



Semper

KLAR, PARAT, SPIS!

BABYS MAD DET FØRSTE ÅR

KLAR, PARAT, SPIS! giver dig overblik over din babys udvikling, og inspiration til hvad du kan servere. Den kan også være en god hjælp til bedsteforældre og babysittere.

Madplanen er skrevet i samarbejde med Sempers ernæringsekspert på baggrund af de officielle anbefalinger.

RÅD OM MAD



D-VITAMIN

Glem ikke de daglige D-dråber*. Giv 10 mikrogram D-vitamin dagligt i barnets 4 første leveår. Prøv at komme ind i en rutine, hvor barnet får dråberne på samme tid hver dag. Semper D-vitaminsdråber med mælkesyrebakterier behøver ikke at stå på køl – stil dem eventuelt ved puslebordet, så er de lettere at huske.

GRØNTSAGER MED NITRAT

Barnet må spise de fleste slags grøntsager fra 4 måneders alderen. Dog kan spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri først gradvist introduceres fra 6 måneders alderen, idet de har et højt indhold af nitrat.

HONNING

Undlad at give honning i mad eller bagværk i barnets første leveår. I honning kan der forekomme bakteriesporer, som kan give en slem forgiftning (botulisme) hos spædbørn.

JERN

Kød, fisk, Allomin 2 og Semper grød er gode kilder til jern. Tilbyd barnet jernholdig mad som kød og fisk til de fleste måltider. Semper grød er jernberiget, og derfor er Semper grød en rigtig god kilde til jern.

KANEL

Børn må ikke få for meget kanel. Når du bruger kanel, er det bedst at bruge ægte kanel, Ceylon kanel, da det har et væsentlig lavere indhold af det skadelige stof kumarin. Lav kanelsukker med et blandingsforhold mellem kanel og sukker, der giver ”mild kanelsmag”.

KOMÆLK

Vent med at servere komælk som drikkemælk til barnet er 1 år. Server i stedet modermælkserstatning/tilskudsblanding i flaske eller kop, hvis dit barn ikke bliver ammet. Dit barn må spise middagsretter tilberedt med komælk, men hjemmelavet grød skal tilberedes med modermælk eller erstatning.

NØDDER

Server ikke hele nødder, mandler, popcorn, kerner eller rå gulerødder for børn under 3 år, da de let kommer galt i halsen.

RIS

Ris og risprodukter har et naturligt indhold af arsen, som ved indtag gennem længere tid kan have helbredsmæssige virkninger. Ris kan indgå i en varieret, sund kost, og du kan trygt servere risbaseret Semper grød, når du blot varierer typen af grød fra dag til dag.

ROSINER

Børn bør højst spise 50 g rosiner om ugen og ikke hver dag, da rosiner kan have et højt indhold af ochratoksin A, som stammer fra skimmelsvamp og er kræftfremkaldende. Det betyder ikke noget, hvis børn spiser mange rosiner én dag og ingen de næste. Det er det totale indtag over en længere periode, der skal begrænses.

SALT

Undgå at tilsætte salt til barnets mad det første leveår. Børns nyrer kan ikke udskille så meget salt, og samtidig vænnes barnet ikke til den salte smag.

VAND

Brug altid vand fra den kolde hane. Fra barnet er 4 måneder, behøver vandet ikke længere at blive kogt. Væn barnet til at slukke tørsten i vand.

VEGETARMAD

Du kan sagtens servere vegetarisk mad for børn. Men det er ekstra vigtigt, at du sørger for, at dit barn får den næring som det har brug for til at vokse og udvikle sig. Hvis du ikke serverer kød, fisk eller æg, er det vigtigt at erstatte med tilsvarende proteinrig mad i den daglige kost.

Tænk også på at det er vigtigt at maden du serverer, indeholder tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler som fx jern og calcium. Berigede produkter som Sempers jernberigede grød er derfor et godt element i en vegetarisk kost.

*Spædbørn der får 800 ml eller mere af modermælkserstatning med 1,3 mikrogram D-vitamin pr 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud. Hvis barnet i takt med at det spiser mere mad senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning dagligt, skal D-vitamintilskuddet introduceres.

EKSTRA FEDT I KOSTEN ER GODT

Semper børnemad følger anbefalingerne for indhold af fedtstof i maden til spædbørn, derfor skal du ikke tilsætte ekstra fedtstof, når du serverer Sempers børnemad.

For at sikre at hjemmelavet mad indeholder energi nok, anbefales det i barnets første leveår at tilsætte 1 tsk. fedtstof i hver portion hjemmelavet grød og mos. Varier mellem forskellige typer fedtstof som smør, plantemargarine og planteolier. Laver du grøden udelukkende på modermælk eller evt. modermælkserstatning, behøver du ikke at tilsætte ekstra fedtstof. Yoghurt og andre surmælksprodukter skal have et fedtindhold på ca. 3,5 % - og ikke over 3,5 g protein per 100 g.

FRYSNING & OPTØNING AF BØRNEMAD

Vær opmærksom på at den emballage du bruger til at fryse maden ned i, er egnet til kontakt med mad og til opbevaring ved frost. Maden kan opbevares 1 måneds tid i fryseren. Smag selv på maden efter optøning, men brug en anden ske end barnets. Sempers mos og middagsretter kan sagtens fryses ned i mindre portioner, du skal bare komme maden i fryseegnet emballage.

