

FEMTEN FOR DE MINDSTE



det gode svinekød

KØDETS BETYDNING I BARNETS KOST



Mos med 27 g kød

27 g magert svinekød
8 g majsolie
60 g kartoffel
50 g gulerod
52 g vand
3 g majsstivelse



Mos med 10 g kød

10 g magert svinekød
10 g majsolie
63 g kartoffel
60 g gulerod
56 g vand
2 g majsstivelse

Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt vil det være bedst, at barnet kan få dækket sit jernbehov gennem madens naturlige indhold af jern.

Med udgangspunkt i denne problemstilling foretog læge Mads Engelmann i 1996 undersøgelsen: "Køddindtagets betydning for jernstatus i slutningen af barnets første leveår" på Institut for Human Ernæring ved Landbohøjskolen, LMC.

Undersøgelsen omfattede 41 børn, der alle var 8 måneder gamle. Børnene blev inddelt i to grupper: Den ene gruppe fik en overgangskost med 10 g kød pr. dag, og den anden gruppe fik 27 g.

Undersøgelsen varede i to måneder til børnene var 10 måneder. Maden bestod af syv forskellige mosretter, to typer kødboller samt fem forskellige slags pålæg. Alt var tilberedt i en udgave med lavt køddindhold og en udgave med højt køddindhold. Kødet bestod af svinekød, kalvekød, oksekød, fjerkræ og fisk.

Resultaterne viste, at de børn, som fik 27 g kød om dagen, fastholdt deres blodprocent, mens de børn, som fik 10 g kød om dagen, havde et signifikant fald i blodprocenten.

Resultaterne peger således i retning af, at et øget køddindhold i kosten i slutningen af første leveår kan medvirke til at forhindre jernmangel.

Med et køddindhold på 27 g kunne man tro, at barnet ville få for meget protein og jern. Men undersøgelsen viste, at den totale mængde protein og jern fra kosten hos børnene i de to grupper ikke var forskelligt, så der skulle ikke være grund til bekymring.



DET BEHØVER SLET IKKE VÆRE SÅ SVÆRT

15 for de mindste er et opskriftshæfte til forældre med børn i alderen 7 måneder til 2 år. Hæftet indeholder 15 middagsopskrifter, som hele familien kan spise. Opskrifterne er opbygget, så maden kan tilpasses barnets alder, og dermed er det muligt for hele familien at spise den samme mad på samme tid. Derudover er der forslag til morgenmad, frokost og mellemmåltider til barnet.

I det første leveår deles barnets kost i 3 perioder.

Perioderne passer med barnets behov for næringsstoffer til at vokse og udvikle sig, og barnets evne til at kunne spise og fordøje maden. Det kan dog variere fra barn til barn, og derfor skal perioderne blot ses som en rettesnor.

- **Mælkeperioden strækker sig fra barnet er 0-6 måneder.** Det anbefales, at kosten i mælkeperioden udelukkende består af modermælk eller modermælkserstatning. Det er kun nødvendigt at give tilskud af D-vitamin.
- **Overgangsperioden strækker sig fra barnet er 6-9 måneder.** Barnet bør ikke være meget over 6 måneder, før det kommer i gang med skemad. Modermælk eller modermælks-erstatning dækker ikke længere barnets næringsbehov, og derfor er det nødvendigt at begynde med overgangskosten som et supplement.

I begyndelsen kan barnet få skemad, hvor konsistensen er let flydende, blød og moset. Barnet kan begynde at få moset kød og fisk fra det er 6-7 måneder. Først i meget små portioner på ca. 1 spsk – derefter som vist i dette hæfte, hvor mosen er tyk-kere og grovere. Efterhånden som barnet kan

begynde at tygge maden, ved 8-9 måneders alderen, skal maden moses med en gaffel eller skæres meget fint ud med en skarp kniv. Der kan også serveres bløde rugbrødshapper med pålæg.

- **Familiens mad fra barnet er 9 måneder.** Barnet kan i de fleste tilfælde spise den samme mad, som den øvrige familie spiser. Det er ved bordet, at barnet lærer af at se forældre og andre spise maden. Det er vigtigt, at hjælpe barnet med maden – og ikke presse barnet. Lad barnet røre ved maden og spise selv – også selv om det spilder til at begynde med. Det kræver træning at lære at spise og drikke – og øvelse gør mester. Husk en god stemning ved bordet øger familiens appetit.

Velbekomme!



JERN NOK

Er barnet født til tiden med normal fødselsvægt, er det udstyret med jerndepoter, som dækker dets behov for jern det første halve leveår. Herefter skal barnet have dækket sit behov for jern gennem kosten.

Jernmangel

Jernmangel er den hyppigste mangelsygdom hos spædbørn efter 6 måneders alderen, så derfor er det vigtigt at være opmærksom på, om kosten kan opfylde behovet for jern. Typiske symptomer på jernmangel er bleghed, træthed, dårlig appetit og større risiko for infektionssygdomme – som fx forkølelse. Endelig kan jernmangel, når

den er værst, føre til forringet motorisk og mental udvikling med forringet intelligens.

Efter 6 måneders alderen vil amning ikke kunne dække barnets jernbehov. Modernmælkserstatning er oftest tilsat jern, som optages rimelig godt. Hvis barnet får mindst 400 ml modernmælkserstatning eller tilskudsblending tilsat jern, får det derfor dækket sit behov for jern. Indholdet af jern i almindelig mælk er lavt, og det optages dårligt. Behovet for jerntilskud er derfor helt afhængigt af, hvilken type mælk barnet får. Det er usikkert i hvilken udstrækning overgangskosten kan dække jernbehovet.

