



MINI-MAKER

DEN GODE START PÅ OVERGANGSKOSTEN

FOF
AA
RHUS

www.fof-aarhus.dk



KÆRE FORÆLDER

Er dit barn ved at nå en alder, hvor grød og mos skal på bordet? I denne folder finder du en række opskrifter, som er udarbejdet i forbindelse med FOF Aarhus' barselsworkshop **Mini-maker: Overgangskost**. Opskrifterne er nøje udvalgt for at give dig en god introduktion og ikke mindst inspiration til overgangskosten.

Når dit barn begynder på overgangskosten, åbnes der en helt ny verden af smagsoplevelser, og det kan være svært at komme i gang. Der kan opstå spørgsmål som: "mit barn vil ikke spise grøntsagsmos – hvad gør andre?" eller "kan man fryse frugtmos?" og "hvordan griber jeg det egentligt an?".

Til Mini-maker kan du få svar på dine spørgsmål. Sammen med andre nybagte mødre og fædre får du råd og vejledning til, hvordan dit barn får den bedste overgang fra flydende kost til fast føde. Vi snakker også om, hvilke emner du ellers finder spændende inden for ernæring til dit barn.

Vi håber, at denne folder vil give dig en god start og lyst til at deltage til vores barselsworkshop i overgangskosten.

God fornøjelse, og må opskrifterne give dig og dit barn nogle sunde og hyggelige måltider sammen!

Teamet bag Mini-maker, FOF Aarhus



Læs mere,
se datoer og
tilmeld dig
Mini-maker på
www.fof-aarhus.dk



DEN FØRSTE GRØD

½ dl. majsmelet

½ dl. boghvedemelet

2 dl. vand

2 tsk. fedtstof

1 dl. modernmælk eller
modernmælkserstatning

Kom mel og vand i en lille gryde og bring det i kog under omrøring, så grøden ikke klumper.

Lad grøden simre i 2-3 min., men pisk af og til.

Tag gryden af varmen og tilsæt fedtstof samt mælk.

Tilsæt evt 2 spsk. frugtmos som topping.

Server for baby.

Tip! *Variér fedtstoffet ved at bruge smør og forskellige olier.*

Du kan også variere melet ved at bruge ris- og hirsemelet samt boghvedeflager, som kan blendes hvis grøden bliver for grov.

Rismel skal dog begrænses jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Topping:
Du kan variere
mellem forskellige
frugtmos.
Se side 6.



JORDBÆR/BANAN

100 gr. frosne jordbær
1 lille moden banan
ca. ½ dl. vand

Kom bær og vand i en lille gryde med låg.

Lad det koge ved svag varme i ca. 5 minutter eller indtil de er bløde.

Mos bærrerne og bananen med en gaffel, men hvis du ønsker en mere cremet konsistens, kan du skrabe bærrerne igennem en sigte eller bruge en stavblender.

Lad frugtmosen køle helt af.

Den er nu klar til servering.

ÆBLE/PÆRE

1 æble
1 pære
ca. 3 dl. vand

Skær æblerne i mindre stykker. Kom dem i en lille gryde med vand.

Vandet bringes i kog, og frugterne koges i ca. 5 minutter eller indtil de er møre.

Hæld derefter vandet fra og blend frugterne til en ensartet mos.

Lad mosen køle af, og den er nu klar til servering.

HINDBÆRMOS

100 gr. frosne hindbær
½ dl. vand

Hindbær og vand kommes i en lille gryde med låg.

Lad det koge ved svag varme i ca. 5 minutter eller indtil de er bløde.

Mos hindbærrerne med en gaffel. Hvis du ønsker en mere cremet konsistens, kan du evt. skrabe bærrerne gennem en sigte eller blende det med en stavblender.

Lad hindbærmosen køle helt af.

Den er nu klar til servering.

Tip! Brug også gerne friske bær. Friske bær behøver ikke et opkog før servering. Vær dog opmærksom på, at frisk bærmos ikke kan gemmes. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle frosne bær koges min. 1 minut. Kogt bærmos kan holde sig et par dage i køleskabet i en tæt lukket beholder.

Frugtmos er et godt supplement som topping på grød, men også som mellemmåltid til baby der er i gang med overgangskosten. Frugtmos er også et hit blandt de større børn.





