


# Krudtuglens første mad

- fra 4 måneder til 1 år



Hvad,  
hvornår og  
hvorfor økologisk...

- 
- 3 Kære læser
- 4 Al begyndelse behøver ikke at være svær
- 6 Grød
- 8 Frugt
- 10 Grøntsager
- 12 Brød, ris & pasta
- 14 Kød, fisk & æg
- 16 Mælk & fedt
- 18 Færdiglavedt børnemad
- 20 Salt & sukker
- 22 Husk også...
- 24 Nem mad til pusletasken
- 25 Opskrifter

# Kære læser

Denne lille folder er en specialudgave af "Krudtuglens første mad" og er en gave til dig fra Økologisk Landsforening og Nestlé Økologisk Børnemad.

Folderen er en nem og enkel hjælp, når dit barn skal i gang med den første skemad. Den fortæller dig om de forskellige råvarer, hvornår dit barn kan spise hvad og sammenligner ikke-økologiske varer med de økologiske.

Vi giver dig de rene facts, så du selv kan vælge til og fra i forhold til dit barn. For eksempel er det fakta, at økologi er ærlige fødevarer uden overflødige tilsætningsstoffer.

Vi er store tilhængere af sund fornuft, som vi tror, er det absolut vigtigste i forhold til mad. Det handler kort sagt om at få mest muligt ud af den mad, du spiser. Du, dit barn og resten af familien kan jo lige så godt få så mange vitaminer, mineraler og fibre og andre gode sager ud af den mad, I alligevel skal spise hver dag - og derfor er økologisk mad et godt valg lige fra den allerførste begyndelse.

Held og lykke med det - og velbekomme!



Økologisk Landsforening



Nestlé Økologisk Børnemad

Rev. udgave marts 2009

Folderen tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til spædbørn og småbørn og er trykt med støtte fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.

# Al begyndelse behøver ikke at være svær

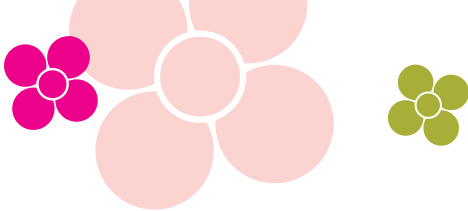
Når dit barn skal i gang med at spise den første mad, kan du støde på mange små og store forhindringer, myter eller fordomme. Nogle af dem vil vi gerne allerede hér rydde af vejen for dig.

## Lær dit barns signaler at kende

Når dit barn er mellem 4 og 6 måneder, kan du så småt forsøge dig med mad på ske. Går det godt med mælken, er det bedst at vente til barnet er omkring 6 måneder gammelt, men nogle børn er parate til at tage det store spring lidt tidligere. Dit barn er klar til at prøve kræfter med skeen, når det selv kan holde hovedet, nysgerrigt følger maden med øjnene og åbner munden for skeen. Det kan også være, at dit barn virker mere sultent og er begyndt at vågne oftere om natten. Vent ikke for længe efter de 6 måneder med at komme i gang. Skemaden giver ekstra energi, vitaminer og mineraler, som dit barn har brug for til at vokse. Start med små skefulde og husk, at det er dit barn, som bestemmer hvor hurtigt og hvor meget, det kan spise.

## Børn er ikke født kræsne

Ingen børn er født med kræsne smagsløg. Mange gange handler det om, hvordan barnet præsenteres for ny mad. Hvis du ikke selv er så vild med øllebrød, kan det være svært ikke at signalere dette gennem dit kropssprog. Og det ser det lille barn. Kropssproget er jo barnets sprog indtil ordene begynder at komme. Tænk over det, og lad dit barn smage så mange forskellige madvarer som muligt det første år.



### Lad være med at lave tre forskellige slags aftensmad

I nogle familier laver forældrene én slags mad til den lille på 9 måneder, en anden til den store på 3 år og noget tredje til sig selv. Alt sammen med begrundelsen, at det kan de hver især bedst lide. Medmindre du er vild med denne tanke, er det en god idé fra starten at lære dit barn, at den mad der bliver serveret, er den samme til hele familien. Alle behøver jo ikke spise alt, der er på bordet, men kan hver især sammensætte sin egen mad ud fra samme ret. Desuden kan du også gøre det nemmere for dig selv, hvis det lille barn spiser det samme som jer andre - også selvom det skal blendes, moses eller bare skæres ud i bittesmå stykker. Fra dit barn er 9 måneder gammelt, kan det stort set spise samme mad som resten af familien.

### Økologisk mad behøver ikke ruinere jer...

Nogle økologiske varer er meget dyrere end de ikke-økologiske. Men heldigvis findes der i dag masser af økologiske varer i supermarkeder, gårdbutikker og abonnementsordninger, som ikke koster mere end de konventionelle. Det kan være mælk, mel, smør, sukker, havregryn, citroner, kartofler og gulerødder. Brug også sæsonens økologiske frugt og grønt - det er billigere (se årstidsplan på s. 11).

### Slap af omkring maden...

Hvis du har gjort dig umage med at lave mad, kan det være en skuffelse, hvis dit barn ikke vil spise. Men prøv at undgå drama ved spisebordet. Enkle råvarer, enkel tilberedning og enkel servering giver alle ro til at spise sig mætte. Og husk, at der altid vil være dage, hvor barnet ikke er særlig sultent.

# Grød

Når dit barn er 4-6 måneder, kan du forsøge dig med små mængder fast føde. Grød er godt at starte med, og det er både nemt og billigt at lave økologisk. De første mange skefulde ryger nok hurtigt ud igen, men fortvivl ikke. Grøden skal nok komme ned før eller senere, og der findes mange gode grødtyper at vælge imellem. Du kan lette overgangen ved at starte med en meget tynd grød, som er næsten lige så flydende som mælken. Den tynde grød mætter ikke meget, men er god indtil barnet har vænnet sig til skeen. Så kan I tage fat på den kraftige grød, som mætter mere.