Jern i maden

Jern findes i to former i kosten. Ikke-hæmjern som udgør 85-90%, og hæmjern som udgør 10-15%. Ikke-hæmjern findes i brød, gryn, frugt, grøntsager, kød, mælk og æg og optageligheden er 2-20%, mens hæmjern findes i kød, fjerkræ og fisk og optageligheden er ca. 25%. Optaget af ikke-hæmjern vil blive højere, hvis man samtidig spiser kød og en C-vitaminrig kost.

Anbefalinger

Barnets behov for jern er allerstørst i det første leveår, hvor det vokser og udvikler sig mere end på noget andet tidspunkt i sit liv. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på mælketypen og kosten i overgangsperioden. Det anbefales at give barnet jerndråber dagligt, fra det er 6 måneder, til det er 1 år, hvis det ikke dagligt får mindst 400 ml jernberiget modernmælkserstatning eller tilskudsblending. Jerndråberne gives sammen med et måltid – når barnet har spist noget af maden, blandes dråberne med lidt mad eller mælk på en ske, og gives til barnet.



FEDT NOK

Det anbefales, at barnet får sin energi fra modermælk alene til det er omkring 6 måneder. Indtil 9 måneders alderen bør det meste af mælken i barnets kost være modermælk eller modermælks-erstatning.

Fra 9-12 måneder kan der også gives sødmælk. Fra 1 år bør mængden af mælkeprodukter være ca. ½ liter pr. dag. Hvis mælkemængden er meget større, bliver kosten ensidig, og der er risiko for udvikling af jernmangel.

I 1-3 års alderen bør barnet primært drikke letmælk. Fra 3 års alderen bør det drikke de magre mælketyper – ligesom voksne. Det er minimælk, skummetmælk og kærnemælk. På denne måde stemmer mælketypen overens med den energimængde, barnet skal have. Udover mælk bør barnet drikke vand.

I det første leveår tilsættes 1 teske fedtstof pr. portion hjemmelavet grød og mos, med mindre det er lavet med modermælk eller modermælks-erstatning. Der bør dog max. tilsættes 3 teskefulde pr. dag. Det tilsatte fedt bør fortrinsvis være vegetabilsk – eksempelvis i form af olie eller plantemargarine.

Anbefalet energifordeling i kosten 0-6 måneder

Fordelingen af protein, kulhydrat og fedt i modermælk og modermælks-erstatning opfylder barnets behov de første 6 måneder.

6-11 måneder

Protein	7-15%
Kulhydrat	45-60%
Fedt	30-45%

1-2 år

Protein	10-15%
Kulhydrat	50-55%
Fedt	30-35%

Over 2 år og voksne

Protein	10-20%
Kulhydrat	50-60%
Fedt	25-35%

Generelt skal det forstås sådan, at kosten ikke for hvert enkelt måltid eller dag skal leve op til anbefalingerne. Det handler blot om, i den samlede kost, at følge anbefalingerne – eksempelvis over en uge. Energifordelingen og energien i midt-dagsretterne i hæftet er angivet for hele portionen – to voksne og 1 barn. Barnets kost er i langt de fleste tilfælde tilsat ekstra fedtstof for at øge energien og tilstræbe den ønskede energifordeling.

Tallene for energifordeling og –indhold findes ved alle opskrifterne på www.svinegodt.dk

Barnets mad skal normalt ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at fjerne det helt – barnet kan godt spise familiens mad, hvis man holder lidt igen med saltet ved fx først at tilsætte fond, bouillon og andre saltholdige ingredienser, når barnets portion er taget fra.



MORGENMAD

6 måneder – 1 år

Fra 6 måneders alderen kan barnets morgenmad bestå af modermælk eller modermælkserstatning suppleret med fx grød, øllebrød eller surmælksprodukt. Efterhånden vil maden blive det væsentlige, og modermælk/modermælkserstatningen vil fungere som supplement.

1. Havregrød med æble

1 dl havregryn koges i 2 dl vand i 2-3 minutter. Tilsæt 1 tsk olie. Server grøden med ½ revet æble og ½-1 dl modermælkserstatning eller sødmælk.

2. Øllebrød

Kog en portion øllebrød af 2 skiver mørkt rugbrød uden kerner opblødt i 2 dl vand. Blend øllebrøden og tilsæt 1 tsk olie. Server øllebrøden med ½-1 dl modermælkserstatning eller sødmælk. Lav en større portion øllebrød og gem den i køleskabet i et par dage eller frys ned i passende portioner.

3. A38 med rugbrød og banan

1½ dl A38 med ½ skive smuldret rugbrød uden kerner og ½ moset banan.

1-2 år

Morgenmaden skal give barnet energi nok til formiddagens aktiviteter. Det er ofte 12 timer siden sidste måltid. Derfor skal barnet have både mad og drikke, gerne med tid til at måltidet kan foregå i et roligt tempo.

Morgenmaden kan fx bestå af grød, gryn, rugbrød, mælkeprodukter og frugt. Barnet kan drikke letmælk eller vand til maden.

4. Letmælksyoghurt med havregryn og frugt

1½ dl letmælksyoghurt, naturel med drys af ½ dl havregryn, ½ pære i tern og 1 spsk grofthakkede rosiner.