TREKORNSGRØD

¼ dl. rugmel

¼ dl. havregryn

¼ dl. hirseflager

1 dl. vand

1-2 tsk. fedtstof, fx smagsneutral olie eller smør

1 dl. modermælk eller modermælkserstatning

Kom vand, rugmel, havregryn og hirseflager i en lille gryde.

Grøden bringes i kog i 2-3 minutter under omrøring ved middel varme.

Tag gryden af varmen og tilsæt derefter fedtstof.

Lad grøden køle lidt af, inden den serveres for baby.

Tip! Du kan altid variere grøden ift. forskellige slags mel, gryn og flager, så den med tiden bliver tykkere, og der kommer lidt mere bid i. Dette vil hjælpe dit barn med at øve sig i at tygge. Du kan også toppe grøden med lidt frugtmos, som du finder tre forslag til på side 6.



BLOMKÅLSMOS

70 gr. blomkål

30 gr. broccoli

1/3 squash

Vand

2 tsk. fedtstof

1/2 dl. modermælk eller modermælkserstatning

Skyl grøntsagerne, del blomkål og broccoli i små buketter samt skær squash i mindre stykker. Kom grøntsagerne i en lille gryde med vand, så det netop dækker grøntsagerne. Grøntsagerne koges i cirka 10 minutter eller til kålbuketterne er møre, og det meste af vandet er dampet væk.

Det resterende vand hældes fra og gemmes til evt. senere brug. Grøntsagerne blendes med fedtstoffet til den ønskede konsistens. Du kan justere konsistensen med lidt af kogevandet. Lad grøden køle lidt af, inden den serveres.

Tip! Du kan justere konsistensen ved at blende den til en cremet puré, som er lettere for dit barn at spise, eller du kan mose grøntsagerne med en ske og beholde noget tekstur, så dit barn kan øve sig i at tygge grøntsagerne. Du kan med fordel starte med en cremet konsistens og arbejde frem mod en grovere mos.

Smag evt. til med citronsaft.

HUMMUS

150 gr. udblødte og kogte kikærter

1-2 fed hvidløg

2½ spsk. citronsaft

2 spsk. tahin (kan undlades)

1 tsk. spidskommen

4 spsk. olivenolie

1 dl. koldt vand

Pil hvidløgsfeddet og pres det med en hvidløgspresser.

Hæld kikærterne i en skål eller foodprocessor sammen med presset hvidløg, tahin, spidskommen, olie, frisk vand og citronsaft. Gem lidt af vandet og citronsaften. Blend det, til hummussen har en cremet konsistens.

Kom evt. lidt mere vand eller citronsaft i. Smag til med lidt salt og peber.

Hummusen er nu klar til servering.

Tip! Server hummussen som pålæg på brødet eller brug det som dip til fx grøntsagsstave.

KARTOFFEL-GRØNTSAGSMOS

1-2 kartofler

1 gulero, persillerod eller anden grøntsag

1-2 dl. vand

1-2 tsk. fedtstof

Skræl kartofler og grøntsager, og skær dem i mindre stykker. Kom det i en gryde, og hæld vand over til det dækker grøntsagerne. Lad det koge i cirka 12-15 minutter. Prik i kartofler og grøntsager for at tjekke, om de er møre.

Hæld vandet fra, men gem lidt, da det evt. skal bruges senere. Mos kartofler/grøntsager med en gaffel. Tilsæt fedtstoffet og pisk i mosen.

Tilsæt lidt af det gemte kartoffelvand, hvis mosen er for tyk. Den er nu klar til servering.

Tip! Du kan variere indholdet af grøntsager, og du kan evt. bruge dem, der er i sæson. Skrab mosen gennem en sigte, hvis mosen skal være uden klumper.



RØD GRØNTSAGSRET

- 1 fed hvidløg
 - 1 lille løg
 - 1 rød snackpeber
 - ⅓ squash
 - ⅓ aubergine
 - 200 gr. tomater
 - 2 spsk. olie til stegning
 - 1 tsk. fedtstof
-

Skær løg og hvidløg i små tern. Skyl grøntsagerne, og skær dem i mindre stykker. Varm olien i en lille gryde, tilsæt løg og lad dem simre ved svag varme i ca. 5 minutter.