Når dit barn er mellem 4 og 6 måneder, skal grøden være uden gluten. Dvs. at du kan bruge flager eller mel fra økologiske majs, ris, hirse, boghvede eller quinoa. Når dit barn er 6 måneder, kan du også lave havregrød og øllebrød. Hvis dit barn ikke kan lide grøden, kan du tilsætte lidt frugtmos - det plejer at hjælpe i overgangen fra den søde modernælk eller modernælkserstatning.

## Pulvergrød eller hjemmelavet?

I dag kan du både købe økologisk færdiggrød eller lave den økologiske grød selv. Grød er sund og nem mad for de mindste. Færdiggrøden er god at have med, når du skal ud af huset, derhjemme er det - også - let at lave grøden selv. Vælg de økologiske kornprodukter til den hjemmelavede grød, og husk at tilsætte en teskefuld fedtstof til dit barns portion frem til det er 1 år, så får barnet den energi, som det har brug for.

## Fordele ved økologisk grød frem for ikke økologisk

- Gryn og mel er dyrket helt uden kemiske sprøjtegifte
- Ingen kunstgødning
- Ingen pesticidrester
- Der er ikke brugt stråforkortere





# Frugt

Frugt er dejligt sødt og fyldt med gode vitaminer. Frugtmos kan blandes i grøden eller spises som en dessert efter et grød- eller grøntsagsmåltid. Du kan bruge modne frugter, som er nemme at mose, eller du kan koge dem først. Brug også friske eller frosne frugter og bær for variationens skyld. Frosne bær skal koges, inden de serveres for dit barn, for at undgå bakterier.

Hvis du går på jagt i supermarkederne, kan du være heldig at finde både økologiske æbler, banan, pære, fersken, jordbær, blommer, melon, hindbær, kirsebær, stikkelsbær, solbær, brombær, abrikos, ananas, kiwi, klementiner, appelsin og mandarin. Der er nok at vælge imellem, både som frisk frugt og på glas – men det vigtigste er, at dit barn kan lide det.

## Fordele ved at vælge økologisk frugt frem for ikke økologisk:

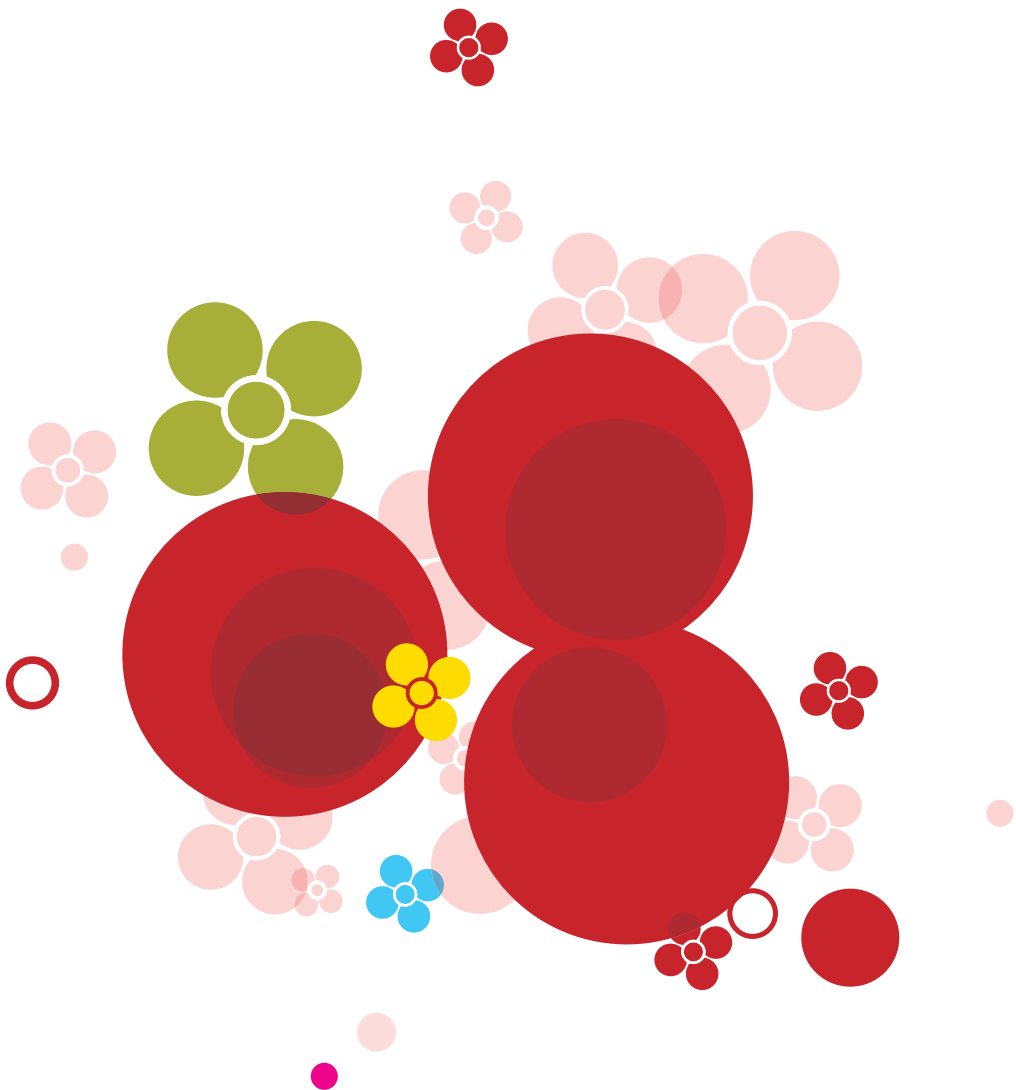
- Ingen pesticider
- Ingen kunstgødning
- Enkelte undersøgelser viser også, at økologisk frugt indeholder flere C-vitaminer, fibre og antioxidanter, der styrker immunforsvaret



## Vidste du...

at den lyse orange farve på ikke-økologiske tørrede abrikoser kommer fra svovl? Spis de økologiske abrikoser i stedet – de er brune som tørrede dadler og er ikke tilsat svovl.