5. Ostemad med frisk frugt

½ skive rugbrød med ost 45+. Server med banan, æble og 1½ dl letmælk.



FROKOST

8 måneder – 1 år

Fra ca. 8 måneders alderen kan barnet spise små bløde rugbrødsstykker med smørbart pålæg. Vælges de fede pålægstyper kan de smøres direkte på brødet, mens de magre pålægstyper kan suppleres med plantemargarine på brødet. I denne alder skal maden være uden pynt.

1. Rugbrødshapser

Smør 1 skive rugbrød uden kerner med skrabet plantemargarine og server med leverpostej, avocado, torskerogn og jordbær. Hertil 1 dl modertermælkserstatning eller sødmælk.

2. Rugbrødsbjælker

Smør 1 skive rugbrød uden kerner med skrabet plantemargarine og server med frikadelle, makrel i tomat, blomme og kartoffel. Desuden agurk skåret i tern. Hertil 1 dl modertermælkserstatning eller sødmælk.



1



2

1-2 år

Barnet kan spise almindelige rugbrødsadder med mange forskellige slags pålæg, og det er netop vigtigt at variere. Brug gerne pålæg fra alle følgende kategorier: fisk, kød, indmad, æg, grøntsager, frugt og ost – hvis der ikke gives ost til dagens øvrige måltider. Evt. pynt på brødet skal være enkelt og beskedent. De viste frokostmåltider kan medbringes i vuggestue eller dagpleje.

3. Rugbrødsadder

Smør evt. 1 skive rugbrød med skrabet plantemargarine og lav en klapsammen-mad med leverpostej og rødbede og kvarte stykker med fiskefrikadelle, karse og agurk. Hertil æble, cherrytomater og 1 dl letmælk.

4. Fingermad

Skær rugbrød i bjælker og server med frikadelle i skiver, kogt eller rå gulerod i stave, 6-8 rejer, 1 spsk ærter og 1 spsk majs. Hertil 1 dl letmælk.

5. Pastasalat med skinketern

Pastaskruer med tern af agurk, skinke og avocado dryppet med citronsaft. Hertil 1 dl letmælk.



3



4



5

MELLEMMÅLTIDER



6 måneder – 1 år

Barnet har behov for 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen. Dels for at få energi nok, og dels fordi barnet ikke kan spise så meget ad gangen – maven kan ikke rumme så meget. Derfor skal der være et lille måltid om formiddagen og 1-2 om eftermiddagen afhængig af om aftensmaden spises tidligt eller sent. Husk også at tilbyde barnet vand i løbet af dagen.

Alt efter barnets dagsrytme og sovetider kan behovet og tidspunkterne for mellemmåltiderne variere meget, men barnet har en meget fin appetitregulering, så læg blot mellemmåltiderne ind, hvor det passer bedst til netop dit barns behov.

1. Grød med frugtmos og ostehapser

Havregrød med frugtmos af $\frac{1}{2}$ skrællet æble og 1 tsk sukker.

Rugbrød uden kerner med ost og jordbær skåret i små stykker. Hertil 1 dl sødmælk.

2. Rugbrødshapser og blendet frugt

Rugbrød med leverpostej. Hertil agurk og kogt gulerod skåret i små tern.

Jordbær blendet med sødmælk og evt. tilsmagt med lidt sukker.



1-2 år

Forslagene her på siden kan kombineres, som man har lyst, og de kan også serveres i en lidt større portion og udgøre et morgen- eller frokostmåltid.

3. Bolle med pålæg samt frugt og grønt

Bolle med ost og sildepostej og hertil agurkestave.

Banan, pære, blomme og gulerod skåret i små stykker. Hertil 1 dl letmælk.

4. Bolle med pålæg og letmælksyoghurt med drys

1 bolle med skinke og hertil udskåret avocado og cherrytomat.

En portion letmælksyoghurt, naturel med drys af havregryn, æble og pære. Hertil 1 dl letmælk.



WOKSTRIMLER MED SPIDSKÅL OG NEKTARINER

Skær kartoflerne i mindre stykker og kog dem helt møre – ca. 15 minutter. Giv mælken et kort opkog. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Mos dem og rør mælken i. Smag til med salt og peber og læg låg på.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad kødet blive brunt på alle sider i alt 1-1½ minut i en wok eller pande med olie ved kraftig varme. Tag kødet op på en tallerken. Steg fintsnittet spidskål ca. 3 minutter under omrøring og tilsæt nektarinbåde under omrøring. Lad retten koge ved svag varme et par minutter. Tilsæt kødet og smag til med salt og peber.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Hak grøntsager, frugt og 2-3 strimler kød i en hurtighakker og tilsæt kartoffelmos og 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær grøntsager, frugt og kød ud i små stykker og anret dem hver for sig med kartoffelmos.

Tips

- Pisk ikke i mosen, så bliver den lang og klistret.
- Porrer og æbler kan bruges i stedet for spidskål og nektariner.
- Tilsæt evt. vand til kål og frugt på panden, hvis der ønskes sauce.

Tilberedningstid ca. 30 minutter

2 voksne og 1 barn

300 g wokstrimler af inderlår eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm salt og peber

2 tsk olie

1 spidskål eller sommerhvidkål, 350 g
2 nektariner

Kartoffelmos

¾ kg store kartofler

1½-2 dl letmælk

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 28%, Kulhydrat 57%, Fedt 15%
5685 kJ = 1355 kcal



FRIKADELLER MED STUVEDE GRØNTSAGER

2 voksne og 1 barn

Fars til frikadeller og kødboller

500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt

1-1½ tsk salt

½ tsk peber

1 æg

1 løg

½-1 dl hvedemel

1-1½ dl mælk fx letmælk

1 spsk olie eller 15 g smør, margarine

Stuede grøntsager

400 g kartofler

½ blomkål eller spidskål, 250 g

3-4 gulerødder

150 g ærter, friske eller frosne

lys saucejævner

evt. revet muskat

flydende fond eller bouillon

Energifordeling og -indhold i hele retten

Protein 25%, Kulhydrat 47%, Fedt 28%

5810 kJ = 1385 kcal

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt melet og derefter mælken til konsistensen er passende. Stil farsen i køleskabet til frikadellerne skal steges.

Skær kartoflerne i både. Pluk blomkål i buketter og snit de grønne blade fint. Halver gulerødderne på langs og skær dem i skiver på skrå. Kog kartofler, kål og gulerødder møre i ½ l vand ca. 8 minutter. Jævn med sovsejævner og tilsæt ærterne. Giv det et opkog, smag til med revet muskat, salt og peber. Tag portionen fra til barnet og smag resten til med fond eller bouillon.

Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Form halvdelen af farsen til ca. 7 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side, ca. 4 minutter i alt. Skru ned til middel varme. Vend og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt til de er gennemstegte.

Resten af farsen bruges fx til kødboller. Se næste side. Kog kødbollerne og stil dem i kogevandet i køleskabet til næste dag.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos stuede grøntsager, evt. i en hurtig-hakker og tilsæt 1 tsk olie. Skær en frikadelle ud i små stykker uden stegeskorpe.

Til barnet over 12 måneder

Skær grøntsager og frikadelle ud i små stykker og anret dem hver for sig.

Tips

- Brug evt. ca. 600 g frossen grøntsagsblanding til de stuede grøntsager.

Tilberedningstid ca. 45 minutter



KØDBOLLER I RØD KARRY OG KOKOSMÆLK

Kog 3 dl vand med $\frac{1}{2}$ tsk salt i en gryde. Form farsen til kødboller med en barneske og kog dem ved svag varme i gryden i ca. 5 minutter. Tag bollerne op i en skål. Si evt. kogevandet og hæld det over.

Kog risene.

Svits karrypastaen i en gryde med et par skefulde kokosmælk. Tilsæt rødløg i tynde både og gulerødder i strimler, tomatpuré og kokosmælk. Kog ved svag varme 8-10 minutter og tilsæt cherrytomater skåret i halve. Tilsæt 1-3 dl af kogevandet fra kødbollerne, hvis du vil have mere sauce. Smag til med sukker, salt og peber. Læg kødbollerne i sauce, og lad dem blive varme. Pynt evt. med basilikumblade.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Tag grøntsager op uden sauce og mos dem sammen med ris i en hurtighakker, og tilsæt 1 tsk olie. Skær en kødbolle ud i små stykker.

Til barnet over 12 måneder

Skær grøntsager og kødbolle ud i små stykker og anret dem hver for sig med ris. Fjern tomatkind.

Tips

- Frys resten af kokosmælken til senere brug.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter – når kødbollerne er kogte – ellers ca. 45 minutter

2 voksne og 1 barn

Fars til kødboller

Se side 10

Rød karrysauce

1 tsk rød karrypasta eller alm. karry
ca. 2 dl kokosmælk, light
1 rødløg eller 2 forårsløg
3-4 gulerødder
1 tsk tomatpuré
150 g cherrytomater
 $\frac{1}{2}$ -1 tsk sukker
salt og peber
evt. frisk basilikum

Tilbehør

150 g ris

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 20%, Kulhydrat 50%, Fedt 30%
6210 kJ = 1480 kcal



LABSKOVS AF NAKKEFILET OG RODFRUGTER

2 voksne og 1 barn

300 g nakkefilet

1 løg

salt

3 hele sorte peberkorn

1 laurbærblad

400 g kartofler

2-3 gulerødder

200 g persillerødder, selleri eller pastinak

¼ bundt purløg eller ¼ bundt persille

Tilbehør

2 skiver rugbrød

Energifordeling og -indhold i hele retten

Protein 22%, Kulhydrat 51%, Fedt 27%

5760 kJ = 1370 kcal

Skær kødet ud i ca. 15 lige store tern. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Bring 4 dl vand i kog i en gryde. Læg kødet i gryden – kødet skal lige være dækket med væske. Skum evt. urenheder af. Tilsæt grofthakket løg, salt og krydderier og lad det koge ved svag varme under låg ca. 10 minutter.

Tilsæt kartofler, gulerødder og persillerødder i tern. Læg dem oven på kødet og lad det koge videre under låg til kartofler og persillerødder er meget møre – næsten udkogte – ca. 20 minutter.

Tag laurbærbladet op. Mos en del af kartoflerne og grøntsagerne med en gaffel. Bland det hele og smag til med salt og peber.

Drys med klippet purløg.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Hak 1-2 stykker kød sammen med kartofler, grøntsager og sauce i en hurtighakker. Tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær 2 stykker kød ud i små stykker og anret dem med kartofler og grøntsager. Giv ¼ skive rugbrød til.

Tips

- Brug en kartoffelmoser eller purépresser til at mose kartofler og grøntsager med.
- Nakkekoteletter kan bruges i stedet for nakkefilet.
- Tern af skinke eller bov kan bruges i stedet for tern af nakke.

Tilberedningstid ca. 45 minutter



KOTELETTER MED BALSAMICO OG PEBERFRUGTER

Kog pastaen.

Dup koteletterne tørre med køkkenrulle. Krydr dem med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, ca. 3 minutter på hver side. Tag koteletterne op på en tallerken, dæk med stanniol og hold dem varme.

Kom peberfrugter i strimler på panden ca. 5 minutter under omrøring. Tilsæt balsamico og lad det koge næsten væk. Tilsæt 2½ dl vand og lad det koge. Jævn med saucejævnner og smag til med salt og peber.

Tag portionen fra til barnet og smag resten til med fond eller bouillon. Drys med hakket persille.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos peberfrugt, sauce, 25 g kød og kogt pasta i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær peberfrugt, 30-50 g kød og pasta ud i små stykker og anret dem hver for sig.

Tips

- Kartoffler, ris eller bulgur kan bruges i stedet for pasta.
- Skinkeschnitzler af inderlår, nakkekoteletter, medaljoner af svinefilet, mørbradbøffer eller kødboller kan bruges i stedet for koteletter.
- Overhold stegetiden for kødet, hvis det får for meget, bliver det tørt.

Tilberedningstid ca. 30 minutter

2 voksne og 1 barn

3 svinekoteletter, 2 cm tykke uden fedtkant, ca. 375 g

2 tsk olie

2-3 peberfrugter

2 spsk balsamico

saucejævnner

flydende fond eller bouillon

¼ bundt persille

Tilbehør

200 g pasta

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 29%, Kulhydrat 48%, Fedt 23%
6255 kJ = 1490 kcal



CITRONDAMPET SKINKEMIGNON MED GRØN BULGUR

2 voksne og 1 barn

1 skinkemignon, ca. 350 g

salt og peber

1 citron

2 kviste frisk timian eller 1 tsk tørret

Grøn bulgur

1 bundt grønne asparges, ca. 250 g

1 løg

1-2 fed hvidløg

1 spsk olie

1¾ dl bulgur

250 g ærter, friske eller frosne
evt. flydende fond eller bouillon

Energifordeling og -indhold i hele retten

Protein 32%, Kulhydrat 45%, Fedt 23%

5625 kJ = 1340 kcal

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og fintrevet citronskal. Se tips.

Bring 2 dl vand i kog i en lille gryde og læg kødet i gryden. Tilsæt 3 spsk citronsaft og timian. Kog ved svag varme under låg i 20-25 minutter. Vend kødet én gang undervejs, hvis væsken ikke dækker. Tag kødet op af væsken og skær det i tynde skiver ved servering.

Knæk den træede ende af aspargesene og skær dem i 2-3 cm stykker. Skær dem igennem på langs, hvis de er tykke. Tag hovederne fra. Svits finthakket løg og hvidløg i en gryde med olie. Tilsæt bulgur og aspargesstykker – dog uden hoveder. Tilsæt 2½ dl vand. Lad bulguren koge ved svag varme under låg ca. 10 minutter. Tilsæt aspargeshoveder og ærter. Sluk for varmen, lad det stå et par minutter og smag til med salt og peber. Tag portionen fra til barnet og smag evt. resten til med fond eller bouillon.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos et par skiver kød og grøn bulgur i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær kødet ud i små stykker og anret det med grøn bulgur.

Tips

- Lad kødet trække med salt, peber og citronskal i køleskab 1 time eller mere. Det får kødet til at smage af mere, og gør det mere mørt og saftigt.
- Broccoli, grøn squash, rosenkål eller spinat kan bruges i stedet for asparges og ærter.
- Svinekam uden svær og mørbrad kan bruges i stedet for skinkemignon.

Tilberedningstid ca. 30 minutter



TORTILLAER MED KØDFYLD

Brun kødet i en gryde og tilsæt finthakket løg og hvidløg. Lad det stege nogle minutter. Tilsæt hakkede tomater og krydderier. Lad saucen koge ved svag varme i 15 minutter. Tilsæt de afdryppede bønner. Kog retten godt igennem, smag til med salt og peber. Tag barnets portion fra. Smag resten til med chili.

Varm tortillaer.

Skær tomater i både og agurker i stave.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos 125 g kødfyld med 1 tsk olie i en hurtighakker.

Til barnet over 12 måneder

Skær ¼-½ tortilla i mindre stykker og anret det sammen med 125 g kødfyld. Pynt med 25-30 g agurkestave.

Tips

- Drys evt. med friskhakket koriander.

Tilberedningstid ca. 30 minutter

2 voksne og 1 barn

250 g hakket svinekød, ca. 10% fedt

1 løg, gerne rødløg

1 fed hvidløg

1 dåse hakkede tomater

med oregano og basilikum

salt og peber

1 tsk stødt spidskommen

1 dåse kidneybeans

chilipasta, chilisaucе eller stødt chili

Tilbehør

2-3 tortillaer

og evt. grøn salat, tomat og agurk

Energifordeling og -indhold i hele retten

Protein 26%, Kulhydrat 49%, Fedt 25%

5915 kJ = 1410 kcal



SAUTÉ-SKIVER MED TOMATRAGOUT OG COUSCOUS

2 voksne og 1 barn

300 g sauté-skiver af svinefilet, ½ cm tykke
salt
½ tsk stødt spidskommen
½ tsk stødt koriander
½ spsk olie

Tomatragout

1-2 løg
1-2 fed hvidløg
1 spsk olie
½ tsk stødt spidskommen
½ tsk stødt koriander
¼ tsk stødt kanel
1 dåse hakkede tomater eller
5 modne tomater
50 g rosiner eller tørrede abrikoser
evt. frisk koriander eller persille

Tilbehør

2 dl couscous

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 27%, Kulhydrat 53%, Fedt 20%
5710 kJ = 1360 kcal

Slits fintsnittede løg og hvidløg i en gryde i olie ca. 10 minutter. Tilsæt krydderier, tomater fra dåse eller friske, skåret i kvarte og rosiner eller grofthakkede abrikoser. Kog ved svag varme uden låg i ca. 20 minutter. Rør jævnlgt i gryden. Smag retten til og pynt evt. med korianderblade eller hakket persille ved servering.