ÅBEN FOR NYE SMAGSOPLEVELSER

Nogle børn vrænger på næsen og spytter maden ud, når de får de første skefulde med grød og mos. Det er en helt normal reaktion, indtil barnet har vænnet sig til smagen og konsistensen af skemaden. Det kan tage helt op til 10-15 smagsprøver, før barnet vænner sig til en ny smag. Jo større variation der er i maden, både hvad angår konsistens og smag, desto mere varieret spiser barnet senere hen.



PRES IKKE DIT BARN!

Det er jer som forældre der bestemmer, hvad barnet skal spise, men barnet bestemmer mængden. Det hjælper din baby med at lære at mærke sin naturlige sult- og mæthedsfornemmelse.

UNDGÅ BAKTERIER I RESTEMAD

Hvis barnet ikke spiser op, skal resterne på tallerkenen ikke gemmes pga. risikoen for bakterier. Tag hellere lidt fra til et senere måltid inden servering og sæt det på køl eller frys flere portioner ned.

SPISER SELV MED SKE

De fleste børn kan omkring 15-16 måneders alderen spise rigtigt med ske.

HÅRD MAVE

Det er normalt, at børn kan få hård mave, når de begynder på skemad. Kontakt din sundhedsplejerske som kan rådgive dig.

VARIER GRØDEN

Varier mellem de forskellige grødtyper med og uden gluten. Majs, ris, hirse og boghvede indeholder ikke gluten. Havregrød og øllebrød har et lavt glutenindhold og er derfor gode at servere, når man skal introducere gluten for barnet. Begræns brugen af grød lavet på hvede og spelt i begyndelsen, for at barnet ikke får for meget gluten.

SMÅ BØRN HAR KUN BRUG FOR FÅ FIBRE

Spædbarnets tarmkanal er ikke helt parat til at omsætte store mængder fibre. Hvis barnet får for mange fibre, kan det resultere i "tynd" mave. Samtidig vil barnet få for lidt energi, fordi fiberholdige fødevarer mætter meget uden at give meget energi.

KOMÆLK I SEMPER BØRNEMAD

Du kan altid stole på, at Sempers mad er tilpasset til, hvad små børn må spise. Sempers børnemad er tilpasset det lille barn. I vores grød bruger vi fløde, fordi den fedtsyre er rigtig god for det lille barn. Sammen med solsikke- og rapsolie har maden en fedtsyresammensætning, der tilgodeser barnets behov for essentielle fedtsyrer.



4-6 MÅNEDER

DEN FØRSTE SKEMAD

MORGEN

Bryst eller flaske

FORMIDDAG

Bryst eller flaske efter behov

FROKOST

Semper grød, evt. toppet med grøntsags- eller frugtmos fra Semper.
Bryst eller flaske efter behov

EFTERMIDDAG

Bryst eller flaske

SEN EFTERMIDDAG

Bryst eller flaske

AFTENSMAD

Semper grøntsagsmos og frugtmos til dessert.
Bryst eller flaske efter behov

SEN AFTEN

Bryst eller flaske, evt. vælling

NAT

Bryst eller flaske

HVAD SKAL JEG HUSKE?

- Husk tilskud af D-vitamin dagligt*.
- Modermælk er den bedste ernæring til spædbørn. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at barnet ammes fuldt ud indtil 6 måneder. Nogle børn behøver skemad tidligere. Spørg eventuelt din sundhedsplejerske til råds.
- Tilsæt 1 tsk. fedtstof til hjemmelavet grød og mos.
- Undgå salt.
- Dit barn kan spise alt Sempers børnemad med aldersangivelsen; Fra 4 måneder.

HVAD KAN MIT BARN?

- Tilvænning til ske og kop.
- Tungen kan bevæge sig frem og tilbage. Kan lukke munden. Når dit barn kan skrabe maden af skeen, er det parat til at øve sig i at spise mos og drikke af kop.
- Kan sidde med støtte.
- Kontrol af hoved og overkrop.
- Støtter på albuerne ved hovedløft fra maveliggende stilling.
- Rækker ud efter ting.



Scan QR-koden og læs mere om tegn på at barnet er klar til skemad.



HVAD MÅ MIT BARN FÅ?

Væske i form af modermælk, alternativt modermælkerstatning og eventuelt lidt vand.
Grød fra Semper er tilpasset dit barns alder, og indeholder alt hvad dit barn har brug for til et måltid.
Grøntsagsmos eller **suppe** kan laves af alle slags grøntsager, **undtagen** spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri, der alle har et højt indhold af nitrat. Alle Sempers **mos** og **grød** fra 4 måneder har det rette indhold af fedt, kulhydrat og protein.

Hvis du laver hjemmelavet **grøntsagsmos** og **grød** skal du tilsætte 1 tsk. fedtstof. Alle slags **frugter** og **bær** kan bruges til **frugtmos**. Start gerne med de milde frugter som **pære**, **æble** og **banan**. Sempers **frugtmos** fra 4 måneder er gode som topping, mellemmåltid eller dessert.

SMAGSPORTIONER

SÅDAN GØR DU:

Tag lidt mad på en ske og lad barnet få noget af maden på tungen. Nu handler det om at vække barnets nysgerrighed overfor mad og afprøve forskellige smagsoplevelser. Det er helt normalt, at 1-2 skefulde er alt der ryger ned i starten. Det kan tage ca. 10-15 smagsprøver for barnet at vænne sig til en ny smag og konsistens.

INFO:

Alle Sempers middagsretter på glas kan opbevares i køleskabet i 2 døgn efter åbning. Tag den mængde du skal bruge fra glasset over i en skål og varm det, inden du serverer maden til barnet. Stil resten af maden i glasset i køleskabet. Du må aldrig gemme rester fra et måltid, som barnet har spist af.

*Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkerstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.

OPSKRIFT: MOS AF PASTINAK OG KARTOFLER

INGREDIENSER

2½ dl pastinak
2½ dl kartofler
1 spsk. rapsolie
Vand

1. Vask, og skræl pastinak og kartofler, og skær dem i store stykker. Læg dem i en gryde med vand, der kun lige dækker grøntsagerne, og kog med låg på i ca. 15 minutter (eller indtil stykkerne er bløde).
2. Gem ½ dl af kogevandet.
3. Mos de kogte rodfrugter med kogevandet indtil konsistensen er glat og fin. Tilsæt vand for at opnå den ønskede konsistens.
4. Tilsæt rapsolie eller andet egnet fedtstof til baby, og server, når retten har en tilpas temperatur.

VELBEKOMME!

KOM GODT I GANG MED SKEMAD

- Start med smagsportioner af grød og meget blød og flydende mos. Sigt evt. mosen for en finere konsistens. Du kan gradvist give tykkere, blød mos.
- Fokuser ikke på mængden, da dit barn stadig får det meste af sit behov dækket gennem mælken.
- 1-2 måltider skemad om dagen er meget passende.
- Det er vigtigt, at barnet ikke er alt for sulten eller træt, når du starter med at give skemad.
- Når barnet er glad for grød og grøntsagsmos, kan frugtmos introduceres.
- Udnyt det "åbne vindue" i 4-6 måneders alderen. I denne periode er barnet i sin naturlige udvikling og modning klar til at spise rigtig mad. Tegn kan være; nysgerrighed overfor den mad I selv spiser, rækker ud efter maden, laver synkebevægelser og savler når I spiser.

EGNE NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPS:

Du kan fryse babymad i små beholdere beregnet til fødevarer. Så har du mos klar til servering efter få sekunder i mikroovnen.

OPSKRIFT: ÆRTEPURÉ

INGREDIENSER

150 gram frosne ærter
1 spsk vand, alternativt 150 gram vand
1 tsk olie

1. Hæld 150 g frosne ærter og 1 spsk. vand i en beholder med låg beregnet til mikroovn. Alternativt på komfuret: Kom 150 g frosne grønne ærter og 150 g vand i en gryde med låg.
2. Varm i mikroovnen ved 750 W i 2 min., rør rundt, og varm yderligere 2 min. Alternativt på komfuret: Kog op, og lad det koge ca. 5 min. Hæld vandet fra, men gem det til senere.
3. Tilsæt 1 tsk. olie til ærterne - gerne en rapsolie.
4. Blend med stavblender til en glat konsistens, tilsæt evt. kogt vand, hvis massen virker for tyk. Pres igennem en finmasket si for at fjerne skaller.
5. Lad puréen køle af, og opbevar den i rene glas med låg i køleskabet i maks. 3 dage.

VELBEKOMME!



Scan QR-koden og hop ind på www.semperbornemad.dk og find opskriften på en lækker grødbowl.

6-9 MÅNEDER

KLAR TIL GROVERE KONSISTENS

MORGEN

Semper grød, toppet med grøntsags- eller frugtmos. Vand af kop

FORMIDDAG

Frugtmos fx Semper Smoothie Sommer, frisk frugt i hånden. Vand af kop

FROKOST

Grøntsagsmos med 1 spsk. findelt kød eller fisk. Bryst eller flaske efter behov. Fra ca. 8 måneder: Rugbrødshapsere med smørbart pålæg og kogte pastaskruer

EFTERMIDDAG

Grød med frugtmos eller ½ bolle med smør, ost eller hummus, frisk frugt i hånden. Vand af kop og bryst eller flaske efter behov

SEN EFTERMIDDAG

Bryst eller flaske efter behov

AFTENSMAD

Semper middagsret med kød eller fisk. Suppleres med kogte grøntsager i hånden og evt. frugtmos til dessert. Bryst eller flaske efter behov. Vand af kop

SEN AFTEN

Bryst eller flaske, evt. vælling



NAT

Bryst eller flaske så længe der er behov

HVAD SKAL JEG HUSKE?

- Husk tilskud af D-vitamin dagligt*
- Tilsæt 1 tsk. fedtstof til hjemmelavet grød og mos.
- **Undgå** salt samt græsk yoghurt, ymer, skyr og ylette pga. højt proteinindhold indtil barnet er 2 år.
- Dit barn kan spise Semper børnemad med aldersangivelser; Fra 4 måneder og Fra 6 måneder. Når dit barn er fyldt 8 måneder kan det også spise børnemad med aldersangivelsen; Fra 8 måneder.

