænning til kød og fisk

Mængden af modermælk eller modermælkserstatning bør blive mindre, og erstattes af mad der spises med ske. Barnet skal nu lære at håndtere sin egen ske. Det kan foregå mens barnet mades med en anden ske. Det er nu, barnets kostvaner grundlægges, det er derfor vigtigt, at man lader barnet smage på mange forskellige madvarer. Server den samme ret et par gange i træk, før du prøver med nye retter. Maden skal gradvis gøres grovere og kun moses med en gaffel. Barnet er nu parat til at drikke af kop, da tungen er ved at være under kontrol.

Grød

Barnets tarm er nu fuldt udviklet. Derfor kan der gives øllebrød og havregrød, selvom det indeholder gluten. Grød kan som variation laves af semuljegyryn, byggyryn eller mannagyryn. Hjemmelavet grød laves stadig med modermælk eller modermælkserstatning og tilsættes en teske fedtstof pr. portion for at mætte tilstrækkeligt. Grød lavet på pulver tilsættes ikke fedtstof.

Opskrifter på hjemmelavet grød findes på side 23

Den varme mad

Barnet kan nu begynde at få små portioner hakket fisk og kød.

Barnets nyrer er stadig ikke fuldt udviklede, derfor kan kød og fisk kun tåles i små mængder, ca. 30 gram = 1-2 spsk. pr dag indtil 1 års alderen.

Fisk indeholder mange sunde fedtstoffer og vitaminer, lær derfor dit barn at spise fisk flere gange om ugen.

Lær dit barn at spise varieret mad, skift derfor mellem de forskellige kødtyper:

- havpattedyr, sæl og hval
- havfugle
- landdyr som rensdyr, lam, moskusokse,
- importeret kød som svin, okse, kalkun og kylling.

Kød kan hakkes før tilberedning og bruges til kødboller. Eller kødet kan koges først og derefter hakkes i en persillehakker eller en blender.

Indmad som lever og hjerte er sundt, det indeholder meget jern og vitaminer.

Tilsæt ikke salt til barnets mad, da det kan belaste nyrerne.

Røget og saltet kød og fisk bør ikke gives til børn under 1 år.



6-9 måneder

Tilvænning til kød og fisk

Giv altid kartoffel- grøntsagsmos, eller suppe med ris sammen med kød og fisk, så barnet lærer at spise varieret. Pasta og ris kan introduceres ved 8 måneders alderen.

Lær barnet at spise grøntsager, både kogte og rå grøntsager som for eksempel råkost, af revet gulerod og fintsnittet hvidkål med rosiner eller æble.

Gør gradvist mosen lidt grovere.

Barnet har nu stor appetit og energibehov på grund af det større aktivitetsniveau. Det er derfor stadig vigtigt at tilsætte en teske fedtstof til mos og grød, for at maden indeholder tilstrækkelig energi.

Antal måltider pr dag.

Giv mange små måltider, så barnets mave ikke overfyldes. Kroppen kan bedre udnytte næringsstofferne, når de fordeles på mange måltider. Det anbefales at give 6-7 måltider pr dag

Vejledende portionsstørrelser pr måltid

Vælling	200 gram (2 dl)
Grød	150-200 gram (1,5 dl- 2 dl)
Kartoffel/grøntsagsmos	150-200 gram (1,5 dl-2 dl)
Grødris, løse ris	1 dl
Hakket fisk, kød, indmad	2 spsk (30 gram)
Frukt og frugtmos	100 gram (1 dl)

Brød

Brød er sundt og kræver tyggearbejde. Skift mellem rugbrød, grovbrød, knækbrød, riskager og skorper. Hele kerner i brødet kan give tynd mave. Almindelige kiks for eksempel Marie kiks® indeholder meget sukker. De klistrer let fast på tænderne og kan derfor skade barnets nye tænder. Franskebrød klistrer også meget i barnets mund, giv rugbrød i stedet for, det er også sundere. Der kan gives smørbart pålæg på brødet, for eksempel leverpostej og torskerogn. Hårdkogte æg kan også bruges som pålæg, men de skal være hårdkogte på grund af salmonellarisiko.

Sutte- og gnavemad

- tørret fisk, uuaq, torsk og ammassat og spæk
- tørret kød og spæk

Hold øje med barnet, når det spiser tørret fisk eller kød, så det ikke sluger en klump, der kan sætte sig fast i halsen. Giv altid vand i kop bagefter.



6-9 måneder

Tilvæning til kød og fisk

- rå frugt uden skræl, for eksempel æble, banan, pære, kiwi, appelsin, mandarin
- rå grøntsager, for eksempel agurk uden skræl, gulerod, hvidkålsstykker
- skorper, riskager, knækbrød
- små stykker rugbrød eller grovbrød med fedtstof og pålæg

Koppen

Barnet kan nu drikke mere af kop, da tungen er ved at være under kontrol.

Børn der stadig ammes, skal også lære at drikke af kop nu. Tilbyd ofte barnet noget at drikke, for eksempel vand, modermælkserstatning eller sødmælk. Saftvand, sodavand, juice samt kamille te med sukker indeholder meget sukker, der kan skade barnets tænder. Læs mere om sukker på side 36 - 37

Mælkeprodukter

Modermælk og modermælkserstatning er stadig den vigtigste mælketype, til barnet bliver 9 måneder. Giv altid modermælk eller modermælkserstatning i flasken.