Lav couscous efter emballagens anvisning.

Dup sauté-skiverne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt, spidskommen og koriander. Lad olien blive godt varm på en pande ved kraftig varme. Læg skiverne på panden. Vend dem straks. Tag skiverne op på en tallerken.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos 1 sauté-skive, tomatragout og couscous i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær 2 sauté-skiver i små stykker og anret med ragout og couscous hver for sig.

Tips

- Tomatragouten kan koges i kun 10 minutter, men så er smagen en anden.
- Mørbrad kan skæres i 1 cm tykke skiver og bruges i stedet for sauté-skiver.
- Frikadeller og kødboller krydret med spidskommen og koriander eller mørbradbøffer, koteletter og skinke-schnitzler af inderlår kan bruges i stedet for sauté-skiver.

Tilberedningstid ca. 30 minutter



SKINKESCHNITZLER, STEGT SELLERI MED CHAMPIGNONSAUCE

Skær champignonerne i skiver. Skær sellerien i ½ cm tykke skiver. Lad 15 g smør blive gyldent på en pande ved god varme. Steg selleri i skiver møre ca. 3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber. Læg dem på et fad og hold dem varme. Gem panden til stegning af schnitzler.

Kog risene.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad 10 g smør blive gyldent på panden ved god varme. Brun hurtigt skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 1½-2 minutter på hver side. Tag kødet op og læg det på selleristykkerne. Tag selleri og kød fra til barnet.

Rist champignonerne på panden og krydr med salt og peber. Tilsæt tomatpuré og

2 dl vand rørt op med majsstivelse og kog sauceen igennem et par minutter. Tag portionen fra til barnet og smag resten til med fond eller bouillon. Hæld sauceen over kød og selleri. Drys med hakket persille.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos selleri, ris og ca. 25 g kød i en hurtig-hakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær selleri og 30-50 g kød ud i små stykker og anret dem samt ris hver for sig.

Tips

- Kartofler kan bruges i stedet for ris.
- Lys saucejævner kan bruges i stedet for majsstivelse.
- Overhold stegetiden for kødet, hvis det får for meget, bliver det tørt.

Tilberedningstid ca. 45 minutter

2 voksne og 1 barn

2 store skinkeschnitzler af inderlår,
1 cm tykke, á ca. 150 g
salt og peber
250 g champignon
¼ knoldselleri, 250 g
25 g smør
1-2 tsk tomatpuré
1 tsk majsstivelse
flydende fond eller bouillon
¼ bundt persille

Tilbehør

150 g ris

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 31%, Kulhydrat 52%, Fedt 17%
5100 kJ = 1215 kcal



WOKSTRIMLER MED SURSØD SAUCE OG SUKKERÆRTER

2 voksne og 1 barn

250 g wokstrimler af inderlår eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm

salt og peber

1 spsk olie

2-3 gulerødder

2 porrer

200 g sukkerærter

1 spsk tomatpuré

1 spsk sukker

1 spsk vineddike

1 spsk majsstivelse

flydende fond eller bouillon

Tilbehør

150 g ris

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 25%, Kulhydrat 59%, Fedt 16%
5950 kJ = 1415 kcal

Skær gulerødderne igennem på langs og derefter i skrå skiver. Skær porrer i ringe og skær sukkerærter i skrå skiver.

Kog risene. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr det med salt og peber. Lad kødet blive brunt på alle sider i alt 1-1½ minut i en wok eller pande med olie ved kraftig varme. Tag kødet op på en tallerken.

Steg grøntsagerne – først gulerødder i nogle minutter. Tilsæt porrer og sidst sukkerærter. Rør 2½ dl vand, tomatpuré, sukker, vineddike og majsstivelse sammen og hæld det i wokken. Giv det et opkog og vend kødet i retten.

Tag maden fra til barnet. Smag de voksnes portion til med fond eller bouillon samt salt og peber.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos grøntsager, 2-3 strimler kød og ris i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær grøntsager og kød ud i små stykker og anret dem hver for sig med lidt ris.

Tips

- Smag evt. den voksne portion til med lidt chili.
- Frosne wokblandinger af grøntsager kan bruges i stedet for friske grøntsager.
- Brug årstidens grøntsager efter fantasi og smag.

Tilberedningstid ca. 30 minutter



SALVIESTEGT SVINEMØRBRAD MED PASTAGRATIN

Fjern sølvsenen på svinemørbraden, hvis den ikke er fjernet. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt, peber og hakket salvie. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Brun hurtigt mørbraden på alle sider, 1-2 minutter i alt. Læg kødet i et lille ovnfast fad. Sæt den midt i ovnen og tænd ovnen på 160 grader. Lad mørbraden stege ca. 30 minutter – til centrumtemperaturen er 65 grader.

