

KOSTPLAN 0-12 måneder

Alder	Udviklingstrin	Spisemønster	Tilvæning til mad	Forslag til nyt mad	Antal måltider pr. dag
0–6 mdr.	Primitive søge-/sutreflekser	Bryst eller flaske	Mælkeperiode	Modermælk / og eller modermælkserstatning	Afhængigt af barnets appetit
4–5 mdr.	Barnet har nu læbekontrol Har biderefleks og kan holde hovedet selv	Kan nu udviklingsmæssigt begynde at spise med ske Det anbefales at vente med skemad til 5½-6 mdrs. alderen	Må få koldt vand fra vandhane Vand af kop	Sundhedsstyrelsen anbefaler at begynde med skemad fra ca. 6 mdrs. alderen Der kan evt. begyndes med skemad tidligere, hvis dit barn ikke vokser og tager på	
5½–6 mdr.	Sidder med støtte Tygger op og ned Fører maden bagud til synkning Lukker munden når det ikke vil have mere	Tilvæning til kop Findelt skemad	Start med tynd grød, der langsomt bliver tykkere Grød og eller kartoffel/ grøntsagsmos Tilsæt 1–2 tsk. fedtstof ved hjemmelavet mad I koppen: Modermælk, erstatning eller vand	Grød af majs, ris og hirseflager samt boghvede og quinoamel Kartoffel/grøntsagsmos f.eks. kartofler, gulerødder, blomkål, broccoli, persillerod, pastinak men ikke nitrat holdige grøntsager Frugt: Banan, frugtmos - gerne ovenpå grøden f.eks. pære, æble, ferskner og lignende (frosne bær koges)	1 – 2 ske-måltider Maden tilberedes på modermælk og/eller modermælkserstatning Forslag: grød evt. med frugtmos 1 måltid kartoffel/grøntsagsmos
6–8 mdr.	Sidder alene i kort tid Øje- og håndkoordination Pincetgreb begynder at udvikles	Træner tyggefunktionen Maden gøres gradvis grovere	I koppen: må barnet nu få små slurke sødmælk. Mælk og mælkeprodukter af sødmælk	Frisk frugt: presset appelsin Syrnede mælkeprodukter: f.eks. tykmælk/A38, yoghurt uden frugt Brød: skorper, havregrød, øllebrød, 3- og 5-kornsgrød Grøntsager: nu også nitratholdige i små mængder (spinat, rødbede, fennikel og selleri) Kød, æg og fisk: kogt eller tilberedt i ovn	3 – 4 ske -måltider dagligt Grød må tilberedes på sødmælk
8–9 mdr.	Sidder alene Kan styre bevægelser af kæber, læber og tunge Kan bide af mad Kan tage små ting med pincet greb	Overgang til familiens kost	Mindre findelt kost Bløde rugbrødssnitter og andet brød uden kerner med smør og pålæg Bidder af kogte grøntsager og stykker af blød frugt	Pålæg: f.eks. kogt kalkun, torskerogn, leverpostej, ost, smøreost, hytteost, tomat, avokado, hummus Ris og pasta	4–5 ske-måltider dagligt
9–12 mdr.	Kan begynde at føre skeen til munden Spiser selv med fingrene Drikker selv af kop	Spiser selv med fingrene Drikker selv af kop med begge hænder	½ l. mælkeprodukter dagligt Kost som resten af familien, hvor smag og konsistens er tilpasset barnet	Modermælkserstatning og /eller sødmælk Rå grøntsager: f.eks. gulerod, agurk, æble, appelsin og rosiner. Råkostsalat Tørrede bønner, kikærter, linser	3 hovedmåltider 2–3 mellemmåltider