# Grøntsager

Grøntsagsmos gør det nemt at give det lille barn den samme mad som resten af familien, så er du fri for at lave to retter til aftensmaden. Kartofflen er en god base, da den mætter godt, er mild i smagen og har en blød konsistens. Bland andre kogte eller bagte grøntsager i mosen alt efter, hvad I selv spiser, og mos det sammen med en teskefuld olie eller smør.

Dit barn må spise alle slags grøntsager, men pas lidt på med rødbede, spinat, selleri og fennikel. De indeholder nemlig meget nitrat. Vent med disse grøntsager til dit barn er mindst 6 måneder, og server dem højst hver 14. dag indtil dit barn er 1 år. Fra 6 måneder kan du også give bælgfrugter som bønner, kikærter og linser i små mængder.

Når dit barn er blevet god til at tygge, kan det gnave af hele kogte, dampede eller ovnbagte grøntsager. Prøv for eksempel kartoffel, gulerod, blomkål og broccoli. Hårde, friske grøntsager kan let ryge i den gale hals.

Man kan godt løbe surt i at spise de samme grøntsager hele tiden - det gælder både dig selv, din familie og dit barn. I Danmark er vi tilbøjelige til mest at bruge kartofler, gulerødder og broccoli, men der findes mange andre velsmagende grøntsager i butikkerne - også økologiske. Få selv inspiration fra vores årstidsplan.

## Fordele ved at vælge økologiske grøntsager frem for ikke økologiske:

- Ingen pesticider
- Ingen kunstgødning
- Undersøgelser viser også, at økologisk grønt indeholder flere C-vitaminer, fibre og mineraler



# Årstidsplan for frugt og grønt

## Sommer (juni-august):

Abrikos, agurk, asparges, bladselleri, blomkål, blomme, broccoli, brombær, bønne, bær, fersken, gulerod, hindbær, jordbær, kartoffel, kirsebær, kiwi, løg, majs, melon (galia-, honning-, net-, vand-), nektarin, peberfrugt, persille, porre, pære, rabarber, ribs, rødbede, rødkål, salat, solbær, spinat, squash, stikkelsbær, tomat, tyttebær, vindrue, æble, ært.

## Efterår (september-november):

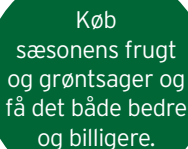
Agurk, bladselleri, blomkål, blomme, blåbær, broccoli, brombær, bønne, grønkål, gulerod, hvidkål, kartoffel, kiwi, klementin, løg, majs, melon (cantaloup-, galia-, honning-, net-, vand-), peberfrugt, persille, porre, pære, rosenkål, rødbede, rødkål, salat, selleri, sharon/kaki, spinat, squash, tomat, vindrue, æble.

## Vinter (december-februar):


Appelsin, banan, grape, grønkål, gulerod, hvidkål, kartoffel, klementin, kiwi, løg, porre, pære, rosenkål, rødbede, rødkål, selleri, sharon/kaki, tyttebær, vindrue, æble.

## Forår (marts-maj):

Appelsin, asparges, fersken, grønkål, gulerod, hvidkål, jordbær, kartoffel, løg, melon, persille, porre, pære, rabarber, rosenkål, rødbede, rødkål, salat, selleri, spinat, æble.



Køb  
sæsonens frugt  
og grøntsager og  
få det både bedre  
og billigere.



Økologisk børnemad  
i glas bliver langtidsholdbar  
ved en kortvarig varmebe-  
handling ved høj temperatur  
under tryk, herved opstår der  
et undertryk i glasset, som  
først udløses, når  
låget åbnes.

# Brød, ris & pasta

Når dit barn er omkring 8 måneder gammelt, er det som regel blevet god til at tygge. Så er det tid til brød, ris og pasta og lige som kartofler, mætter de godt. Start med brød uden kerner og skift gerne mellem brød af hvedemel, fuldkornshvedemel, rugmel, speltmel, havregryn eller grahamsmel. Du kan variere med ris og pasta eller eksempelvis bulgur. Brune ris og fuldkornspasta er mindre forarbejdede og indeholder flere vitaminer, mineraler og fibre. Men barnet har også brug for de polerede ris og pasta lavet af almindeligt fint mel.

## Købebrød eller hjemmebagt?

Når man har et lille barn, er det begrænset hvor meget tid, der er til at bage brød. Men hvis du har overskud til det, kan du ved at bage brødet selv bestemme indholdet af fedt, gluten, sukker og hvilke typer mel, du vil bruge. Og så smager hjemmebagt brød jo bedst og dufter godt i hele hjemmet.

## Fordele ved økologisk brød, ris og pasta frem for ikke økologisk:

- Ingen kemiske sprøjtemidler
- Ingen stråforkortere
- Ingen pesticidrester
- Ingen kunstgødning
- Færre tilsætningsstoffer og konserveringsmidler





## Vidste du...

at økologisk dyrkede  
marker har flere insekter,  
regnorme, vilde dyr  
og planter end andre  
marker?

# Kød, fisk & æg

Fra 6-måneders alderen kan du tilføje en spiseskefuld tilberedt finkødt kød, fisk eller hårdkogt æg i grøntsagsmosen. Øg mængden i takt med mængden af mos. Kød, fisk og æg er sundt og giver dit barn nogle vigtige næringsstoffer, men det skal ikke fylde mere end 1/5 af maden på tallerkenen.

Skift mellem kød fra okse, kalv, lam, fjerkræ og indmad og giv også mange forskellige slags fisk ved aftensmaden. Æg kan bruges hårdkogte eller i farsretter, pandekager, brød og andre retter, hvor du er sikker på, at de bliver kogt igennem.

Til frokosten kan du bruge rester fra aftensmaden som pålæg. Afskåret pålæg og leverpostej fås også økologisk - og derfor uden de mange E-numre - i supermarkederne.

I dag er der mange lækre fisk både i supermarkedet og hos fiskehandleren. Sørg for at veksle mellem de magre og fede fisk, de har nemlig forskellige næringsstoffer. Torsk og rødspætte er magre fisk, mens makrel, laks og sild er fede. Makrel og torskerogn på dåse er ligesom rejer og andre skaldyr god og nem mad for dit barn.