HVAD KAN MIT BARN?

- Dit barn kan nu bevæge tungen fra side til side og begynder at øve sig i at tygge op og ned. Kan bide af mad. Barnet lukker munden, når det ikke vil have mere.
- Dit barn kan holde en genstand i hver hånd, fx en hjælpeke, og bruge begge hænder samtidig. Hvis barnets ryg er stærk nok, kan det nu sidde selv og mades med ske.
- Dit barn kan selv tage små bidder op med tommel- og pegefinger (pincetgreb).
- Drikker af kop.



HVAD SPISER MIT BARN?

Væske i form af modermælk, alternativt tilskudsblending. Vand af kop. Barnet har brug for ca. ¾ l mælk i døgnet.

Grød fra Semper er tilpasset dit barns alder, og indeholder alt hvad dit barn har brug for til et måltid. **Brød** uden skorpe og kerner.

Alle **grøntsager**, **frugter** og **bær**. Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri i begrænset mængde pga. nitratinholdet.

Hårdkogt **æg** og al slags **kød** og **fisk**, dog ikke de store rovfisk som fx tun. **Ris**, **pasta** og **bulgur** fra 8 måneder. **Bønner**, **linser** og **kikærter** i små mængder.

Alle Sempers måltidsretter er sammensat med det optimale indhold af fedt, kulhydrat og protein.

OVERGANGSKOSTEN

- Dit barn er godt i gang med overgangskosten, men det er vigtigt, at der stadig er appetit til modermælk, alternativt tilskudsblending.
- Lad barnet udforske maden! Det er naturligt, at barnet gerne vil røre sin mad.
- Server stykker af mad hver for sig – børn kan godt lide at se hvad de spiser – og mos gerne maden foran barnet.
- Hvis skemad påbegyndes omkring 6 måneders alderen, er det vigtigt, at processen skrider hurtigt frem.
- Barnet spiser 2-4 måltider skemad om dagen alt efter barnets alder.

*Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.



OPSKRIFT: KARTOFLER MED TORSK OG GULERØDDER

INGREDIENSER

4 kartofler
100 g torsk
1 lille løg
¾ dl pastinak
¾ dl gulerod
2 spsk. rapsolie
½ dl fløde
2 nip dild
et par dråber citron
1 knivspids hvid peber
1 dl vand

1. Skær kartoflerne i tern, og kog dem under låg i 1 dl vand, til de er bløde. Gem vandet, hvis det er noget tilbage.
2. Skræl, og skær pastinak, gulerod og løg i tern på ca. ½ cm. Put dem i en gryde med fløden og lidt vand, så rodfrugterne præcis er dækket. Krydr med hvid peber. Skru ned for varmen, når det begynder at koge, og lad simre under låg, til stykkerne er bløde.
3. Skær torsken i tern, og steg den i ca. 1 minut sammen med rodfrugterne og citronsaften.
4. Tilsæt dild, og kom sovs og fisk i foodprocessoren i et par sekunder.
5. Servér fiskegryden sammen med kartoflerne.

VELBEKOMME!

EGNE NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VARIER KONSISTENS OG SMAG

- Tilsæt 1 spsk. dampet, kogt eller ovnbagt kød og fisk i hakket eller blendet form til barnets kartoffel- eller grøntsagsmos.
- Ved at drysse med lidt kokosmel, revet rugbrød eller gulerod kan du variere grødens konsistens og smag. Skal der lidt mere smag til, kan du tilsætte grøntsagsmos eller bløde stykker af fx æble, pære og melon.
- Semper har et bredt udvalg af grød og middagsretter, som gør det nemt at give dit barn varierede smagsoplevelser og udfordre barnets tyggemotorik.

SÅDAN KAN I ØVE PINCETGREB

Ved 8 måneders alderen kan I begynde at øve pincetgreb med små stykker rugbrødshapsere, kogt broccoli, ærter, rejer eller kogte pastaskruer.



Scan QR koden og find opskrift på nemme mini grøntsagsbøffer.



9-12 MÅNEDER

KAN SELV. VIL SELV

MORGEN

Semper grød. Varier gerne med toppings, for at give forskellige smagsoplevelser

FORMIDDAG

1/2 bolle med smør og ost + skrælet frugt.
Vand af kop

FROKOST

Rugbrødsmadder med kød- eller fiskepålæg og grøntsager i hånden.
Vand af kop

EFTERMIDDAG

Semper grød, evt toppet med frugtmos

SEN EFTERMIDDAG

Frugtmos med drys af revet rugbrød

AFTENSMAD

Semper middagsret med kød eller fisk, eller Semper VEGO EKO. Kogte grøntsager i hånden. Vand af kop

SEN AFTEN

Bryst, flaske, godnatgrød eller vælling

NAT

Bryst eller flaske efter behov



HVAD SKAL JEG HUSKE?

