



En forældreguide om komælksproteinallergi

# Madtips til børn fra 1 år



## Om denne brochure

Brochuren giver råd om den kost, børn med komælksproteinallergi bør have fra étårsalderen. Den er skrevet af Rosan Meyer, som er diætist med speciale i kost til allergiske børn. Formålet er at vejlede om, hvordan barnet får en sund, mælkefri kost, der lægger grunden til sunde madvaner i fremtiden.

Brochuren indeholder også en række ernæringsrigtige mælkefrie opskrifter, som alle er hurtige og nemme at lave, selv for travle forældre! Opskrifterne er udvalgt og afprøvet af Tanya Wright, ligeledes diætist med speciale i kost til allergiske børn og forfatter til adskillige kogebøger med allergivenlige opskrifter. Tanya og Rosan har bidraget med de væsentligste ernæringsmæssige oplysninger og en masse nyttige råd og variationsmuligheder, som hjælper med at øge variationen i barnets kost.



# Indhold

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Det voksende barns behov    | 4  |
| Mælkefrie kilder til kalk   | 6  |
| Tips og råd om måltidet     | 7  |
| VaredeklARATIONER           | 11 |
| Mellemmåltider              | 12 |
| At begynde i daginstitution | 14 |
| Så er der fest!             | 15 |
| Opskrifter                  | 16 |
| Madplan for 1-2 årige       | 33 |

Opskrifterne i denne brochure er lavet specielt så de er fri for mælk og mejeriprodukter. Mange af dem er også fri for andre almindelige allergener. Det er vigtigt at sikre sig, at de ikke indeholder ingredienser, som barnet eventuelt også er allergisk over for.

Reagerer barnet allergisk på nogen fødevarer, bør du kontakte lægen hurtigst muligt. Hvis en allergisk reaktion påvirker barnets åndedræt, eller barnet virker slapt eller mister bevidstheden, er det afgørende at skaffe lægehjælp med det samme.



# Det voksende barns behov

Efterhånden som barnet nærmer sig den første fødselsdag, vokser barnet meget hurtigt og bevæger sig i stigende grad omkring på egen hånd. Jo mere barnet bevæger sig, jo mere energi har det behov for at få igennem kosten, og en varieret kost vil give barnet de næringsstoffer, det har brug for til at vokse og udvikle sig.

Ligesom resten af familien bør barnet spise en varieret og alsidig kost. Da børn med komælksproteinallergi, ikke må få mælk og mejeriprodukter, bør man gøre sig særligt umage med at sørge for, at de får de væsentligste næringsstoffer, som f.eks. kalk, fra andre kilder.

## Frugt og grønt 3-5 portioner dagligt

- Frugt og grøntsager er væsentlige kilder til vitaminer, mineraler og kostfibre.
- Forskellige frugter og grøntsager indeholder forskellige næringsstoffer; så det er bedst at præsentere barnet for mange forskellige slags.
- At spise varieret fra børnealderen, kan forebygge kræsenhed senere i livet.

## Brød, kornprodukter og kartofler 3-4 portioner dagligt

- Brød, morgenmadsprodukter, kartofler, ris og pasta er stivelsesholdige fødevarer.
- De er gode kilder til energi, næringsstoffer og nogle kostfibre.
- Præsenter barnet for forskellige slags hver dag.

## Kød, fisk og andre proteinrige fødevarer 3-4 portioner dagligt

Kød, fisk, æg, nødder og bælgrugter (for eksempel bønner, linser og ærter) er fremragende kilder til protein og jern.

- Kød og fisk er også vigtige kilder til zink.
- Fede fisk (for eksempel laks, makrel, tun og sild) giver barnet essentielle fedtsyrer.

### Råd angående fede fisk

Fisk er sundt, fordi de indeholder meget D-vitamin, jod og selen, som mange danskere netop får for lidt af. Fisk indeholder også sunde fiskeolier (n-3 fedtsyrer). Børn under 3 år bør dog højst spise 25 g pr. uge af de store rovfisk som tun (bøf-fer), sværdfisk, sildehaj og gedde pga. indholdet af kviksølv. Dåsætun er derimod i orden, da de generelt indeholder meget lidt kviksølv, fordi det er unge fisk. Andre fisk er der ikke de samme begrænsninger på. Det er bedst at spise varieret af både fede fisk som laks, sild og makrel og magre fisk som sej, skrubber, rødspætter og torsk.<sup>3</sup>

## Alternativer til mælk og mejeriprodukter: Nutramigen til børn med komælksproteinallergi

Anbefalet daglig indtag af Nutramigen 500 ml (0,5 l) pr. dag

- De fleste børn får mange af de vigtige næringsstoffer som kalk, proteiner og energi fra mælk og mejeriprodukter. En hypoallergen modermælksstatning er et gavnligt alternativ til børn med komælksproteinallergi.
- 500 ml Nutramigen 2 Lipil indeholder størstedelen af barnets daglige behov for vigtige næringsstoffer.
- Nutramigen kan gives som drik, som ingrediens i maden eller som en kombination af begge dele.

Nutramigen indeholder også LIPIL, en særlig blanding der indeholder DHA, også kendt som omega-3 fedtsyre. DHA findes naturligt i brystmælk. Det er især vigtigt at små børn, hvis kost udelukker DHA-rige fødevarer som æg og fede fisk, får en anden god kilde til DHA, som f.eks. Nutramigen Lipil.



## Mælkefrie kilder til kalk

Børn med komælksproteinallergi har behov for gode, mælkefrie kilder til kalk, så de kan udvikle sunde tænder og stærke knogler. Et dagligt indtag af 500 ml Nutramigen giver dem den kalk, som de har behov for i alderen fra 1 år og opefter. Andre gode kilder er mørkegrønne bladgrøntsager som grønkål og broccoli.