## Økofisk - findes det?

Der er store diskussioner om økologiske fisk: Er fisk ikke altid økologiske, når de er fanget vildt? Nu er det muligt at købe både dansk og udenlandsk opdrættede økologiske fisk. Der er forskel på reglerne alt efter hvilket land fisken stammer fra, men fælles for de økologiske dambrug er, at der er skrappe regler for brug af medicin. Vandet skal være bedre iltet end i de konventionelle dambrug, og foderet må hverken være gensplejset eller stamme fra overfiskede bestande. Du kan købe de økologiske fisk i flere supermarkeds kæder.



### Fordele ved økologisk kød, fisk & æg frem for ikke økologisk:

- Økodyr må ikke fodres med gensplejset foder
- Færre tilsætningsstoffer og ingen farvestoffer
- Økohøns bliver ikke næbtrimmet
- Økohøns får frisk luft og har tre gange så meget plads
- Langt færre medicinrester, da økologiske dyr har meget skrapere regler ved medicinering

### Vidste du...

at økologiske grise er på græs min. 150 dage om året - eller har en løbegård under åben himmel, hvor de kan boltre sig?



# Mælk & fedt

Når dit barn er 6 måneder, er maven klar til at kunne fordøje komælk i små mængder. I starten bør du give små slurke sødmælk fra en kop. Små portioner surmælksprodukter med samme fedtindhold som sødmælk kan også tilbydes. I barnets første leveår har det brug for masser af energi, så her er ingen grund til fedtforskrækkelse. Vælg de fede økologiske mælkeprodukter og kom en teske-fuld olie eller smør i den hjemmelavede grød og grøntsagsmos. Fra 9-måneders alderen kan dit barn tåle større mængder sødmælk, og når dit barn er cirka et år, kan du begynde at sætte letmælken på bordet til den mindste.

Mælk er en god kalkkilde for dit barn, som har brug for kalken til sine knogler. Desuden får det lille barn god energi til at vokse af fra mælken.

## Fordele ved økologisk mælk frem for ikke økologisk:

- Køerne får lov til at græsse mere
- Enkelte undersøgelser viser, at økomælk indeholder flere sunde fedtsyrer, der forebygger hjertekarsygdomme og kræft
- Indeholder mere naturligt e-vitamin
- Flere antioxidanter og vitaminer
- Færre medicinrester, da økologiske køer har meget skrappe regler ved medicinering
- Økokøer har ikke fået gensplejset foder

## Vidste du...

at når du køber én liter økologisk mælk i stedet for ikke-økologisk, sparer du 200 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte.



# Riv ud!



Enkel og nem oversigt  
over, hvordan dit barn spiser,  
hvad han eller hun kan spise  
og forslag til mad.

Du kan også rive den ud og  
hænge op på køleskabet,  
så den altid er lige  
ved hånden.

# Dit barns madplan

6

## 4-6 mdr.

### Sådan spiser dit barn

- Får stadig bryst eller flaske
- Kan eventuelt starte med ske

### Hvad kan barnet spise?

- Modermælk og/eller modermælkserstatning
- Grød lavet af majs, ris, hirse, quinoa eller boghvede, som alle er uden gluten
- Kartoffler og ris
- Alle grøntsager på nær de nitratrege
- Alle slags frugter og bær, rå og kogte
- Vand

### Forslag til mad

- Tynd grød som start, og så hurtigt videre til tykkere grød
- Frugtmos af friske eller kogte frugter og bær
- Grøntsagsmos af kartofler, gulerod, blomkål, broccoli og majs

### Sådan spiser dit barn

- Bør nu starte med ske
- Kan tygge mindre finde
- Omkring 8 mdr. bide af rugbrød som er skåret i mindre biter
- Vænnenes til kop
- Spiser også med fingre

### Hvad kan barnet spise?

- Modermælk og/eller modermælkserstatning
- Alle kornsorter. Havregrød og øllebrød. Lan
- Kartoffler og alle slags grøntsager. Brug fo  
De nitratrege grøntsager og bælgfrugter
- Alle slags frugter og bær
- Al slags kød og fisk, men kun små mængder
- Gennemkogte æg
- Rugbrød uden kerner, groft brød og "tun
- Ris og pasta
- Sødmælk og naturel surmælksprodukter (protein og fedtindhold som i sødmælk)
- Vand

### Forslag til mad

- Havregrød og øllebrød
- Kogte eller rå frugter i
- Mos eller stykker af dan  
ovnbagte grøntsager o
- Rå grøntsager som kan
- Kogte ris og pasta i sma
- Findelt dampet, kogt el
- Familiens sovs
- Rugbrød og groft brød  
af kød, fisk, æg, grønts
- Små mængder sødmælk

# 9 mdr.

## Barn

Alt mad  
ugbrød, tygge kogte grøntsager  
dder eller serveret hele

ne

ing  
gsomt grød med spelt og fuldkornshvedemel  
orskellige rodfrugter og kål.  
gives i små mængder

der rovfisk

gt" hvedebrød

små bidder  
mpede, kogte eller  
g kartofler  
tygges  
å stykker  
er ovnbagt kød og fisk

i små stykker med pålæg  
ager og frugt  
k og surmælksprodukter

Husk at tilsætte  
fedtstof, fortrinsvis  
vegetabilsk, til barnets  
hjemmelavede por-  
tioner mad frem til  
1-års alderen.



# 9-12 mdr.

## Sådan spiser dit barn

- Kan selv spise med fingrene
- Tygger godt. Kun hårde madvarer skal findeles
- Kan selv føre koppen med begge hænder
- Vil selv prøve/øve at spise med ske og gaffel

## Hvad kan barnet spise

- Fra 9-måneders alderen spiser barnet den samme mad som resten af familien, dvs. varieret mad. Frem til 1 år begrænses indtaget af de nitratrige grøntsager og bælgfrugter
- Fortsat modermælk og/eller modermælksersætning. Gradvis flere sødmælksprodukter
- Vand

## Forslag til mad

- Sammenkogte gryderetter med grøntsager, kød eller fisk
- Familiens aftensmad skåret ud, så barnet kan tygge maden
- Havregryn med mælk og grød med frisk frugt
- Surmælksprodukter med frisk frugt og müsli
- Forskelligt brød og varieret pålæg



# Hæng op!



## Et lille tip

Er dit barn vildt sulten,  
kan du hurtigt gøre  
den nykogte grød kold  
ved at røre en smule  
sødmælk i.