- Husk tilskud af D-vitamin dagligt*.
- Barnet har brug for ca. 1/2-3/4 l modernælk, erstatning og surmælksprodukter i døgnet.
- Tilsæt 1 tsk. fedtstof til hjemmelavet grød og mos.
- Undgå salt samt græsk yoghurt, ymer, skyr og ylette pga. højt proteinindhold indtil barnet er 2 år.
- Kød, fisk, linser, bønner eller evt. æg til hovedmåltiderne.
- Når dit barn er 1 år kan det spise børnemad med aldersangivelsen Fra 4, Fra 6, Fra 8 måneder samt Fra 1 år.

HVAD KAN MIT BARN?

Klar, parat, GÅ! Hvis ikke dit barn allerede har taget sine første skridt, er de sikkert snart på vej. Nu er det ekstra sjovt at efterligne mor og far, især ved middagsbordet, men hænderne er stadig det foretrukne bestik. Bare lad barnet føle på maden og blive "grisset" til – det er en vigtig del af udviklingen. Måske det også snart er tid til det første ord?

- Dit barn kan nu selv bide maden over.
- Tager maden med pege- og tommelfinger (pincetgreb).
- Spiser selv med fingrene og drikker af kop.
- Dit barn er interesseret i selv at spise med ske og gaffel.
- Afvænnning fra flasken kan begynde.
- God tyggefunktion. Ælter med tungen. Spiser mad der er skåret i stykker i stedet for moset.

HVAD KAN MIT BARN SPISE

Væske i form af mindst 1/2 og højst 3/4 l modernælk, tilskudsblending og surmælksprodukter, og derudover vand. Barnet ammes fortsat efter behov.

Lær dit barn at drikke mælk af en kop samtidig med at barnet ammes eller får flaske. Når barnet er ca. 1 år, bør letmælk introduceres som drikkemælk.

Grød, grøntsager, frugter, ris, pasta, bulgur, kød og fisk, dog ikke de store rovfisk som fx tun. Rugbrød med pålæg, fx makrel, avocado, ærtemos, ost, torskerogn, banan og frugtpålæg.



KAN SELV. VIL SELV

- Dit barn har stadig behov for, at maden er tilpasset et lille barn.
- Barnet spiser nu 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider.
- Sempers børnemad er tilpasset barnets alder, og indeholder alt det barnet har brug for af fedt, protein og kulhydrat i denne aldersperiode.
- God stemning ved bordet øger barnets appetit. Det vigtige er, at familien er samlet om måltidet. Barnet "grisser" stadig når det spiser selv, men det er både sjovt og vigtigt for udviklingen at få lov selv.
- Spis gerne aftensmaden tidligt, omkring kl. 17-17.30.

*Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modernælkserstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.

EN LILLE HJÆLPER I KØKKENET

Tilbered maden sammen og væk dit barns nysgerighed for mad. Måske kan barnet selv smøre brødet – selvom smørkniven sikkert ender i munden... Eller hvorfor ikke bage boller sammen?

OPSKRIFT: MINI CHEESECAKE MED GRØDPULVER

INGREDIENSER

3 spsk. grødpulver
¾ dl vand
50 g cream cheese
Lidt vaniljepulver
Ca. ½ klempe Semper Smoothie Tropisk
1 spsk. friske bær

1. Bland grødpulver og vand i en lille skål.
2. Rør cream cheese og vaniljepulver sammen i en anden skål.
3. Fordel lag med hver skåls indhold.
4. Top med friske bær.

VELBEKOMME!



Scan QR-koden og find opskrift på gode grødpinde med kardemomme her

EGNE NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



OPSKRIFT: BØRNEVENLIG HUMMUS

SÅDAN GØR DU:

Udblød kikærterne natten over og kog dem i nyt vand 1-1 ½ time. Hæld vandet fra, blend med lidt hvidløg og olivenolie. Smag til med citron.

OPSKRIFT: PASTA MED TOMAT OG BASILIKUM

INGREDIENSER

2 ½ dl hakkede tomater
2 ½ dl gulerødder
1 ½ dl pasta
1 lille løg
¾ dl pastinak
25 g hård ost
1 dl mælk
25 g rød peber
1 spsk. rapsolie
1 tsk. basilikum
1 tsk. majsstivelse/mel
½ fed presset hvidløg
1 tsk. timian
1 knivspids sort peber

