

Når man er under 1 år og går i Paddehatten...

I Paddehatten samarbejder vi med sundhedsplejersken og følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger med hensyn til kost og ernæring for børn.

Sundhedsstyrelsen siger:

- Når barnet er 6 mdr. skal de i gang med at spise andet end bryst eller flaske. Mælk er stadig den primære næring, men stille og roligt skal barnet i gang med at øve sig på at spise, at tygge og derved styrke sin mundmotorik. Det er også her barnet kan få ekstra væske i en kop, i form af vand eller modermælkserstatning. Barnet må endnu ikke få komælk som drikke. Frem mod barnet blive 9 måneder, skal rigtig mad erstatte 2-4 måltider i løbet af dagen. Paddehatten sørger for modermælkserstatning.

Fordi:

- Når barnet er 9-12 måneder har de brug for 1, max 2 amninger eller flasker i løbet af et døgn. Resten af barnets mad, overgår mere og mere til at være ligesom resten af familiens mad. Barnet må nu få komælk i mad og surmælksprodukter.
- Drikker vand eller modermælkserstatning af en kop. Hen mod at barnet bliver 1 år, skal alle måltider erstattes af mad, svarende til barnets alder.

Fordi:

- Når barnet er et år, skal det kunne spise fuldstændig det samme som resten af familien og der er stort set ingen restriktioner på maden.

Det er vigtigt at præsentere barnet for mange forskellige smage og konsistens fra starten.

Det forbygger kræsenhed og barnet er ofte meget åbne over for det der serveres, så jo bredere smagsvarianterne spænder, jo bedre er det for barnet.

Der ud over grundlægger barnet en god mundmotorik, når det bliver tilbudt og udfordret på forskellige madvarers konsistens, og en god mundmotorik er en god start på et godt sprog.

Når barnet starter med at spise noget nyt, vil det kunne ske, at de "kløjs" lidt i det. Det er ofte et spørgsmål at barnets hals skal vende sig til at blive brugt på en ny måde og det blive udfordret på forskellige madvares konsistens. Det er vigtigt at de voksne bevare roen og lader barnet opleve, at det ikke er "farligt", så de tør prøve igen næste gang de udfordres...

I Paddehatten mener vi:

Flasker hører til i hjemmet. Det er en intim og nærværskrævende omsorgsopgave der bedst varetages af forældrene. Hvis barnet skal have modermælkserstatning i dagtimerne, giver vi det helst i en kop.

Når små børn bliver udfordret på en ny hverdag og opstart i vuggestue, kan de godt afvise den mad vi servere for dem. Det er deres måde at vise os, at det ikke er som det plejer... Vi servere god mad for dem og hvis de vælger ikke at spise er det ok. Vi gør hvad vi kan for at gøre måltiderne hyggelige og indbydende og vi har erfaring for, at barnet nok skal begynde at spise når det føler sig klar. Så vi acceptere deres nej, da de får den gode, kendte mad derhjemme i trygge rammer.

Vi vil rigtig gerne tale om kost og ernæring med forældrene. Hvis det handler om konkrete madvarer eller ideer til mad, henviser vi til vores "madmor" i køkkenet. Hvis det handler om selve det "at spise" og oplevelser omkring det, så grib fat i stuens pædagog til en snak om det.

<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering/~/-/media/E382EA4F4DD7410B8A71243B7F97E70B.ashx>