Kog pastaen, hvis du ikke har en rest kogt pasta. Svits tern af squash og peberfrugt på panden sammen med knust hvidløg. Tilsæt mælk rørt sammen med mel og lad saucen koge godt igennem. Smag til med salt og peber. Tilsæt kogt pasta og revet ost.

Fyld det i et ovnfast fad og sæt det i ovnen ca. 20 minutter.

Tag mørbraden ud af ovnen, når den er færdig. Skru op til 250 grader eller tænd grillen og lad pastagratinen få en gylden overflade. Skær mørbraden i skiver.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos pastagratin og 25 g kød uden krydderskorpe i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær pastagratin og 30-50 g kød ud i små stykker og anret dem hver for sig.

Tilberedningstid ca. 1 time

2 voksne og 1 barn

1 lille afpudset svinemørbrad, ca. 350 g
salt og peber
1 tsk frisk eller tørret salvie
2 tsk olie

Pastagratin

100 g pasta, fx skruer eller 200 g kogt pasta
1 stor squash, 350 g
1-2 røde peberfrugter
1 fed hvidløg
3 dl letmælk
1½ spsk hvedemel
50 g revet ost, max 30+

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 38%, Kulhydrat 39%, Fedt 23%
5355 kJ = 1275 kcal



GRØNNE KARBONADER MED PORRER OG KARTOFLER I FAD

2 voksne og 1 barn

300 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
150 g bønner, frosne
salt og peber
evt. 1 lille fed hvidløg
50 g hvedemel
1 spsk olie eller 15 g smør, margarine

Porrer og kartofler i fad

1-2 porrer
500 g kartofler
4 dl letmælk
1 spsk hvedemel

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 25%, Kulhydrat 49%, Fedt 26%
6160 kJ = 1465 kcal

Stil bønnerne til optøning. Tænd ovnen på 200 grader.

Skær porrerne i tynde ringe og kartoflerne i tynde skiver. Rør lidt af mælken og melet sammen i en gryde. Tilsæt resten af mælken og bring det i kog under omrøring. Tilsæt porrer og kartofler og giv det et opkog. Rør i gryden, så det ikke brænder på. Krydr med salt og peber og fordel det i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen ca. 30 minutter til kartoflerne er møre.

Hak bønnerne groft, evt. i en hurtighakker, og rør dem sammen med kødet, salt, peber og evt. knust hvidløg. Form 5 karbonader og vend dem i mel. Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Brun karbonaderne i 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 4-5 minutter på hver side. Eller stil dem i ovnen ca. 10 minutter.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos porrer og kartofler i en hurtighakker, og tilsæt 1 tsk olie. Skær en karbonade ud i små stykker uden stegeskorpe.

Til barnet over 12 måneder

Skær porrer, kartofler og karbonade ud i små stykker og anret dem hver for sig.

Tips

- Færdig hvid mælkesovs kan bruges i stedet for selv at koge mælk og mel til en jævning. Porrer og kartofler kan gives nogle minutters opkog i vand, dryppe af og lægges i et ovnfast fad, hvorefter færdig hvid mælkesovs hældes over.
- Krydr evt. porrer og kartofler i fad med frisk eller tørret timian.

Tilberedningstid ca. 1 time



MØRBRADBØFFER MED ÆBLE-SENNEPSSAUCE

Hak løget fint. Skær de skrællede æbler i både. Kog kartoflerne.

Fjern sølvsenen på svinemørbraden, hvis den ikke er fjernet. Skær mørbraden i 3 cm tykke skiver og dup dem tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm fedtstoffet på en pande ved god varme. Brun bøfferne 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, 3-4 minutter på hver side. Læg dem på et fad og hold dem varme.

Skær broccolien i passende stykker og kog den.

Svits løget på panden i olien et par minutter og tilsæt æblebådene. Steg under omrøring et par minutter. Tilsæt 2½ dl vand. Kog det igennem og blend væsken med halvdelen af fyldet sammen med sennep. Kom det tilbage på panden, kog det igennem og tag fra til barnets mad.

Smag de voksnes sauce-portion til med fond eller bouillon samt salt og peber.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos broccoli, æbler, sauce, en skive kød og kartofler i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie.

Til barnet over 12 måneder

Skær broccoli, kød og kartofler ud i små stykker og anret dem hver for sig med sauce.

Tips

- Kog evt. kartoflerne til mos sammen med broccolien skåret i mindre stykker. Hæld vandet fra i en skål. Mos kartofler og broccoli sammen og spæd med lidt af kogevandet til passende konsistens. Smag til med salt og peber.

Tilberedningstid ca. 45 minutter

2 voksne og 1 barn

1 afpudset svinemørbrad, ca. 450 g
salt og peber
2 tsk olie eller 10 g smør, margarine

Æble-sennepssauce

1 løg, gerne rødløg
2 æbler
1 tsk olie
1 spsk Dijonsennep
flydende fond eller bouillon

Tilbehør

500 g kartofler
300 g broccoli eller bønner

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 37%, Kulhydrat 41%, Fedt 22%
5845 kJ = 1390 kcal



SKINKESCHNITZLER TERIYAKI OG RODFRUGTER MED TZATZIKI

2 voksne og 1 barn

2 store skinkeschnitzler af inderlår,
1 cm tykke, á ca. 150 g
salt og peber
2 tsk olie
1 spsk teriyakisauce

Rodfrugter

400 g kartofler
400 g rodfrugter, fx gulerødder, selleri,
persillerod og rødbede
½ spsk olie

Tzatziki

½ l letmælksyoghurt, naturel
1 stor agurk
1 fed hvidløg
evt. frisk mynte

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 31%, Kulhydrat 44%, Fedt 25%
5510 kJ = 1310 kcal

Tænd ovnen på 220 grader. Skær kartofler og rodfrugter i grove stykker. Vend dem med olie, salt og peber. Læg dem i ét lag på en bageplade med bagepapir. Bag dem møre og gyldne i ovnen ca. 35 minutter.