- Mælk fra andre dyr, som får eller geder, anbefales ikke til børn med komælksproteinallergi.<sup>2</sup>
- Havremælksprodukter fra supermarkedet indeholder ikke tilstrækkeligt med næringsstoffer og bør ikke bruges som en væsentlig ernæringskilde før barnet er mindst to år gammelt.
- Risdrink er ikke egnet som drikkemælk til børn.<sup>1</sup>
- Sojadrik og risdrink bør kun gives efter råd fra sundhedsplejerske, læge eller diætist.<sup>1</sup>

### Når du skal introducere Nutramigen til barnet

- Giv små smagsprøver i begyndelsen og øg efterhånden mængden.
- Barnet bør smage Nutramigen ved hvert måltid for at få chancen til at lære den nye smag at kende.
- Smagen af Nutramigen kan varieres med: sukker, vaniljesukker, kanel, kardemomme eller kakao. Husk ved brug af sukker langsomt at "liste" det ud igen
- Nutramigen kan drikkes både kold og varm.



# Tips og råd om måltidet

## Det fælles måltid i familien

Med lidt omtanke og planlægning kan børn med komælksproteinalergi spise mange af de samme ting, som resten af familien, hvilket begrænser behovet for at lave særlige retter til barnet. Mange almindelige retter, er under alle omstændigheder uden mælk som f.eks. en steg eller spaghetti med kødsovs. I retter der normalt indeholder mælk, kan man erstatte mælken med Nutramigen. Det gælder f.eks. cremede supper, moussaka og endda is (se opskrifterne her i brochuren!)

Det er en god idé, at præsentere barnet for mange forskellige slags mad, så de vænner sig til at spise det samme som resten af familien og etablerer gode madvaner senere i livet. Ved at se hvordan andre familiemedlemmer spiser, lærer barnet både hvordan det skal spise og hvordan det skal opføre sig ved bordet. Fra étårsalderen forsøger barnet som regel at spise deres mad selv, selvom de måske stadig har brug for lidt hjælp. Når barnet er mellem 1 og 2 år, bør det opfordres til at spise maden selv ved hjælp af en ske.



## Hvor meget mad har barnet brug for?

Små børn har små maver. De kan ikke spise store portioner på én gang, så de spiser måske kun små måltider, og kan have behov for sunde mellemmåltider. Der er stor forskel på børns appetit, så den bedste tilgang er at lade barnet bestemme. Tving dem ikke til at spise mere end de har lyst til, og giv dem omvendt mere mad, hvis de er rigtig sultne. Så længe børn spiser varieret og alsidigt som beskrevet på side 3 og 4, og de er aktive, og sundhedsplejersken, lægen eller diætisten er tilfreds med deres vægt, er der ingen grund til at bekymre sig om, hvor meget de spiser!

### Gode kilder til jern

Jern er helt afgørende for at danne røde blodlegemer og undgå blodmangel. Nutramigen er en god kilde til jern, men andre væsentlige kilder er blandt andet rødt kød (okse, lam og svin), tørret frugt (som abrikos eller figen), bælgrugter. Det er også værd at vide, at C-vitamin, som findes i mange frugter og grøntsager, hjælper barnet til at optage jern fra kosten.



### Gode råd til det småtspisende barn

- Hvis dit barn ikke tager nok på i forhold til vækstkurven, eller ikke er begyndt at spise andet end mos og grød endnu, bør du tale med jeres sundhedsplejerske, læge eller diætist.
- Husk, at børn har brug for meget energi til at vokse, og at de får hovedparten af energien fra fedt i kosten.
  - Undgå fedtfattige produkter og brug sunde fedtstoffer som vegetabiliske olier i madlavningen.
  - At give barnet mindst 500 ml Nutramigen pr. dag vil være med til at dække energibehovet.
- Børn har også brug for rigeligt med proteiner for at vokse. De bedste kilder er kød, fisk og bælgrugter (for eksempel tørrede bønner, humus og linser).
- Giv barnet små, overskuelige portioner og ros, når det spiser op.
- Lad ikke måltiderne strække sig over mere end en halv time uanset om barnet har spist op eller ej.
- Lad være med at tvinge barnet til at spise noget som det har afvist. Fjern maden uden kommentarer og prøv igen nogle uger senere. Børns smag ændrer sig og kan påvirkes af jævnaldrende børn eller voksne, som de er glade for at spise sammen med, f.eks. bedsteforældre.
- Flotte farver og faconer som pasta i forskellige former kan gøre maden sjovere og mere interessant for børn, som er modvillige over for at spise.



## Fedt, sukker og salt

- Det er vigtigt, at barnets kost indeholder sundt fedt, hvilket er fedt fra planter, herunder olivenolie og andre vegetabiliske olier (som rapsolie og solsikkeolie), samt fedtet fra fede fisk. Fedt er en vigtig energikilde for barnet, og indeholder desuden vitaminer som ikke findes andre steder, som f.eks. A- og E-vitamin. Fede forarbejdede fødevarer som chips, pommes frites, kiks og kager indeholder derimod ofte hærde fedt, som du bør begrænse mængden af i barnets kost.
- En kost som indeholder meget sukker, kan give barnet en sød tand og føre til huller i tænderne. Det er ikke nødvendigt at gøre kosten sukkerfri, men søde drikkevarer, slik, kager, marmelade og tilsætning af sukker i maden bør begrænses.
- Der er heller ikke noget behov for at salte barnets mad, da de fleste fødevarer er salte nok i sig selv.



# Varedeklarerationer

## MÆLK gemmer sig også bag ordene ("usynlig" mælk)<sup>4</sup>

- Animalsk fedtstof
- Animalsk olie
- