



Alder	Spisemønster	Dette kan dit barn spise frit	Dette kan dit barn spise, men det skal vejes af (tæller lister).
4-6 mdr	Bryst og flaske og ske Tilvænning til ske og kop	- Lp-brødgrød, Lp-grød, Lp-risengrød, - Grød og mos af de frie frugter og grøntsager fx gulerodsmos, æblemos, pæremos, - Sagogrød, maizenagrød - Færdiglavet børnemad med under 0,5 g protein pr. 100g. - Fedtstof i grød eller mos	- Boghvedegrød, hirsegrød, - Grød og mos af næsten-frie og ikke-frie frugter og grøntsager fx kartoffelmos, broccolimos, bananmos - Færdiglavet børnemad med over 0,5 g protein pr. 100g.
6-8 mdr	Mindre findelt mad Drikke af kop Afvænning af flaske startes	- Ovennævnte grød og mos i grovere udgaver - Lp-yoghurt - Lp-brød som hapsere, evt. uden skorpe - Fedtstof og frit pålæg på brødet - Lp-grøntsagspålæg med under 0,5 g protein pr. 100 g - Frugtpålæg fx jordbær, æble - Fedtstof i grød eller mos - Lp-ris - Lp-pasta	- Ovennævnte grød og mos i grovere udgaver - Lp-mælk - Lp-grøntsagspålæg med over 0,5 g protein pr. 100 g - Grøntsagspålæg fx, kartoffel, avocado - Frugtpålæg fx rosin, banan, kiwi - Kødpålæg der er vejet af - Lp-opskrifter på fx auberginefrikadeller, kartoffelpandekage
9-12 mdr	Spiser med fingrene Drikker af kop med begge hænder Hjælper til med at spise med ske og gaffel Afvænning af flaske slutes	- Lp-brød som hapsere, evt. uden skorpe - Fedtstof og frit pålæg på brødet - Lp-grøntsagspålæg med under 0,5 g protein pr. 100 g - Frugtpålæg fx jordbær, æble - Frie frugter og grøntsager - Findelte frie kogte grøntsager - Fedtstof i grød eller mos - Lp-ris - Lp-pasta	- Frugter og grøntsager der tæller lister - Findelte kogte grøntsager der tæller lister - Opskrifter fra Kennedy Centret fx urtefrikadeller, stuede grøntsager

Det er individuelt hvornår børn er klar til overgangskost. Derfor er der vigtigt at du er opmærksom på hvornår dit barn er klart og gå stille og roligt frem.