# Færdiglavet børnemad

At servere et glas økologisk børnemad kan selvfølgelig ikke sammenlignes med stemningen ved at lave sin egen mad hjemme i sit eget køkken. Men den færdige mad kan være tidsbesparende og bekvem, når man er på farten, eller som supplement til hjemmelavet mad. Den færdiglavede børnemad er fyldt med gode økologiske råvarer, der er ingen tilsætningsstoffer i, og så er den nøje tilpasset dit barns udviklingstrin.

## Råvarer

Færdiglavet økologisk børnemad er naturligvis lavet på økologiske råvarer. Frugt og grøntsager tilberedes, når de er friske, modne og fyldt med smag og vitaminer. Og så bliver der hverken brugt GMO, konserveringsmidler eller kunstige farvestoffer.

## Naturlig konservering

Færdiglavet børnemad kan holde sig meget længe, selv om der ikke bruges kemiske konserveringsmidler. Den frisklavede børnemad bliver istedet opvarmet under tryk, og bagefter køles den hurtigt ned. Det betyder, at den kan holde sig længere.

## Ernæring

Der stilles i dag meget strenge lovgivningsmæssige krav til færdiglavet børnemad, og det betyder blandt andet, at der er helt styr på mængden af salt, fedt, sukker, vitaminer og andre næringsstoffer. Derfor er der heller ikke noget galt i at vælge mad på glas, hvis det kan få hverdagen til at glide lettere. Men husk, dit barn har godt af at smage og dufte til mange forskellige ting - også den mad du selv laver. Sådan undgår du bedst et kræsnt barn.





# Salt & sukker

Når du går i gang med at lave mad til den yngste i familien, skal du være nærig med både salt og sukker. Dit barn kan sagtens spise af familiens grøntsager, hvis de er kogt i letsaltet vand, men lad være med at salte grød og mos.

Afskåret pålæg kan indholde meget salt - brug rester af kød fra aftensmaden som supplement til den økologiske rullepølse og andet afskåret pålæg.

Når det gælder sukker, er det vigtigt at skelne mellem tilsat sukker og naturligt sukker i f.eks. frugt og mælk. Det tilsatte sukker er tomme kalorier, fordi det hverken bidrager med vitaminer eller mineraler. Selv små mængder kan stjæle pladsen for sund mad i en lille mave. Mælkesnitter, kiks, knoppers og små frugtyoghurter skal betragtes som slik på grund af det høje fedt- og sukkerindhold. Det samme gælder mange søde morgenmadsprodukter, saft, sodavand og juice.

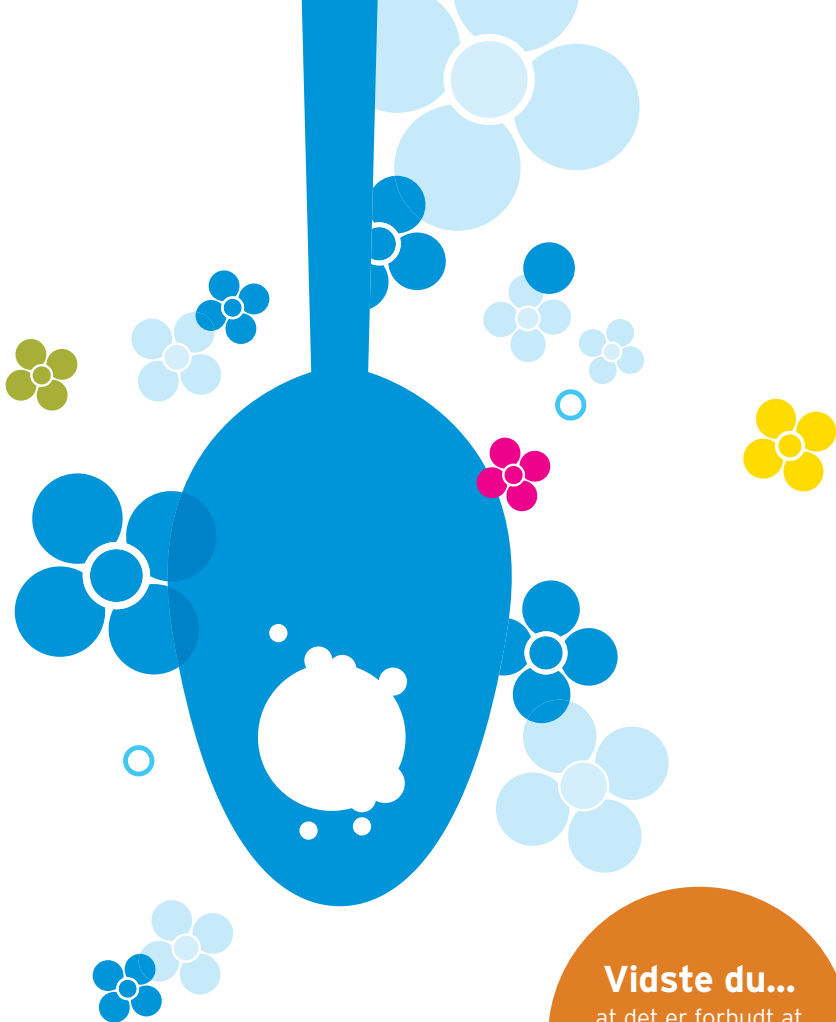
Undgå så vidt muligt at give dit barn søde sager og mad med tilsat sukker. Et lille drys sukker på havregrøden er i orden, hvis det gør, at den bliver spist, men en klat frugtmos er endnu bedre.

Husk desuden at dit barn først må smage honning, efter det er fyldt 1 år. Honningen indeholder nemlig bakteriesporer, som kan være farlige for de helt små.

## Om økologisk sukker:

Økologisk sukker er ikke sundere end det ikke-økologiske sukker på hylderne. Til gengæld er det godt for miljøet. Det er nemlig dyrket uden sprøjtgift og kunstgødning.





### **Vidste du...**

at det er forbudt at  
bruge kunstige farvestoffer  
og smagsforstærkere i  
økologiske madvarer?

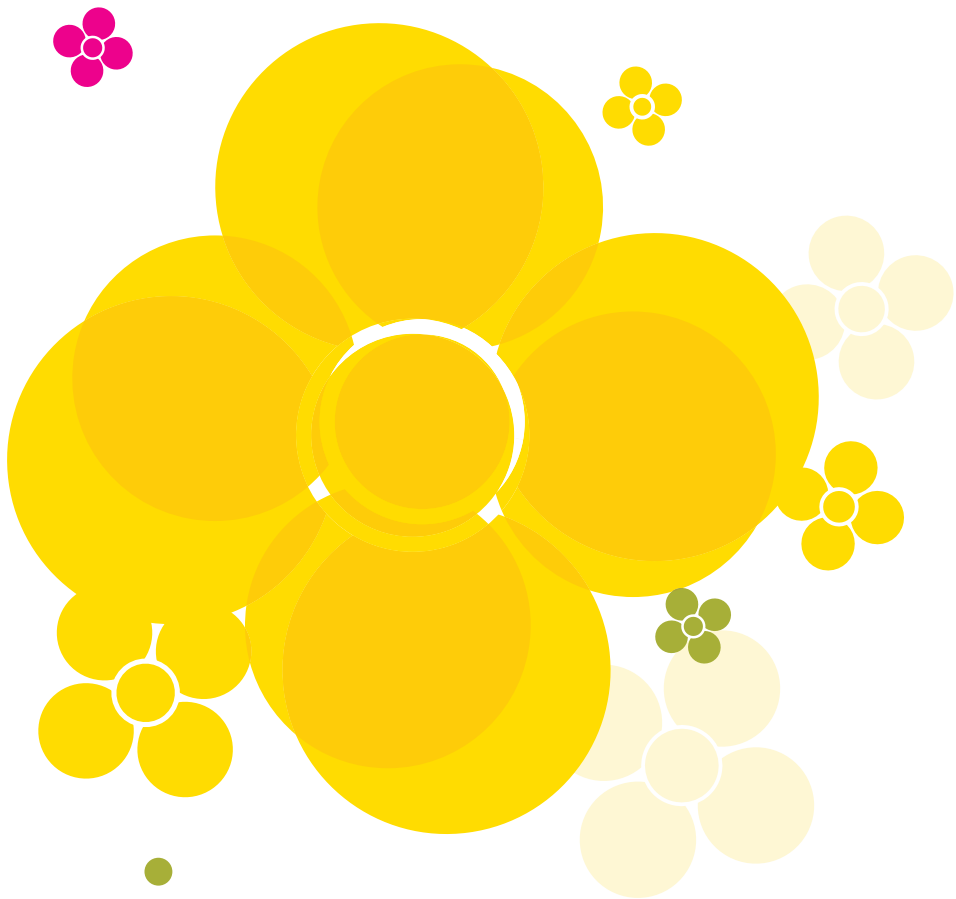
# Husk også...

Overgangen fra mælk til mad kan være en både spændende og udfordrende periode for dig og dit barn. Heldigvis er der masser af muligheder for at udforske verden, når det gælder smag og råvarer, men husk, at der også er ting, som de helt små dårligt tåler.

- Giv ikke dit barn hele nødder, peanuts, popcorn og andet hårdt at tygge på, før barnet er mindst 3 år og tygger rigtig godt.
- Giv ikke ymer, ylette, frugtkvark og frugtyoghurt før 1-års alderen.
- Begræns de nitratrege grøntsager - rødbeder, spinat, selleri og fennikel - indtil dit barn er omkring 1 år.
- Pas på med de store rovfisk, som eksempelvis tun, sværdfisk, sildehøj og gedde. Indtil dit barn er 3 år, bør det ikke spise mere end 25 g om ugen.
- Børn under 3 år bør højst spise 50 g rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegifte, som barnet kun tåler i meget små mængder.
- Giv ikke honning før 1-års alderen
- Begræns sukkerholdige produkter som slik, is, kager, saftvand og sodavand mest muligt.

Se, hvad dit barn  
kan spise hvornår på  
"Dit barns madplan"  
midt i folderen.





# Nem mad til pusletasken

Når dit barn lige er startet på den faste føde, kan det virke helt uoverkommeligt at skulle forlade el-koger, mikrobølgeovn og blender. Men der findes masser af sunde og lette måltider til den lille, som er lige til at komme i pusletasken. Her er et par tips, som måske kan gøre det hele lidt lettere. Prøv for eksempel:

- Økologisk færdiglavet mos på glas er nemt, sundt og forsvarligt emballeret. Det eneste, du skal huske, er teskeen og en hagesmæk.
- Kogende vand på en termoflaske kan både bruges til din kaffe og en lun færdiggrød til den lille.

**Når dit barn kan tygge og spise med fingrene, er fingermad et hit på turen:**

- Først kogte og senere rå grøntsager i stave, brødstykker, knækbrød, små kødboller eller fiskedeller og frugtstykker.
- Rugbrød er nemt og mættende med banan eller avocado ved siden af.
- Små rugbrødsklapper eller miniboller smurt med smøreost eller postej i midten er nemme at håndtere.
- Kolde pastaskruer, ærter og majs-kerner i en lille skål er sjov fingermad.
- Frugtmos eller frisk frugt i passende bidder er sundt og nemt for de mindste.



# Opskrifter

- I starten skal barnet kun have smagsprøver - senere hele portioner
- Kom en teske-fuld olie eller smør i alt grød og grøntsagsmos indtil 1 år
- Lav en lidt større portion, så der er til flere måltider
- Opbevar maden i en lufttæt beholder og varm det op dagen efter
- Grøntsagsmos kan fryses
- Brug små beholdere, så du kan tage op af fryseren til enkelte portioner - også når du skal på tur
- Frugtmos kan også fryses - f.eks i isterningebakker
- Rester af mad fra barnets tallerken skal altid smides ud
- Alle ingredienser i opskrifterne er økologiske
- Ingredienserne finder du i dit supermarked eller hos en gårdbutik
- Find din nærmeste gårdbutik på [okologi.dk](http://okologi.dk)





## Fra 4-6 måneder Basisgrød - den første grød

Den første grød skal være tynd. Senere kan man gøre konsistensen tykkere.

