







År 2010

Slagelse Kommune
Sundhedstjenesten



Kostplan

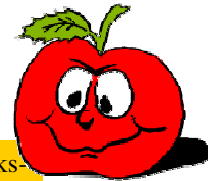
Til opslagstavlen

	Alder	Udviklingstrin	Spisemønster
	0-4 mdr.	Medfødte søge-, synke-, suttere-flekser	Bryst eller flaske
Pære	4-6 mdr.	Kontrol af overlæbe. Tungen bevæge bagud og op i ganen. Sidder ved støtte. Kontrol af hoved og øverste del af brystkassen.	Bryst, flaske eller ske
Ananas		Læbekontrol Kan lukke munden	Fra ca. 5 mdr. evt. starte med en kop.
Tomat	6-7 mdr.	Sidder alene kortvarigt. Tygger op og ned.	Tilvænnning til ske og kop. Afvænnning fra flaske påbe
Jordbær	Ca. 8 mdr.	Tyggefunktion er god.	Mindre findelt mad.
	Ca. 9-10 mdr.	Syn/håndfunktionen sikker. Pincetgreb begynder. Sidder sikkert alene	Spiser selv med fingrene. Drikker selv af koppen med hænder.
	Ca. 12 mdr.	  	Hjælper selv til med at spi ske og gaffel. Afvænnning fra flaske afslu

stplan

Tilvænning til mad

Forslag til fødeemner



• Moderermælk og/eller moderermælks-
erstatning

Følgende kan gives nu, men vent
helst til 6 mdr.:

- Vælling/grød
- Kartoffel-grøntsagsmos til-
sat 1 tsk. fedtstof.

- Vand

Følgende kan gives nu, men helst
til 6 mdr.:

- Grød og vælling f.eks. Bog-
hvede, majs, rismel og hir-
seflager
- Kartoffel-grøntsagsmos,
f.eks. Kartoffler, gulerødder,
blomkål, broccoli og majs.
- frugtmos, f.eks. Pære, æble,
hindbær, blomme, brom-
bær, banan eller melon.

Pære



Ananas



Tomat



Jordbær



kop.
påbegyndes.

- Moderermælk/
moderermælks-erstatning og
syrnede mæleprodukter 1/2
- 3/4 l dagligt. Kartoffel-
grøntsagsmos med kød,
fjerkræ el. fisk.
- Frugt

- Rugbrødsryttere og andet
brød uden kerner med fedt-
stof og pålæg
- Vand.

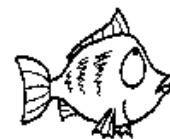
Syrnede mælkeprodukter f.eks.
tykmælk, yoghurt naturel, A38 og
cultura. Sødmælk af kop.
Fuldkornsgrød, grødblandinger,
øllebrød, havre-, boghvede- og
byggørød.
Hakket kalv, lam, svinekød, okse-
kød, kogt lever, kylling, hjerte og
fisk.

Pålæg f.eks. leverpostej, makrel,
torskeroegn, kødboller, avocado,
ost, smøreost, æg, revne gulerød-
der og middagsrester.
Pasta og ris.

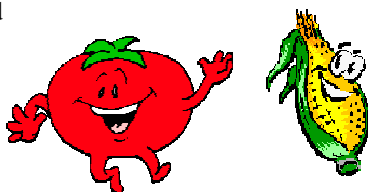
ene.
n med begge

- Rugbrødssnitter med fedt-
stof og pålæg.
- Mælk og mækeprodukter:
1/2 — 3/4 l daglig.

Sødmælk erstatter gradvist moder-
ermælks-erstatning, efterhånden som
barnet vænnes fra flaske.
Indtil 1 års alderen har barnet be-
hov for ekstra fedtstof i grød og
mos.



at spise med
afsluttes



Findelte grøntsager af enhver slag,
eks.:agurk, æble, banan, appelsin
og rosiner.