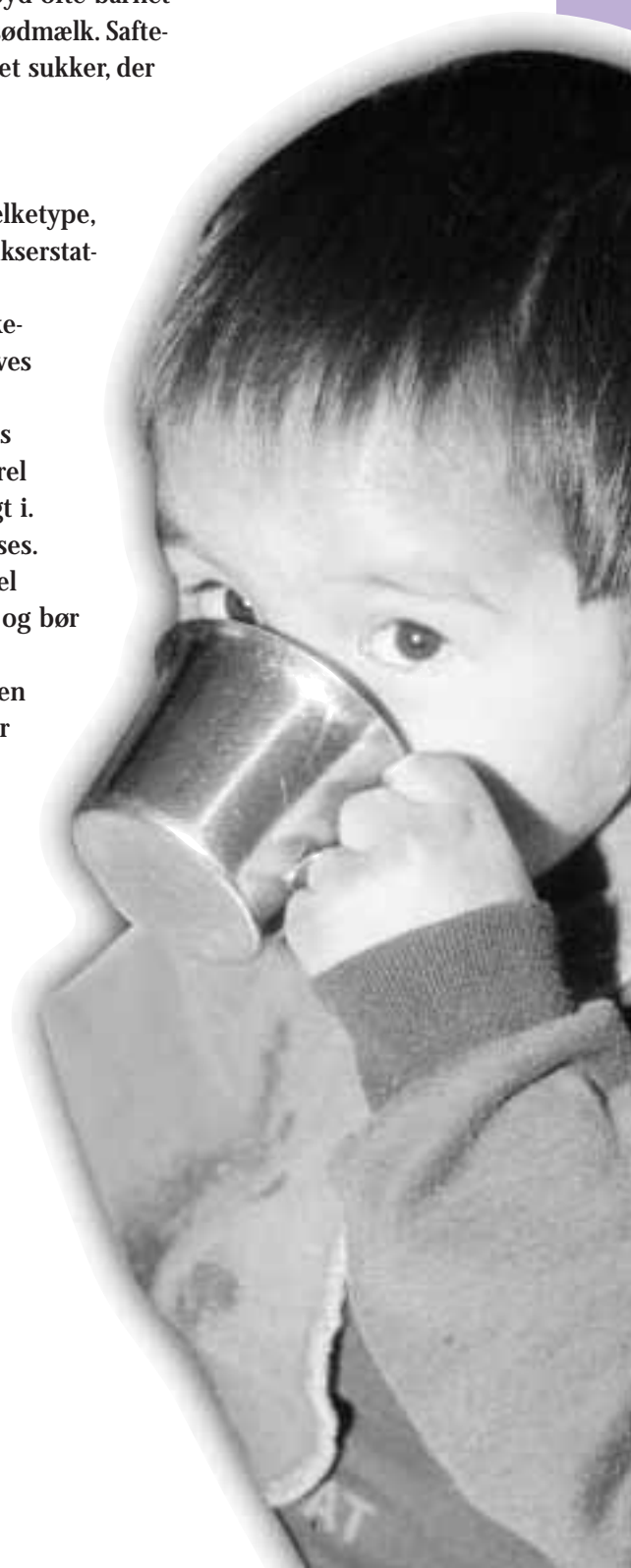
Sødmælk kan indgå i den almindelige mad, og gives som drikkemælk i kop. Grød indeholder meget mælk og bør derfor stadig laves med modermælk eller modermælkserstatning.

Letmælk og skummetmælk indeholder for lidt fedtstof og gives derfor ikke til børn under 1 år. Cultura® naturel og yoghurt naturel kan gives i små portioner, man kan eventuelt selv blande lidt frugt i.

Frugt yoghurt indeholder meget sukker og bør derfor begrænses. Ymer, kvark og dessertkvark (de små farverige bægre for eksempel "minidessert"® og "Petit Danone®") indeholder for meget protein og bør ikke gives til børn under 1 år.

Der bør højst gives 0,5 - 3/4 liter mælkeprodukt i alt om dagen (inkl. modermælkserstatning, sødmælk, cultura, yoghurt), da det er vigtigt, at barnet lærer at spise fast føde.

Læs mere om mælk til børn på side 34 - 35



6-9 måneder

Tilvænning til kød og fisk

Giv ikke honning

Honning bør ikke gives til børn under 1 år.

Honning kan indeholde botulismesporer, som mavesyren endnu ikke er stærk nok til at nedbryde. Botulismesporerne kan derfor udvikle sig til botulismebakterier, der i barnets tarm kan danne et giftstof.

Rosiner

Børn må højst få 50 g rosiner (2 små pakker) om ugen. Det skyldes, at rosiner indeholder en svampegift. Det gælder ikke for andet tørret frugt og frugtpålæg.

Nødder og peanuts

Nødder, peanuts og lignende kan let fejlsynkes og bør derfor ikke gives til små børn under 1,5år.

Sukker og slik

Sukker indeholder ingen vitaminer eller mineraler, sukker giver kun energi. Sukker "stjæler" appetitten fra de sundere madvarer, der bidrager med vitaminer og mineraler. Lær derfor ikke dit barn at spise slik, is, sodavand, kager og andre søde sager. Læs mere om sukker på side xx.

Vitamin- og mineraltilskud

5 dråber ACD vitamin om dagen.

Jerntilskud, 5 dråber Glycifer® om dagen, da barnets medfødte jerndepot nu er tømt.

Hvis barnet får mindst 400 ml modernælkserstatning eller industrifremstillet vælling eller grød pr dag, kan jerntilskud undlades.

Nye madvarer

- øllebrød
- havregrød
- grødris, løse ris
- kød og fisk
- Pasta
- alle grøntsager og frugter
- sødmælk og vand af kop
- rugbrød
- skorper, knækbrød

Mad der ikke bør gives endnu

- større mængder sødmælk
- større mængder komælk
- letmælk, skummetmælk, frugtdessert, kvarkdessert, ymer
- større mængder kød og fisk
- brød med mange kerner
- honning
- salt
- is, slik, kager
- sodavand og saftvand
- chips
- nødder og peanuts



9-12 måneder

Tilvænning til familiens mad

Barnet skal vænnes til en varieret kost og bør derfor smage mange forskellige madvarer.

Spis sammen med barnet, så barnet lærer af at se på Jer. Gør måltidet til en hyggestund.

Spis ofte fisk og havpattedyr, da de indeholder mange sunde fedtstoffer og vitaminer.

Giv frugt hver dag, gerne forskellige slags, da vitaminindholdet er forskelligt fra frugt til frugt.

Giv grøntsager hver dag da både rå og kogte grøntsager indeholder vigtige vitaminer.

Sødmælk af kop bliver efterhånden den vigtigste mælketype.

Fingermad

Barnet er nu klar til at øve sig i at holde og styre mindre stykker mad med fingrene. Lær barnet at være aktiv under måltiderne, ved at give det fingermad til måltiderne,

Fingermad kan være brød, tørret kød, tørret fisk, frugtstykker, grøntsagsstykker.

Forslag til morgenmad

Grød giver en god start på dagen, for eksempel havregrød, øllebrød eller andet grød. Kog hjemmelavet grød med sødmælk og tilsæt en teske fedtstof, så grøden mætter.

Se opskrifter på grød på side 23. Giv sødmælk i kop til grøden.

Yoghurt naturel eller Cultura® naturel med revet rugbrød og lidt sukker (ymerdrys).

Cultura® naturel og yoghurt naturel kan tilsættes lidt frugt. Frugt yoghurt indeholder meget sukker og bør derfor begrænses.

Sukker

Spar på sukkeret, sukker giver kun energi, og ingen vitaminer og mineraler. Børn vænner sig hurtigt til søde ting og får derved sværere ved at ville spise madvarer uden sukker.

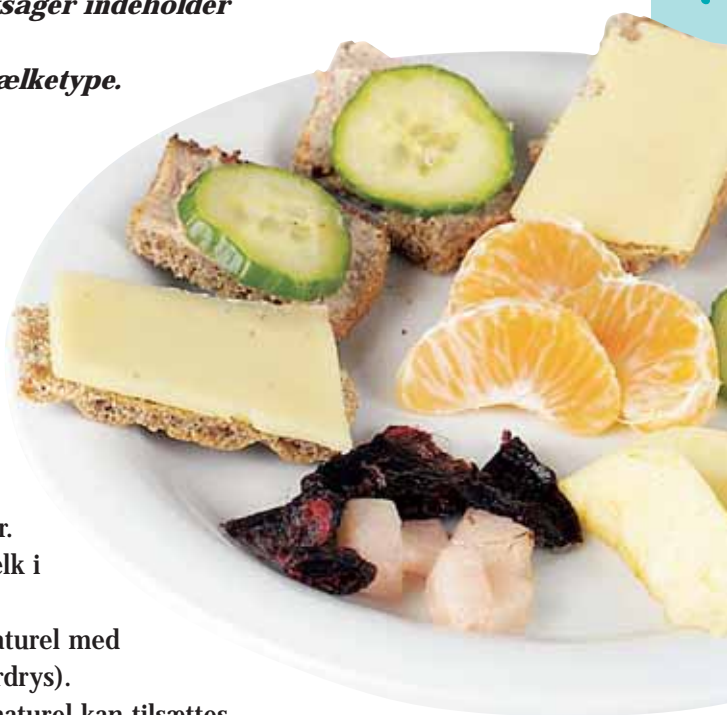
Læs mere om sukker på side 36 - 37

Brød

Brød uden kerner gives i små mundrette stykker indtil barnet selv kan bide brødet over.

Brug forskellige slags pålæg for eksempel leverpostej, torskerogn, makrel i tomat, sildepostej, fiskefrikadelle, frikadelle, hårdkogt æg, banan, frugtpålæg, smøreost, mild ost, avocado.

En blød plantemargarine kan bruges under ikke-smørbart pålæg.



9-12 måneder

Tilvænning til familiens mad



Vejledende portionsstørrelser pr måltid

grød, øllebrød	150-200 gram (1,5- 2 dl)
cultura®, yoghurt	1-1,5 dl
kogte kartofler, ris, pasta	100 gram
grøntsager	50-75 gram
sovs	0,5 dl
kød, fisk, indmad	2 spsk hakket (ca.30 gram)
rugbrød, grovbrød	0,5-1 skive

Kærgården® og smør er ikke særlig sunde og skal begrænses.

Giv lidt grøntsager til brødet for eksempel et stykke agurk, revet gulerod, lidt tomat.

Giv mælk i kop til brødet. Hvis appetitten er lille, gives drikkevarer først efter måltidet.

Sutte- og gnavemad

- tørret fisk, uugaq, torsk, hellefisk og ammassat og spæk
 - tørret kød og spæk
- Hold øje med barnet når det spiser tørret fisk eller kød, så det ikke sluger en klump, der kan sætte sig fast i halsen. Giv altid vand i kop bagefter.
- rå frugt uden skræl, for eksempel æble, banan, pære, kiwi, appelsin, mandarin
 - rå grøntsager for, eksempel agurk uden skræl, gulerod, hvidkålstykker
 - skorper, riskager, knækbrød
 - små stykker rugbrød eller grovbrød med fedtstof og pålæg

Den varme mad

Kartofler, grøntsager og frugt skæres i mindre stykker, det behøver ikke altid være mos, da børnene nu skal lære at bruge deres tænder.

Giv altid grøntsager til den varme mad, da de indeholder mange vitaminer. Dybfrosne, kogte grøntsager indeholder næsten ligeså mange vitaminer som friske grøntsager.

Mange børn kan godt lide råkost som revet gulerod og fintsnittet hvidkål, tilsæt for eksempel rosiner,

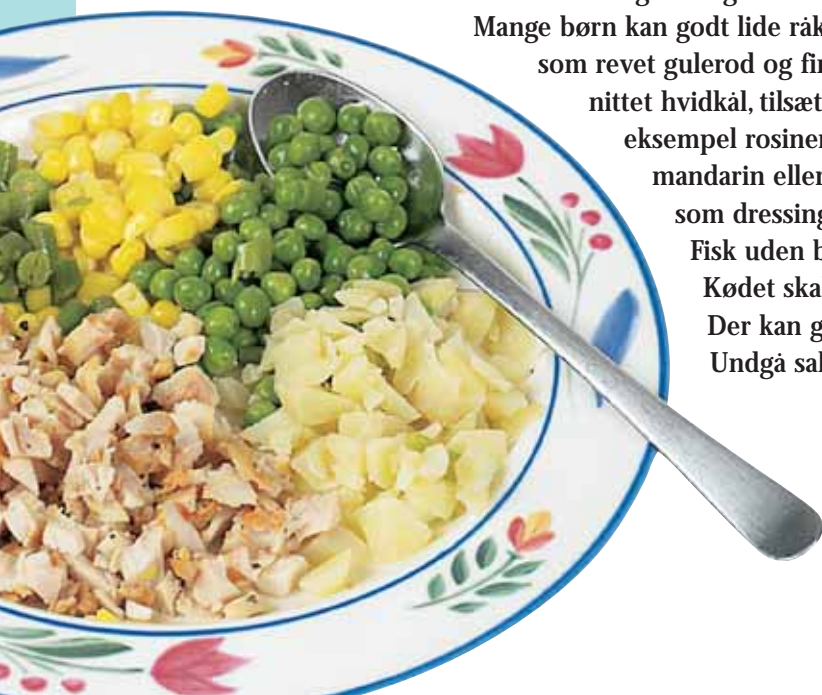
mandarin eller revet æble. Appelsin- eller æblejuice kan bruges som dressing.