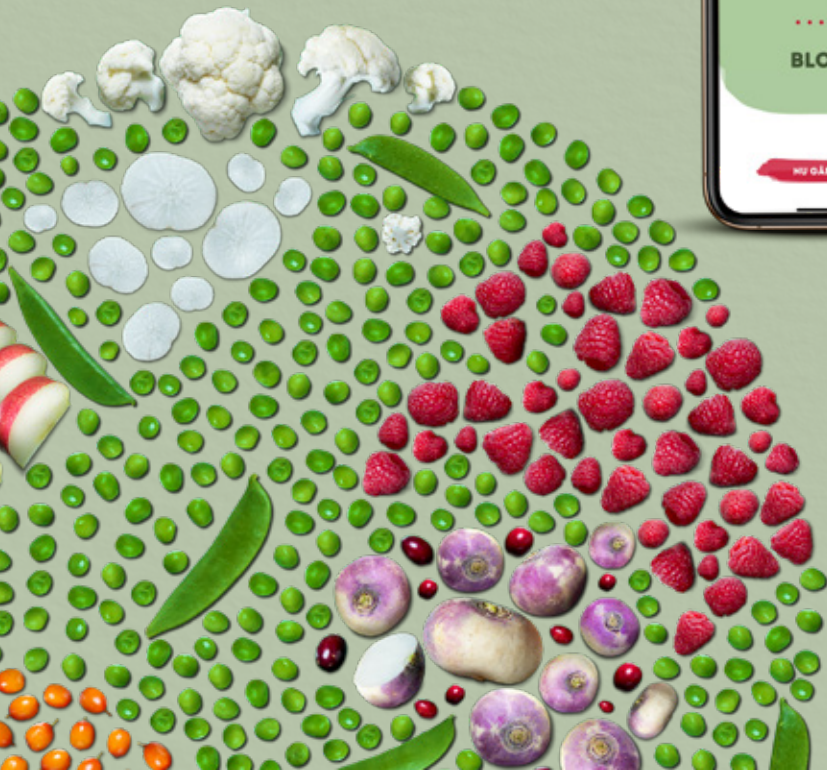
1. Skræl og hak gulerødder og pastinak. Bring dem i kog med hakkede tomater og vand, så det kun lige dækker grøntsagerne. Kog indtil grøntsagerne bliver bløde.
2. Kog pastaen som anvist på pakken.
3. Hakket løg, hvidløg samt peberfrugt tilsættes grøntsagsgryden. Smag til med basilikum, timian og sort peber. Lad simre ved svag varme, indtil alle ingredienser er blødgjort.
4. Rør majsstivelse/mel i ¼ kop mælk, og hæld det i grøntsagsgryden under jævnlig omrøring. Bring det i kog igen. Tilsæt pastaen og resten af mælken under omrøring.
5. Blend eller hak retten til en sauce. Tilsæt revet ost i sauce.

VELBEKOMME!



HJÆLP DIT BARN TIL AT ELSKE GRØNTSAGER

Med STEP har vi udviklet en ny metode, som kan hjælpe dig med at introducere nye smage for dit barn, når I skal starte op med overgangskosten. Semper STEP er en app som kan få dit barn til at elske grøntsager på nul-komma-fem – eller i hvert fald på 24 dage.

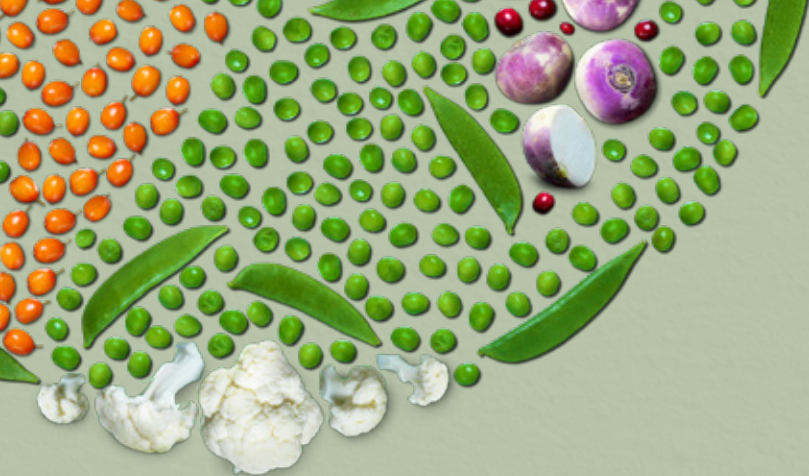


EN SUND FREMTID FOR ALLE!

Der er mange fordele ved at elske og spise mere plantebaseret; specielt bælgfrugter, rodfrugter, frugt og grøntsager. Både for at have det godt, for at få mere bæredygtige spisevaner og ikke mindst for at kunne nyde alle naturens smage.



Scan koden og
download appen
med det samme



SÅDAN VIRKER STEP

- I løbet af 24 dage kommer dit barn til at smage forskellige puréer af grøntsager, frugter og bær.
- De 24 dage er opdelt i faser af 3 dage.
- I hver fase spiller en grøntsag eller en frugt hovedrollen – nogle er lidt sure eller bitre – og skal altså serveres 3 gange om dagen 3 dage i træk.
- Det betyder, at hver fødevarer skal serveres i alt 9 gange.
- Smagsløgene trænes på syrlige, sure og bitre, men helt naturlige smage.
- Metoden øger dit barns chancer for at lære at kunne lide frugt, bær og grøntsager gennem hele livet.

HVORDAN GØR JEG?

Hvis du er klar til at gå i gang, så download Semper STEP-appen med det samme! I appen finder du alle opskrifter, mange tips og råd samt spørgsmål og svar. Appen er helt gratis og er tilgængelig i Google Play eller App Store. Selvfølgelig kan du også følge STEP-metoden uden appen. Du finder mere information om STEP-metoden på semper.dk/bornemad. God fornøjelse!