1/2 dl risemel, 30 g  
1 1/2 dl vand  
1 tsk. fedtstof  
1/2 dl modermælk/modermælks-  
erstatning (Fra 6-måneder kan  
du bruge sødmælk).

Bland risemel og vand i en gryde, og bring det i kog under omrøring. Lad grøden småkoge i 2-3 min. Tag den derefter af varmen og rør fedtstof og mælken i. Grøden kan med fordel tilsættes 1-2 spsk. frugtmos.

Til den første grød kan du også bruge majsmele, hirse-  
mel, boghvede og quinoa, som  
alle er glutenfrie. Dog varierer  
blandingsforholdene.

Når dit barn er 6 måneder, kan du  
begynde at tilsætte lidt tilberedt  
kød, fisk eller æg til retterne.



## Fra 4-6 måneder Frugtgrød



Kan serveres oven på grød eller  
som dessert - både kold og varm.  
1 frugt, f.eks. æble, pære eller  
sharonfrugt  
3/4 dl vand.

Skær frugten i mindre stykker og  
blend den. Tilsæt vand i en gryde,  
og kog det hele ind i ca. 5 min. Til  
de mindste børn skrælles frugten,  
mens det ikke er nødvendigt til  
de større børn.

Når dit barn er 6 måneder, kan du  
begynde at tilsætte lidt tilberedt  
kød, fisk eller æg til retterne.

## Appelsin og blommemos

1 sød blomme  
1 appelsin



Skræl appelsinen og fjern stenen  
fra blommen. Skær appelsin og  
blomme i mindre stykker. Blend det  
sammen. Si saften fra. Saften kan  
gemmes og anvendes som juice.

Til de mindste børn skrælles  
blommen inden den blendes,  
mens det ikke er nødvendigt til  
de større børn.

## Fra 4-6 måneder Grøntsagsmos

Grøntsagsmos kan introduceres straks efter den første grød. Her gælder det også om at lave en meget fin konsistens med en blender i starten. Senere kan du gøre mosen mere grov ved bare at mose den med en gaffel. Tilsæt altid en teskefuld olie eller smør og evt. modermælkserstatning.

Fra 6-måneders alderen kan man tilsætte tilberedt kød, fisk og æg i mosen. Start med at tilsætte ca. 1 spsk. og øg derefter mængden i takt med mængden af mos.

Fra 8 måneders alderen, når barnet er blevet god til at tygge, kan maden serveres i små fingernemme stykker, og kartoflerne kan varieres med ris, pasta og brød.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.

## Fra 4-6 måneder Græskar-kartoffelmos

En tyk skive hokaido græskar, spaghetti squash eller anden grøntsag f.eks. en stor gulerod, ca. 100 g  
2 mellemstore kartofler, ca. 120 g  
1 tsk. fedtstof  
Evt. 1/2 dl modermælkserstatning

Skræl grøntsag og kartofler, og skær dem i mindre stykker. Kog dem med lidt vand til de er møre. Blend dem derefter med fedtstof.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.



## Fra 4-6 måneder Grøn grøntsagsmos

1 skive squash, ca. 100 g  
1 mellemstor gulerod ca. 80 g  
Lidt broccoli, ca. 65 g  
2 mellemstore kartofler ca. 120 g  
Min. 1 tsk. fedtstof

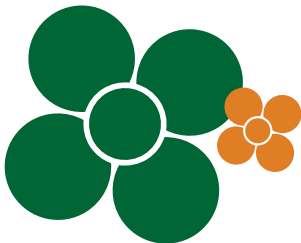
Rengør og skræl grøntsagerne og skær dem i mindre stykker. Læg dem i en gryde og dæk med vand, hvorefter grøntsagerne koges til de er møre.

Stik med en gaffel - glider grøntsagerne af, er de færdige.

Blend alle grøntsagerne med fedtstof og server mosen, mens den er lun.

I denne opskrift er der nok til flere portioner.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.



## Fra 4-6 måneder Rodfrugtmos

1/8 kålrabi, 70 g  
1/3 pastinak eller persillerod, 75 g  
2 mellemstore kartofler, 120 g  
1 mellemstor gulerod, 80 g  
Min. 1 tsk. fedtstof

Skræl rodfrugterne og kartoflerne, og skær dem ud i mindre stykker. Kålrabien er lidt længere tid om at blive mør end de andre grøntsager. Skær den derfor i mindre stykker end de andre rodfrugter. Læg rodfrugterne i en gryde og dæk dem med vand, og lad dem koge til de er møre. Stik med en gaffel - glider de af, er de færdigkogte.

Blend det hele sammen med fedtstof, og server mosen mens den er lun.

I denne opskrift er der nok til flere portioner.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.



## Fra 4-6 måneder Ris med grøntsager

30 g kogte ris  
Lidt broccoli, 30 g  
1/2 mellemstor gulerod, 30 g  
Min. 1 tsk. fedtstof til skemad

Kog risene. Skræl en gulerod og skær den og broccolien i mindre stykker. Put grøntsagerne i en gryde, og kog dem til de er møre.

Til skemaden blendes grøntsagerne og risen med fedtstof.

Fra 6 måneders alderen tilsættes gerne kød eller fisk.

Fra 8 måneders alderen serveres grøntsagerne i små stykker med risen ved siden af - gerne med lidt sovs til.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.



## Bagte grøntsager - som tilbehør, men ikke som selvstændigt måltid.

Mange grøntsager kan bages, og får på den måde en dejlig blød konsistens. Især rodfrugter er egnede, men prøv også med andre grøntsager. Nogle grøntsager bages hele, mens andre skæres i mindre stykker, inden de lægges i ovnen. Efter de er bagte kan de blendes til mos eller skæres i små stykker, når barnet tygger godt omkring 8 måneders alderen.