Fisk uden ben kan gives i mindre stykker.

Kødet skal stadig være hakket eller findelt.

Der kan gives ris eller pasta som variation til kartofler.

Undgå salt.



9-12 måneder

Tilvæning til familiens mad

Drikkevarer

Sødmælk kan nu helt erstatte modermælk og modermælkserstatning. Drikkevarer bør gives i kop. Sødmælk af kop bliver efterhånden den vigtigste mælketype.

Barnet kan stadig få bryst, bare det ikke mindsker lysten til at spise almindelig mad.

Børn har en meget fin regulation af tørst, kun under sygdom er det nødvendigt at tænke på barnets væskeindtagelse, læs mere herom på side 38.

Af hensyn til barnets tænder bør barnet stoppe med at drikke mælk af flaske senest ved 1 års alderen. Der kan stadig ammes, hvis ikke det nedsætter appetitten til almindelig mad. Mange amninger om dagen og natlige amninger kan skade børnenes tænder. Husk regelmæssig tandbørstning.

Saftevand, sodavand, juice og kamillete med sukker indeholder meget sukker, som kan skade barnets tænder. Læs mere om sukker på side 36 - 37. En kop juice fortyndet med halvt vand, kan gives som variation til frugt, da juice er vitaminrig. Hvis barnet hellere vil drikke end spise, så vent med at hælde op i kruset til barnet har spist noget af sin mad.

Mælk og surmælksprodukter

Barnet har brug for 0,5 - 3/4 liter mælk om dagen, inklusiv modermælk. Mælk indeholder meget kalk, som styrker knogler og tænder.

Sødmælk kan nu erstatte modermælk eller modermælkserstatning.

Letmælk og skummetmælk skal først gives efter henholdsvis 1 og 3 års alderen, da det indeholder for lidt energi.

Læs mere om mælk på side 34 - 35

Nødder og peanuts

Nødder, peanuts og lignende kan let fejlsvales og bør derfor ikke gives til børn under 1,5 år.

Vitamin- og mineraltilskud

5 dråber ACD vitaminer om dagen

Jerntilskud, 8 dråber jern om dagen

Nye madvarer

- pasta
- fingermad
- sødmælk kan nu helt erstatter modermælk og modermælkserstatning

Mad der ikke bør gives endnu

- brød med mange kerner
- salt
- frugtkvark og dessert kvark (de små gule, røde eller lyserøde bægre), ymer, letmælk og skummetmælk.
- honning
- nødder og peanuts

1-3 år

Familiens mad

Barnet er nu parat til at spise, som resten af familien spiser, og på samme tidspunkter. Familien bør spise sammen, da børns madvaner påvirkes ved at se, hvordan forældre og søskende spiser.

Giv måltiderne god tid og gør dem til hyggeligt samvær. Børn er meget følsomme overfor stress og dårlige stemninger under måltidet.



Variation i maden

Spis en varieret kost. Det er et af de vigtigste kostråd for hele familien. Børn lærer at spise sundt og varieret ved at se, familien spiser sundt og varieret.

Spis fisk flere gange om ugen.

Spis ofte sælkød, hvalkød, fugle og fisk og varier med lammekød, rensdyrkød, moskuskød og importeret kød, som for eksempel kylling, kalkun, svinekød og oksekød.

Frugt og grøntsager bør indgå i barnets kost hver dag, da de indeholder mange vigtige vitaminer.

Ca. 0,5 liter letmælk om dagen og lidt ost sikrer tilstrækkelig kalk til knogler og tænder. Børn, der drikker meget mælk (også kaldet mælkedrankere), vil ikke have appetit til at spise ret meget almindelig mad. Derved er der risiko for, at de vil komme til at mangle en række vigtige næringsstoffer og derved blive fejler-næret.

Kartofler, ris, pasta og brød (især rugbrød) er en vigtig del af kosten for alle, det mætter, er billigt og giver energi.

Appetit

Børns appetit svinger meget. En dag spiser de meget, og den næste dag har de ikke lyst til at spise. Det er helt normalt, pres derfor ikke barnet, appetitten kommer hurtigt igen.

Nogle børn spiser altid meget, og andre børn spiser altid lidt. Trives barnet og vokser som det skal, er der ingen grund til bekymring.

Mangler barnet appetit til aftensmaden, kan det være, at bar-



1-3 år

Familiens mad

net har fået for meget at spise i løbet af eftermiddagen, for eksempel kiks, småkager, kager, frugt, yoghurt, mælk, saft, slik osv.

Træthed kan også være årsagen til manglende appetit.

Hvis barnet ikke spiser, så fjern maden uden kommentarer. Lav ikke ekstra retter, men lad barnet vente til næste måltid.

Når barnet er sygt, er appetitten ofte nedsat. Lad barnet spise det, det har lyst til, uden at tænke på om det er sund kost.

Under sygdom er det vigtigt, at barnet får tilstrækkeligt at drikke. Vand og mælk er at foretrække, men tynd saftvand og juice fortyndet med vand kan også drikkes i kop under sygdom. Saft og juice bør aldrig gives i sutteflaske, da det kan skade tænderne. Se mere om behovet for væske og drikkevarer på side 38

Kræsenhed

Børn er ikke født kræsne. Kræsenhed er noget, barnet lærer.

Det kræver tilvænning at spise ny mad. Server maden hver for sig på tallerkenen, så barnet kan se, hvad maden består af. Det er vigtigt, at børn lærer at smage på mange forskellige madvarer, så de ikke bliver bange for at prøve nye retter. Derved får barnet nemmere en varieret kost med tilstrækkelig energi, vitaminer og mineraler.

Meget opmærksomhed på ny mad kan fratage barnet lysten til at smage.

Forsøg at have en afslappet holdning omkring spisesituationen. Børn er sjældent kræsne i pasningsordningen, hvorimod de i hjemmet kan være kræsne.