STEP-METODEN

Målet med STEP-metoden og app'en, er skridt for skridt at hjælpe dig som forælder med at introducere grøntsager, frugt og bær, når baby går i gang med overgangskosten. Introduktionen gøres bedst, når det såkaldte "smagsvindue" er åbent, og det mærker man ved, at baby er nysgerrig på, hvad resten af familien spiser. Man plejer at sige, at smagsvinduet åbner på et tidspunkt ved omkring 4-6 måneders alderen, men det er muligt at forsøge sig frem til barnet er 1 år.

Start
ved 4-6
måneders
alderen



Æble
dag 1-3



Grønne ærter
dag 4-6



Hindbær
dag 7-9



Blomkål
dag 10-12



**Havtorn
eller tyttebær**
dag 13-15



Majroe
dag 16-18



Tranebær
dag 19-21



Ræddike
dag 22-24

Afslutning
efter dag 24

Hvis du ammer eller giver flaske, når du vil prøve STEP-metoden, så fortsætter du præcis som tidligere med at amme eller give flaske gennem smageperioden.

EN GOD START

En god start med en sunde madvaner påvirker helbredet hele livet. Derfor er det vigtigt at etablere gode vaner hos vores børn allerede fra starten. Begynder I med smagemetoden allerede fra start, og fortsætter I med aktivt at servere grøntsager og frugt, øges chancerne for, at barnet spiser mere frugt, bær og grøntsager de første år, og at de gode vaner fortsætter hele livet!



OPSKRIFTER TIL STEP-METODEN

HVORDAN VIRKER STEP-METODEN?

Målet med STEP-metoden og app'en, er skridt for skridt at hjælpe dig med at introducere grøntsager, frugt og bær fra start, når baby går i gang med overgangskosten. Smagemetoden virker bedst, hvis smagene introduceres, når babys "smagsvindue" er åbent i 4-6 måneders alderen. Men du kan bruge metoden helt op til barnet er 1 år.

INDKØBSLISTE

Otte forskellige grøntsager, bær og frugter, der er specielt udvalgt til at træne dit barns smagsløg. Råvarerne vælges ud fra deres smagsprofil, og fordi de alle vokser i de nordiske lande og kan fås året rundt, enten friske eller i fryseren.



2-3 æbler



150 g frosne ærter



250 g frosne hindbær



150 g blomkål



2 dl frosne havtorn
(kan erstattes med tyttebær eller brombær)



150 g majroer
(kan erstattes med kålrabi eller majroer)



2 dl frosne tranebær
(kan erstattes med tyttebær)



150 g rædikke
(kan erstattes med kålrabi)

OPSKRIFT: BLOMKÅL

INGREDIENSER

150 g groft (1-2 cm tern) hakket blomkål
50 g vand
1 tsk olie

1. Hæld 150 g groft (1-2 cm tern) hakket blomkål og 150 g vand i en lille gryde med låg.
2. Kog op, og lad det koge i ca. 10-15 min. Smag/prøv, om stykkerne føles bløde.
3. Hæld kogevandet fra, men gem det i en separat beholder.
4. Bland stykkerne med 1 spsk. kogevand og 1 tsk. olie - gerne en rapsolie.
5. Blend massen glat med en stavblender. Juster eventuelt konsistensen med 1-2 spsk. kogevand.
6. Lad puréen køle af, og opbevar den i rene glas med låg i køleskabet i maks. 3 dage.
7. Smagsprøverne kan opbevares i køleskab i maks. 3 dage. Men de kan naturligvis også fryses ned. Kom den afkølede puré i en plastikpose, og glat den ud til en tynd plade, eller frys puréen ned i en fryseegnet boks. Så kan man brække et passende stykke af eller tage en passende mængde ud og tø op i mikroovnen eller i køleskabet.

VELBEKOMME!



ERNÆRINGSMÆSSIGT TILPASSET BABYGRØD

Lige meget hvilken variant du vælger, kan du være sikker på, at baby får de rigtige vitaminer og mineraler. Alle Sempers grødvarianter er af børnemadskvalitet og beriget, så grøden er tilpasset babys næringsbehov. Vælg den variant som har den tekstur din baby er klar til.

Der er ingen regler for, hvad man skal starte med, når baby skal til at spise mad. Det vigtige er, at maden har en blød konsistens, så den ikke sætter sig fast i halsen. Grød er rigtig godt at starte med, når man giver smagsportioner. Du kan enten vælge at lave hjemmelavet grød med Sempers grødmel eller den hurtigere variant med Semper grød, hvor du blot skal tilsætte vand.

OPSKRIFT: SÅDAN LAYER DU HJEMMELAVET GRØD MED SEMPER GRØDMEL



1 Bland grødmel og vand

2 Kog 2 minutter. Lad det simre under låg og tag derefter gryden af kogepladen

3 Tilsæt 3 strøgne mål (ca. 15 gram) Allomin 2* eller tilsvarende tilskudsblanding. Rør godt!

4 Klar til servering
Tjek at grøden ikke er for varm.

Tip!
Top gerne med frugtpuré.

OPSKRIFT: SÅDAN LAYER DU SEMPER PULVERGRØD

INGREDIENSER

Vand
Grødpulver

1. Varm vand til ca. 60° C og hæld i en skål.
2. Tilsæt grødpulver under omrøring.
3. Rør i grøden indtil den har den rigtige konsistens og er klar til servering.

VELBEKOMME!