Hæld yoghurten i et kaffefilter og lad den dryppe af i ca. 20 minutter. Riv agurken groft, læg den i en si til afdrypning. Skrab yoghurten af kaffefiltret og tryk det sidste væde af agurkerne. Rør de to ting sammen og smag til med knust hvidløg, hakket mynte, salt og peber.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Brun hurtigt skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 1½-2 minutter på hver side. Tag kødet af panden og tag kødet fra til barnet. Pensl kødet til de voksne med teriyaki sauce.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos grøntsager og ca. 25 g kød uden teriyaki sauce i en hurtighakker og tilsæt 1 tsk olie. Læg 1 spsk hakket tzatziki oven på.

Til barnet over 12 måneder:

Skær grøntsager og 25-50 g kød i små stykker og anret dem hver for sig. Giv 1-2 spsk tzatziki til.

Tips

- 2½ dl yoghurt, 10% eller græsk yoghurt, 10%, kvark eller fromage frais kan bruges i stedet for letmælksyoghurt, naturel. De skal ikke afdryppes.
- Overhold stegetiden for kødet, hvis det får for meget, bliver det tørt.

Tilberedningstid ca. 45 minutter



SKINKESPID MED PESTO, STEGTE TOMATER OG KARTOFFELSALAT

Tænd for grillen. Læg spiddene i koldt vand. Kog kartoflerne, hvis de ikke er kogte. Tag kartofler fra til barnet.

Rør kvark og A38 med sennep og smag til med salt og peber. Vend kartofler i skiver og fintsnittet forårsløg i.

Skær kødet i ca. 15 tern. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Sæt skinketernene på spid og steg dem på grill eller steg ternene hver for sig på en grillpande ca. 2 minutter på hver side – ca. 10 minutter i alt. Ternene fra grillpanden sættes på spid. Pensl de voksnes kød med pesto lige før servering. Halver tomaterne, krydr med salt og peber og steg dem på grillen eller grillpanden.

Til spædbarnet 7-9 måneder

Mos 2 stykker kød, en kartoffel, en stegt tomat uden skind og 1 tsk olie i en hurtig-hakker.

Til barnet over 12 måneder

Skær 2-3 stykker kød, kartofler og tomat ud i små stykker, 1 tsk pesto og evt. 1 spsk dressing til kartoffelsalaten anrettes hver for sig.

Tips

- Server nye, kogte kartofler og den kolde sauce til i stedet for kartoffelsalat.
- Tern af skinke kan skæres af tykke skinkeschnitzler af inderlår eller klump.
- Mørbrad kan skæres i tern og bruges i stedet for skinke.

Tilberedningstid ca. 30 minutter, hvis grillen er varm

2 voksne og 1 barn

400 g skinketern af inderlår eller klump, 5 x 2 x 2 cm
5 træspid
salt og peber
2 spsk pesto
5 tomater – gerne kryddertomater

Kartoffelsalat

500 g kogte kartofler
1 dl kvark, 1%
1½ dl A 38 eller yoghurt, naturel
1-2 tsk Dijonsennep
1 forårsløg

Energifordeling og -indhold i hele retten
Protein 40%, Kulhydrat 43%, Fedt 17%
5130 kJ = 1220 kcal



GODE RÅD

- Tilbyd barnet sund og varieret mad i en hyggelig atmosfære – det er den bedste forudsætning for at give barnet gode kostvaner.
- Barnet er født med en naturlig appetitregulering. Derfor spiser det, når det er sultent og lader være, hvis det ikke er sultent. Lad være med at ødelægge appetitreguleringen ved at lokke mad i barnet eller overfodre det på anden måde.
- Barnet har varierende appetit – ofte fra dag til dag – endda fra måltid til måltid – det er helt naturligt. Derfor skal mængden af mad på billederne kun ses som et forslag.
- Hvis barnet ellers trives og vokser, som det skal, så slap bare af og lad barnet spise den mængde mad det har lyst til. Barnet dør ikke af sult, hvis det ikke spiser til et måltid.
- Det er de voksne, som bestemmer, hvad barnet skal spise, og det er barnet, som bestemmer, hvor meget det spiser.

Hvis du vil vide mere

- Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad, Komiteen for Sundhedsoplysning.
- Kort og godt om amning. Komiteen for Sundhedsoplysning.
- Sunde børn. Sundhedsstyrelsen.
Ovennævnte kan bestilles på www.sundhedsoplysning.dk

Hvis du vil have flere opskrifter med svinekød, så klik ind på www.svinegodt.dk



Layout: Umwelt · Opskrifter: Sandra Leigh Draznin · Fotograf: Jes Buusmann · Tryk: Rosendahl's Bogtrykkeri 2007



danish meat association

Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V.

Tlf. 33 73 25 00, Fax 33 73 25 10, www.danishmeat.dk

Udarbejdet af Danske Slagterier -
finansieret af Svineafgiftsfonden.