Måltiderne

Madens næringsstoffer udnyttes bedst ved at spise mange små måltider frem for få store måltider. Det er en god ide at fordele dagens mad på 3 hovedmåltider (morgen, frokost og aften), og 2-3 mellemmåltider.

Mellemmåltider kan være:

- brød, boller, knækbrød, skorper, grovboller med fedtstof, pålæg eller ost
- tørret fisk med spæk
- tørret kød med spæk
- yoghurt + brød
- frugt eller grøntsager + brød

Giv altid brød sammen med frugt og yoghurt, brød mætter og giver energi.

Sukker til børn

Læs om sukker til børn på side 36 - 37

Vitamin- og mineraltilskud

Indtil 1,5 år gives 5 dråber ACD vitamin dråber. Der skal ikke længere gives jerntilskud. Tyggevitamintabletter til børn kan gives i vinterhalvåret, men tidligst fra 1,5 års alderen, på grund af risiko for fejlsynkning.

Det er forældrenes ansvar at sørge for sund mad, men kun barnet ved, hvor sultent det er. Respekter barnets appetit. Barnet behøver ikke altid at spise op!

Forældrene bestemmer, hvilken slags mad der serveres - men lad børnene bestemme, hvor meget de vil spise.



1-3 år

Mælk og ost til små børn

Hvor meget mælk bør barnet drikke ?

Mælk er sundt, og mange børn er glade for at drikke mælk.

Det anbefales, at børn fra 6-9 måneder får ca. 3/4 liter mælk om dagen (incl. amning).

Fra 9 måneders alderen skal mængden gradvist reduceres til 0,5 liter ved 12 måneder. Fra 1 års alderen og resten af livet anbefales 0,5 liter mælk om dagen. Denne mængde bør ikke overskrides.

Børn, der drikker meget mælk (også kaldet mælkedrankere), kan miste appetitten, så de ikke spiser ret meget almindelig mad. Der er derfor risiko for, at de vil komme til at mangle en række næringsstoffer, som for eksempel jern og C-vitamin, som de ellers ville have fået fra maden.

Mælk og mælkeprodukter til små børn 0-3 år

Alder:	Mælkeprodukter:	Mængder pr dag:
0-4 mdr:	Modermælk eller modermælkeserstatning	1/6 af barnets vægt
4-6 mdr:	Modermælk eller modermælkeserstatning, i flaske, til vælling og i grød * *mængden er meget afhængig af barnets vægt og aktivitetsniveau	
Fra 6 mdr:	Modermælk eller modermælkeserstatning, i flaske og til grød. Lidt sødmælk til madlavning Lidt surmælksprodukt for eksempel yoghurt og cultura®	3/4 liter små portioner
Fra 9 mdr:	Modermælk eller modermælkeserstatning, i flaske og til grød Sødmælk i kop og til madlavning Surmælksprodukt for eksempel yoghurt og cultura® I alt mælk og surmælksprodukter	0,5 - 0,75 liter
Fra 1 år:	Letmælk Surmælksprodukt for eksempel yoghurt, cultura®, ymer, I alt mælk og surmælksprodukter	0,5 liter

Læs mere om Modermælkeserstatning på side 16

Hvis barnet ikke drikker mælk

Mælk er kroppens vigtigste leverandør af kalk. Kalk bruges blandt andet til opbygning af knogler og tænder. Små børn har svært ved at få dækket deres kalkbehov, hvis de ikke får mælk. Børn, der i længere perioder ikke drikker mælk, skal derfor have kalktabletter, som fås hos lægen. Det er muligt at købe specielle kalktyggetabletter til børn, de bør dog tidligst gives ved 1,5 års alderen på grund af risiko for fejlsynkning. Der findes også kalkbrusetabletter, der kan anvendes til børn under 1,5 år.



1-3 år

Mælk og ost til små børn

Laktoseintolerans

I Grønland er der mange, der får maveproblemer, for eksempel oppustet mave, luft i maven og diarre, når de drikker mælk. Læs mere om laktoseintolerans på side 40

Ost

Ost indeholder meget kalk, som barnet skal bruge for at få stærke knogler og tænder.

Børn fra 8-9 måneders alderen kan begynde at spise lidt ost som pålæg, start for eksempel med smøreost/smelteost eller flødeost.

Fra 1 års alderen og resten af livet, anbefales 1-2 skiver ost om dagen.

Ymer, cheasy yoghurt, kvark og kvarkdessert

Disse produkter indeholder meget protein og skal derfor først gives til børn over 1 år.

Når protein nedbrydes i kroppen, dannes der affaldsstoffer, der udskilles via nyrerne til urinen. Børn under 1 år har ikke fuldtudviklede nyrer og har derfor problemer med at udskille disse affaldsstoffer.



1-3 år

Sukker til små børn

Sukker indeholder ingen vitaminer eller mineraler, sukker giver kun energi. Sukker "stjæler" appetitten fra de sundere madvarer, der bidrager med vitaminer og mineraler. Små børn vokser meget hurtigt og har derfor brug for mange vitaminer og mineraler.

Sukker skader også tænderne, da de sammen med syrligt mad ødelægger emaljen på tænderne og kan give caries (huller i tænderne). I Grønland indtages meget sukker fra slik, kager, sodavand m.m. Det er meget uheldigt for kroppens og tændernes sundhed. Lær derfor allerede nu dit barn at spare på sukkerholdige madvarer og drikkevarer, for eksempel ved at undlade at tilbyde det til barnet.

Højst anbefalede sukkermængder pr dag

4-6 måneder	undgå sukker i maden, lidt sukker kan bruges i frugtmos
6-12 måneder	undgå sukker i maden, lidt sukker kan bruges i frugtmos
1 år	højst 25 gram sukker pr dag (ca. 2 spsk.)
2-3 år	højst 30 gram sukker pr dag (ca. 2 ? spsk.)

Sukkerindhold i 1 dl = 0,5 glas af forskellige drikkevarer

Produkter:	sukker
vand	0 gram
saftvand	8 gram
sodavand	10 gram
juice	10 gram
frugtyoghurt	5 gram



1-3 år

Sukker til små børn

Juice

Juice er ikke tilsat sukker, men indeholder naturligt sukker fra frugterne. Juice til børn kan fortyndes med vand, 0,5 del juice og 0,5 del vand. Juice indeholder meget syre, som sammen med sukker er skadeligt for tænderne.