Tilsæt hvidløg, peberfrugt samt squash, og lad det simre i yderligere 5 minutter. Tomaterne tilsættes, og lad retten simre ved svag varme i cirka 15 minutter. Der kan tilsættes lidt vand undervejs, hvis retten bliver for tyk. Tilsæt fedtstof.

Når det hele er kogt mørt, blendes retten til en grov konsistens med lidt bid i. Retten køles let af inden servering.

Tip! *Variér grøntsagerne med fx broccoli, gulerødder eller butternut squash.*

KYLLINGEDELLER

2 løg

400 gr. hakket kyllingekød

2 spsk. havregryn

2 spsk. hvedemel

2 æg

1-2 dl. modermælk eller
modermælkserstatning

½ tsk. salt og peber

Fedstof

Pil løgene og hak dem helt fint, brug evt. en minihakker eller riv dem på et rivejern. Kom det hakkede kyllingekød i en stor skål og rør det sammen med løg, havregryn, mel, æg og mælk. Krydr farsen med lidt salt og peber. Tilsæt fedtstoffet på en varm pande.

Form farsen til frikadeller, og steg dem på panden, til de er gennemstegte. Lad dellerne køle lidt af, inden de serveres.

Tip! Ønsker du et sundere alternativ, kan du med fordel tilføje finthakkede grøntsager i farsen. Dellerne er velegnet til hele familien og gode til aftensmad såvel som frokost. Dellerne egner sig også til frost.







OVNBAGT LAKS

1 laksefilet

Olie til pensling

Tilbehør:

Dampede grøntsager, fx broccoli og blomkål eller en kartofel-/grøntsagsmos

Tænd ovnen på 200 grader.

Tjek laksefileten for ben, og læg den i et fad. Pensl den med olie.

Bag fisken i 10-15 minutter, til den er gennembagt.

Hvis der er skind på laksen, fjernes dette.

Lad laksen køle lidt af, inden den og de dampede grøntsagere serveres for baby.

Tip! Pak i stedet laksen ind i et stykke bagepapir, så væsken ikke løber fra.

Server evt. laksen med en grøntsagsmos.

Du kan også blande laksen med lidt mayonnaise og bruge det som pålæg.

HVAD BØR DU UNDGÅ I OVERGANGSKOSTEN

- Ris kan indgå som en del af en varieret kost, men baby bør ikke få ris eller risbaseret grød hver dag. Risdrik og riskiks anbefales ikke til børn.
- Spinat, selleri, rødbede og fennikel skal undgås de første 6 måneder og begrænses til barnet er 1 år.
- Babys saltindtagelse skal begrænses.
- Undgå honning til baby er 1 år.
- Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gr. rosiner om ugen.
- Server ikke hele nødder, mandler, popcorn, kerner, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer, før barnet er 3 år.
- Baby bør indtage kød fra 6 måneders alderen for at få tilstrækkeligt med jern.
- Baby kan indtage komælk fra 1 års alderen i form af letmælk, men kan gives i små mængder i maden fra 9 måneders alderen.

HVIS DU VIL VIDE MERE...

Vi har udarbejdet denne opskriftsfolder på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger og med inspiration fra Mejeriforeningens brochure "MAD TIL BØRN" samt Årstidernes bog "Babymad - små portioner til små mennesker".

Mini-maker, FOF Aarhus

Du kan læse mere om Mini-maker, se datoer og tilmelde dig et af vores workshops på www.fof-aarhus.dk

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Du kan læse mere om Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til børn og sundhed lige her: <https://www.sst.dk/da/viden/boernesundhed/boerns-sundhed>

Mejeriforeningen

Er du interesseret i at vide mere om Mejeriforeningens brochure "MAD TIL BØRN", kan du læse mere herom på hjemmesiden: <https://madtilboern.dk/>

Aarstidernes bog

Vil du vide mere om Aarstidernes bog "Babymad - små portioner til små mennesker", finder du den lige her: <https://www.aarstiderne.com/frugt-groent-og-mere/boeger-grej/babymad>



www.fof-aarhus.dk

Denne folder er udarbejdet af Line Jordal og Caroline Bering i samarbejde med FOF Aarhus.
Foto og grafisk opsætning er udarbejdet af Mathilde Fugl.
Senest opdateret i november 2019.