## Fra 4-6 måneder Bagt spaghetti-squash

1 skive spaghetti-squash eller en anden græskartype f.eks. hokaido, ca. 350 g  
Lidt fedtstof til pensling  
Min. 1 tsk. fedtstof

Skær et stykke (ca. 350 g) af squashen, pensel med lidt fedtstof og bag den i ca. 50 min. ved 200 grader, med den overskårne del opad. Grav fyldet ud af squashen og blend det med fedtstof.

Når dit barn er 6 måneder, kan du begynde at tilsætte lidt tilberedt kød, fisk eller æg til retterne.

## Fra 6 måneder (og hele familien) Bagte rodfrugter

Forskellige rodfrugter f.eks, gulerødder, pastinak, persillerod, knoldselleri, rødbeder

Evt. også kartofler

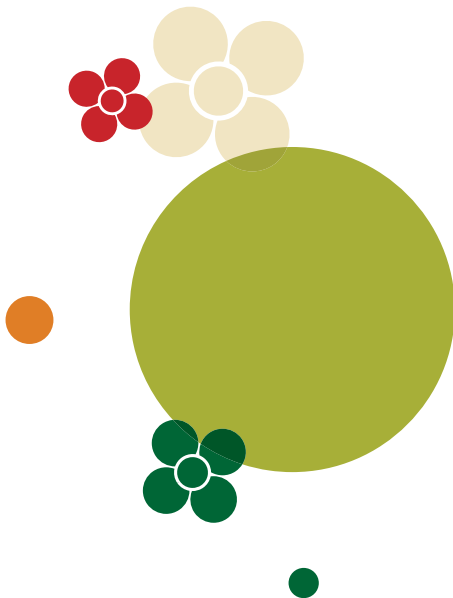
Lidt olie til pensling

Evt. 1 tsk. ekstra fedtstof til skemad.

Rens og skræl rodfrugter og kartofler. Skær dem i mindre stykker og læg dem i et smurt ovnfast fad. Pensel eller spray med lidt olie, og krydder evt. med lidt salt og peber. Bag dem i oven ved 200 grader i ca. 35 min.

De bagte rodfrugter kan blendes med 1 tsk. olie til mos, men kan også spises som hele små stykker, når barnet er begyndt at kunne tygge og spise familiens mad.

Begræns mængden af selleri og rødbede i denne ret. Selleri, rødbede, spinat og fennikel må tidligst spises fra 6-månedersalderen pga. et højt nitratindhold. Hvis en af disse udgør mere end 1/10 af retten bør der gå 14 dage før barnet igen får en af de nitratrege grøntsager. Dette gælder til barnet er 1 år. Undlad evt. rødbede og knoldselleri - så er der ingen begrænsning.





## Fra 6 måneder Pandekage med rodfrugt/kalkunmos

50 g fuldkornsmel  
50 g sigtet hvedemel  
1 æg  
3 dl sødmælk  
Fedtstof til stegning

Tilbehør: Rodfrugt/kalkunmos

Bland mel, æg og halvdelen af mælken i en skål. Pisk resten af mælken i. Varm en lille pande med lidt fedtstof op. Hæld et tyndt, jævnt lag dej på den varme pande. Vend pandekagen til den er gylden på begge sider. Gentag med resten af dejen. Pandekagerne skal være tynde og gennembagte, da der er æg i retten.

Pandekager er hyggelig tur-mad for hele familien både til de voksne og til børn i alle aldre. Når dit barn er 6 måneder gammelt, er det ikke sikkert det kan spise en hel pandekage, men serveret i små mundrette bidder er de rigtig lækre til den yngste, kombineret med yndlingsmosen.

Når I skal på tur, er pandekagerne lækre og mættende med et glas Rodfrugt/kalkunmos eller grøntsagsmos ved siden af til baby.



## Fra ca. 8 måneder Fingermad i paradys

Rugbrød uden hele kerner  
Avokado  
Paradismos til dessert

Pak brød ind i madpapir og en pose eller boks, så det ikke bliver tørt. En hel avokado er emballeret i sig selv, og med en medbragt kniv deles den nemt i mindre stykker. Ellers kan du dele den midt over hjemmefra, så den kan spises med ske.

Et glas Paradismos kræver blot en ske.

Afpas mængderne efter dit barns alder og appetit.

Når dit barn tygger godt og spiser med fingrene er brød med gnavetilbehør nemt og godt. En skive brød i den ene hånd og avokado, banan, fiskefrikadelle eller en grøntsag i den anden hånd. Frugtmos er altid en dejlig dessert. Lav din egen eller prøv en af de økologiske varianter på glas.



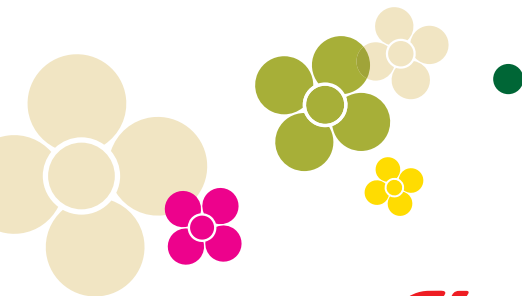
Økologisk Landsforening er et fællesskab for forbrugere, landmænd og virksomheder, der gennem oplysning, holdning og handling styrker den økologiske tanke og produktion til gavn for mennesker, dyr og miljø. Det sker nemlig ikke af sig selv.

Som medlem af Økologisk Landsforening får du magasinet Økologisk, der 4 gange årligt bringer nye opskrifter, produktnyheder og alt om mad, miljø og økologi.

Se mere om Økologisk og medlemskab på [www.okologi.dk](http://www.okologi.dk)

Du kan også vælge et gratis medlemskab af vores babyklub - Økobarn. Læs mere på [www.okobarn.dk](http://www.okobarn.dk)

Denne folder er udviklet i samarbejde med Nestlé Økologisk Børnemad - en ny serie af økologisk færdigmad til baby. Besøg Nestlé Økologisk Børnemad på [www.nestlebornemad.dk](http://www.nestlebornemad.dk)



Folderen tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til spædbørn og småbørn og er trykt med støtte fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.