En kop fortyndet juice kan gives som variation for frugt.

Juice skal altid gives i kop, aldrig i sutteflaske, da det kan skade barnets tænder.

Sodavand og saftvand

Sodavand og saft indeholder både meget sukker og syre, som kan skade tændernes emalje og give huller i tænderne. Undgå sodavand og saftvand til daglig, tilbyd det kun ved festlige lejligheder.

Sukkerfri læskedrik - light læskedrik

Sukkerfri og light læskedrik indeholder ofte mange kunstige smagsstoffer, farvestoffer og kunstige sødestoffer. Der er derfor ingen grund til at give disse produkter til små børn. Tilbyd i stedet dit barn vand, mælk eller et enkelt glas fortyndet juice. Ved festlige lejligheder kan tilbydes tynd saftvand, der er lavet på rigtig frugtsaft.

Te med sukker

Kamillete med sukker og almindelig te med sukker indeholder meget sukker. Giv i stedet vand til tørstige børn, det er meget sundere.

Kold eller lunken kamillete kan virke beroligende på børn, men giv det uden sukker. Det er en dårlig ide at lære børnene at drikke kamillete med sukker eller almindelig te med sukker. Sukker skader tænderne og te indeholder koffein.

Slik og søde sager

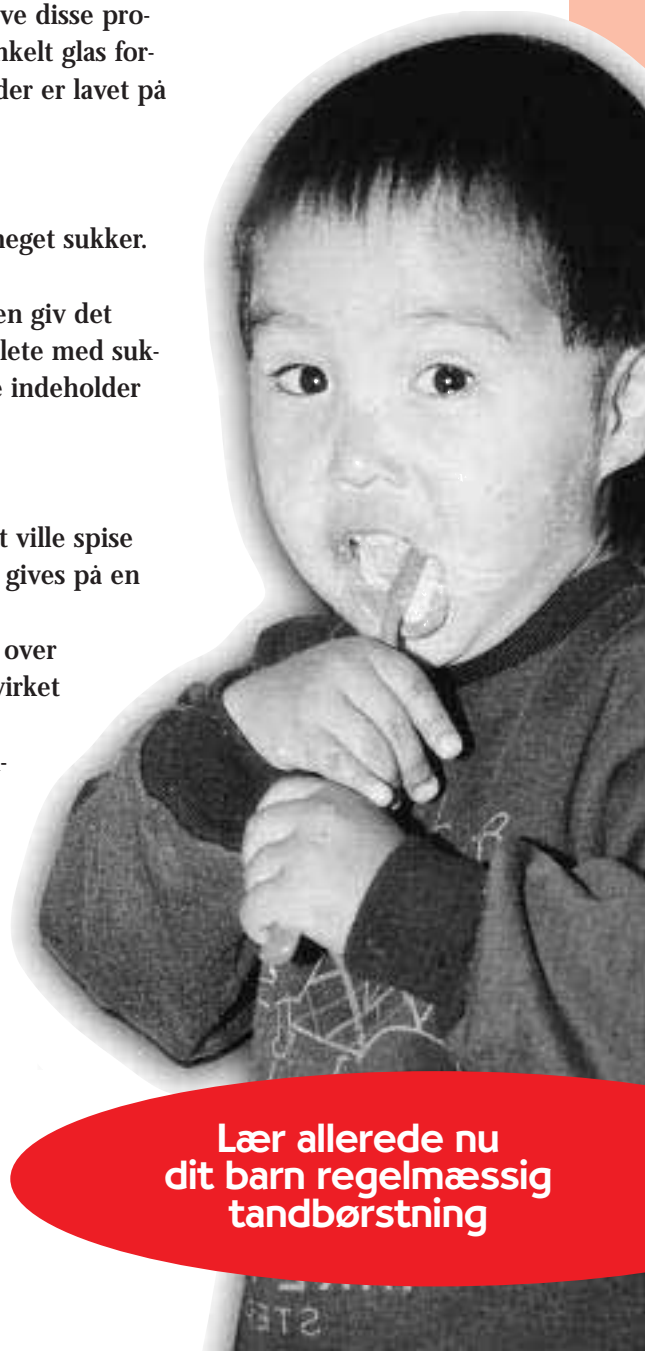
Børn vænner sig hurtigt til søde ting og får derved sværere ved at ville spise madvarer uden sukker. Slik og søde sager skader mindst, hvis det gives på en gang, så det spises over en kort tid, hvorefter der børstes tænder.

Lad være med at give børnene et stykke slik en gang imellem over hele dagen, det er dårligt for tænderne, da de så hele tiden er påvirket af sukker. Bakterierne i munden lever blandt andet af sukker og danner derved syrer som affaldsprodukter, disse syrer skader tænderne.

Undgå slik og søde sager, der klister fast på tænderne, for eksempel karameller og lakrids.

Slik, der nemt bliver opløst, gør mindst skade på barnets tænder. Sundt slik kan være tørret frugt som rosiner, æbler eller frosne bananstykker.

Børn må højst få 50 g rosiner (2 små pakker) om ugen. Det skyldes, at rosiner indeholder en svampegift. Det gælder ikke for andet tørret frugt og frugtpålæg.



Lær allerede nu
dit barn regelmæssig
tandbørstning

Diarré

og opkastninger

Det er ikke usædvanligt, at små børn får diarré (hyppig tynd afføring) eller opkastninger. Eller måske begge dele på en gang. Det skyldes ofte virusinfektion.

Har barnet ofte diarré, bør I gå til lægen, da det kan skyldes problemer med at tåle forskellige madvarer. Læs mere om overfølsomhed på side 40 - 42.

Ved diarré og opkastninger mister kroppen meget væske. Derfor er det vigtigt, at barnet får rigeligt at drikke for eksempel vand, tynd saftvand, juice fortyndet med vand, kamillete med lidt sukker, cola fortyndet med vand. Undgå drikkemælk og surmælksprodukter mens barnet har diarré, da de i nogle tilfælde kan forværrer diarréen.

Hvis diarréen eller opkastningerne varer flere dage, bør lægen kontaktes, og den væske, barnet får at drikke, skal både indeholde sukker og salt, for at væsken bliver i kroppen.