*Svarer til 1 dl drikkeklar Allomin 2 tilskudsblanding.

QUICK-GUIDEN

	0-4 MÅNEDER	4-6 MÅNEDER	6-9 MÅNEDER	9-12 MÅNEDER	1 ÅR+	
MÅLTIDER	Mælk	Bryst/flaske 8-10 gange i døgnet)	Bryst/flaske 4-5 gange i døgnet	Bryst/flaske 3-6 gange i døgnet	Bryst/flaske 1-2 gange i døgnet. Højest 1 dl sødmælk eller surmælksprodukt i maden. Erstatning i kop. I alt maks 750 ml mælk i døgnet	Letmælk (ca. 350 ml i døgnet)
	Antal måltider udover mælk		1-3 måltider med skemad	3 hovedmåltider + 2-3 mellemmåltider	3 hovedmåltider + 3-4 mellemmåltider	
	Mængde af mad udover mælken		1-2 skefulde per måltid i starten, dernæst ca. 3/4 dl skemad per måltid	3/4-2 dl per måltid	Afhængig af barnets appetit	
	Konsistens		Flydende/blendet/moset	Gradvist grovere, tilpasset barnets udvikling	Findelt med gaffel, tilpasset barnets udvikling	Tilpasset barnets udvikling
MAD & TILSKUD	Gluten	÷	✓	✓	✓	✓
	Frugt og bær	÷	✓ (som mos)	✓	✓	✓
	Grøntsager	÷	✓ (som mos undtagen spinat, rødbede, fennikel og selleri)	✓ (spinat, rødbede, fennikel og selleri i små mængder)		✓
	Kød og fisk	÷	÷	✓ (uden stegeskorpe, ingen rovfisk, heller ikke tun på dåse)		✓ (ingen rovfisk, heller ikke tun på dåse)
	Brød	÷	÷	✓ (uden skorpe og kerner)	✓ (uden kerner)	✓
	Pasta/ris/bulgur	÷	÷	✓	✓	✓
	Salt	÷	÷	÷	÷	✓ (i små mængder)
	Honning	÷	÷	÷	÷	✓
	Rosiner	÷	✓ (maks. 50 g rosiner om ugen)			
	Hele nødder/mandler/popcorn/rå gulerødder	÷	÷	÷	÷	÷
	Æg	÷	÷	✓ (hårdkogt og i mad fx æggepandekage og farsretter)		✓
	D-vitaminskud	10 mikrogram D-vitaminskud dagligt fra barnet er 2 uger til 4 år*				

✓ = Ja, det kan dit barn spise ÷ = Nej, det kan dit barn ikke spise

* Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modernælkserstatning med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitaminskud.

SEMPER

- DIN GARANTI FOR KVALITET

NATURLIGE FARVER

Madens farve kommer fra råvarerne, og der er ingen tilsatte farvestoffer.

INGEN KONSERVERINGSMIDLER

Sempers glas og klemposer fyldes med den frisklavede mad, låget sættes på, og herefter opvarmer vi maden igen. På den måde er maden varmekonserveret og kan holde sig - helt uden konserveringsmidler.

TILPASSET BARNETS ALDERSTRIN

Alle opskrifter udvikles efter Sempers krav til smag, sammensætning, konsistens og næringsindhold, så maden passer til dit barns alderstrin.

NÆRINGEN BLIVER I MADEN

Ingredienserne i Sempers retter koges i en tilpasset mængde vand for at få den rette konsistens. Intet vand hældes fra så al næring bliver i maden.

RIG PÅ JERN

Sempers grød er jernberiget og kan derfor hjælpe med at dække jernbehovet, i tiden fra barnet begynder at spise overgangskost og helt op til 2 års-alderen. Hos Semper bruger vi en mere letopløselig jern i vores grød for at maden i endnu højere grad tilgodeser barnets jernbehov, da jern er meget vigtig for en normal udvikling af barnets intellekt.

SEMPER - RIGTIG GOD MAD TIL BØRN I BØRNEMADSKVALITET

For at beskytte det lille barn, gælder der en helt særlig lovgivning for børnemad. Det betyder fx, at vi kun kan bruge 6 % af den havre der dyrkes i hele Sverige. Fordi kvaliteten af de råvarer vi bruger, skal være meget høj. Men det er det værd - for det er vigtigt, at små børn får den bedste start på livet!



Scan QR-koden og se al Semper Børnemad her

Hvor meget
mælk skal
baby drikke?

Hvornår må
baby begynde
at spise andet
end mælk?

Hvornår kan
min baby spise
rugbrød med
kerner?

SÆT MIG
OP PÅ KØLESKABET,
OPSLAGSTAVLEN ELLER
KØKKENSKABET



HAR DU SPØRGSMÅL OM DIN BABYS MAD?

Sempers ernæringsekspert, Sarah John, svarer på dine spørgsmål om børnemad og ernæring.

Du kan møde os på facebook.com/semperdk
[@semperbornemad](https://www.instagram.com/semperbornemad) på Instagram eller læse mere på semper.dk
Du er også velkommen til at ringe til vores forbrugerkontakt
tlf. **80607400** eller sende en e-mail til info@semper.dk

Semper®