Det er billigt og nemt at lave en hjemmelavet væske med sukker og salt. Der skal bruges 1 liter vand, 2 dl sukker og 1 lille tsk. salt. Vandet koges op, sukker og salt tilsættes, væsken afkøles og opbevares i køleskab. Væsken kan tilsættes lidt saft eller juice, for at give smag.

Hvis barnet kaster op eller har kvalme, gives hjemmelavet væske i små slurke, eventuelt på en ske.

Et sygt barn kan klare sig uden at spise i 2-3 døgn, bare det får væske.

Væskebehov pr. døgn:

Børn op til 6 måneder:

800-1000 ml væske inklusiv amning eller modermælkserstatning

Børn mellem 6-12 måneder:

900-1200 ml væske inklusiv amning eller modermælkserstatning

Børn mellem 1-3 år:

1 - 1 1/2 liter væske

Mad ved diarré og opkastninger

Lad barnet spise, så ofte det har lyst, og lad barnet selv bestemme, hvad det vil spise. Så kommer det hurtigere i gang med at spise.

Banan, ristet brød, knækbrød, kiks, revet æble uden skræl, kartoffelmos, og ris kan nogle gange kan mindske diarré.

Fiberrig mad

Mange børn får diarré, hvis de får for mange kostfibre i maden. Der findes mange kostfibre i fuldkornsrugbrød, grove kornsorter, brune ris, mysli, rosiner, figner, frugt og grøntsager.

Juice, saftvand og sodavand

Juice, saftvand og sodavand kan give diarre hos små børn, da det indeholder meget sukker. Sukker trækker væske ind i tarmen og kan derved give tynd afføring.



Forstoppelse

“Hård mave”

Børn der ammes, har sjældent problemer med forstoppelse. Børn, der får modermælkserstatning, kan have problemer med forstoppelse. Et barn med forstoppelse har svært ved at komme af med sin afføring, afføringen er meget fast, hård og knoldet, og der kan gå mange dage mellem hver afføring.

Gode råd ved forstoppelse:

1. Giv barnet rigeligt at drikke, helst vand, men tynd saftvand og juice fortyndet med vand kan også bruges. Væskebehov pr døgn står på side xx.
2. Giv barnet flere fibre i maden
 - frugtmos af svesker, pærer, æbler eller anden frugt (4 måneder)
 - havregrød, fuldkornsgrød, øllebrød (fra 6 måneder)
 - mere rugbrød, groft knækbrød, grove skorper (fra 6 måneder)
 - rosiner, små stykker tørrede abrikoser, svesker eller æbler (fra 6 måneder)

Børn må højst få 50 g rosiner (2 små pakker) om ugen. Det skyldes, at rosiner indeholder en svampegift. Det gælder ikke for andet tørret frugt og frugtpålæg.



Overfølsomhed

overfor mad



Mange børn har perioder, hvor de får røde knopper, røde udslet, er hyppigt forkølet eller har mellemørebetændelse. Det behøver ikke at være på grund af maden.

Hvis du har mistanke om, at dit barn har problemer med at tåle maden, bør du gå til lægen, da det kun er lægen, der kan stille diagnosen allergi eller intolerans overfor mad.

Det kan være farligt for dit barn, hvis du selv sætter barnet på en diæt. Barnet kan komme til at mangle mange vigtige næringsstoffer og dermed blive fejlnæret og få vækstproblemer.

Der findes to meget forskellige former for overfølsomhed overfor madvarer. Intolerans er ret almindelig og allergi er sjældnere. Intolerans og allergi skal behandles helt forskelligt, derfor er det vigtigt, at det er lægen, der sætter barnet på en diæt.

Intolerans

Intolerans er en tilstand, hvor der i tarmen mangler nogle enzymer, der nedbryder næringsstoffer fra maden. Når næringsstofferne ikke kan nedbrydes, vil de irritere tarmen og give maveproblemer som oppustet mave, rumlen i maven, luft i maven, mavekneb og diarré.

Laktoseintolerans.

I Grønland er der mange, ca. 55% af befolkningen, der har problemer med at tåle mælk. Det kaldes laktoseintolerans. Laktoseintolerans opdages ofte først i 4-6 års alderen, men nogle opdages dog allerede i 1-2 års alderen.

Grønlands Ernæringsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece, der giver gode råd om maden ved laktoseintolerans. Pjecen kan fås hos lægen.

Sakkaroseintolerans.

I Grønland er der ca. 5% af befolkningen, der har problemer med at tåle sakkarose. Det kaldes sakkaroseintolerans. Sakkarose er det samme som sukker eller melis. Sakkarose findes også naturligt i mange madvarer, for eksempel i frugt og nogle grøntsager, men det tilsættes også mange

importerede madvarer i form af sukker. Sakkaroseintolerans opdages ofte, når spædbørn begynder at få fast føde.

Grønlands Ernæringsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece, der giver gode råd om maden ved sakkaroseintolerans. Pjecen kan fås hos lægen.



Overfølsomhed

overfor mad

Sakkarose- og laktoseintolerans.

Nogle personer har problemer med at tåle både sakkarose og laktose, det kaldes sakkarose- og laktoseintolerans.

Grønlands Ernæringsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece, der giver gode råd om maden ved Sakkarose- og laktoseintolerans. Pjecen kan fås hos lægen.

Allergi og risikobørn

Har du mistanke om, at dit barn lider af allergi, så kontakt lægen. Allergi kan give symptomer som kløende udslet, opkastninger, diarré, manglende vækst, vejrtrækningsproblemer, hyppige infektioner, bronkitis m.m. Allergi kan være arveligt. Er der allergi i den nærmeste familie (forældre og søskende), er der risiko for, at barnet også kan få allergi, barnet kaldes et risikobarn.

Moderens kost under graviditeten og amning har ingen betydning for, om barnet får allergi.

Hos "Risikobørn", kan allergirisikoen nedsættes ved:

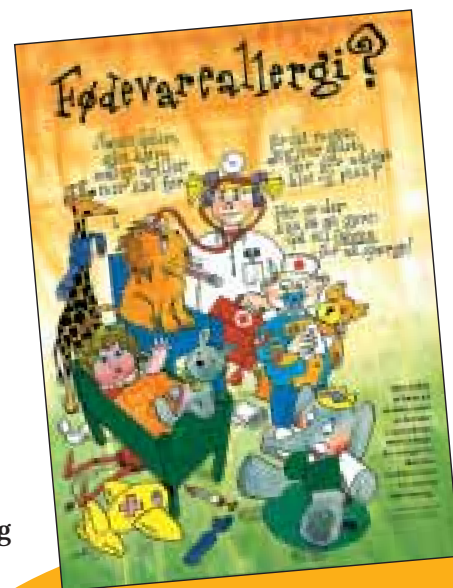
- at amme barnet mindst 4 måneder
- hvis der ikke kan ammes, skal der gives speciel modermælkserstatning Profylac®
- tidligst at starte på fast føde når barnet er 4 mdr. gammelt
- at give nye madvarer en af gangen i små mængder, vent en uges tid før nye madvarer gives
- ikke at udsætte barnet for tobaksrøg
- at undgå dyr i hjemmet (hund, kat, fugle, marsvin m.m.)
- lufte ud i hjemmet hver dag

Allergi

Den mest almindelige form for allergi er komælksallergi. De fleste børn vokser som regel fra allergien efter nogle år.

Andre kan være allergiske overfor:

- fisk, især dybhavsfisk som hellefisk, helleflynder, rødfisk og rejer
- farvestoffer og tilsætningsstoffer
- soja



HUSK, det er lægen, der skal stille diagnosen allergi og derefter igangsætte behandling med diæt og evt. medicin. Ellers er der risiko for, at barnet kan komme til at mangle vigtige næringsstoffer.

Overfølsomhed

overfor mad

Mælk, "flydeører" og hyppig mellemørebetændelse

Mange undgår mælk til børn, der lider af mange mellemørebetændelser og "flydeører". Nye undersøgelser tyder på, at mælk IKKE har betydning for udviklingen af mellemørebetændelse eller "flydeører". Da mælk indeholder mange vigtige næringsstoffer, er det kun lægen, der kan afgøre, om mælk skal udelukkes fra barnets kost.

Gode råd for at mindske risikoen for mellemørebetændelse

Husk altid at give dit barn varmt tøj på, blandt andet hue og varme støvler.

Vask barnets tøj, hue og vanter, hvis der er kommet væske fra øret på tøjet.

Undgå så vidt muligt at sende dit barn i daginstitution, når barnet er forkølet eller syg.

Og sørg for at dit barn får en tilstrækkelig kost, der passer til barnets alder, læs mere om hvad og hvornår i denne pjece.



Forurening

og grønlandsk mad

Grønlandsk mad indeholder mange værdifulde næringsstoffer. Men den indeholder også nogle forureningsstoffer, som menes at kunne have betydning for sundhedstilstanden.

I spækket fra havpattedyr, sæler og hvaler og i fugle findes der nogle svært nedbrydelige organiske klorforbindelse. Disse klorforbindelser kaldes som en fælles betegnelse "POP'er". I indmad og kød fra havpattedyr findes tungmetaller som kviksølv, cadmium og bly.

Forureningsstofferne kommer fra hele verden og transporteres gennem havet og luften til Arktis, hvor de ophobes i dyrelivet i havet. Der sker en opkoncentrering af forureningsstofferne op gennem fødekæden, når små dyr spises af større dyr, der igen spises af endnu større dyr.

Menneskene er sidste led i fødekæden, da vi spiser de store dyr fra havet, og på den måde får vi forureningsstofferne ind i vores krop.

Det har vist sig, at grønlændere har højt indhold af disse forureningsstoffer i kroppen. Det skyldes ikke at grønlandske fødevarer er mere forurenede end i andre lande, men at grønlændere spiser mere kød og indmad fra havpattedyr og fugle end man gør i andre lande.

Mødre, der ofte spiser spæk fra sæl og hval samt havfugle, kan overføre "POP'er" til deres børn. Indholdet af "POP'er" i moderens fedtdepoter er opbygget gennem hele hendes levealder, og det har betydning for indholdet af "POP'er" i modermælken.

Piger og kvinder må være opmærksomme på at spise varieret kost indtil de har født alle de børn, de ønsker sig.

Der er til dato ikke påvist sygdomstilstande, som skyldes disse forureningsstoffer. Det er dog vigtigt at overvåge og undersøge, hvilken betydning forureningsstofferne har for mennesker og dyr. Dertil er der nedsat en gruppe AMAP (Arctic Monitoring and Assessment Program) med deltagere fra alle de arktiske lande, inklusive Grønland. AMAP følger hele tiden forureningsudviklingen og laver nye undersøgelser af problematikken.

Hvis du ønsker at mindske indtaget af forureningsstoffer, kan du nedbringe dit indtag af spæk, kød og indmad fra sæler (især ældre sæler), hvaler (især tandhvaler), søfugle og isbjørn.

Hvis du vil læse mere...

Mad til gravide

Hvis du vil læse mere om mad til små børn kan følgende litteratur anbefales:

Mad til spædbørn & småbørn. Sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen 2005.

- kan bestilles hos Atuagkat, Nuuk.

Anbefalinger for spædbarnets ernæring. Vejledning til sundhedspersonalet.

Sundhedsstyrelsen 2005.

- kan bestilles hos Atuagkat, Nuuk.

Grønlandsk kost, en miljømedicinsk vurdering. Jens C. Hansen 2000.

Inussuk 2, 2000. Arktisk forskningsjournal. DIKE og Direktoratet for Sundhed, Grønlands Hjemmestyre.

Mad til gravide

Mad til gravide

Hvis du vil læse mere om mad til små børn, kan følgende litteratur anbefales:

Mad, børn, følelser og livskvalitet.

Hanne Svendsen.

Wisby og Wilkens 1998.

- kan bestilles hos Atuagkat, Nuuk

Anbefalinger for spædbarnets ernæring.

Vejledning til sundhedspersonalet.

Sundhedsstyrelsen 1998.

- kan bestilles hos Atuagkat, Nuuk

Grønlandsk kost, en miljømedicinsk vurdering. Jens C. Hansen 2000.

Inussuk, 2000. Arktisk forskningsjournal. DIKE og Direktoratet for Sundhed, Grønlands Hjemmestyre

- kan bestilles hos KIIP, forskningskontoret, postboks 1029, 3900 Nuuk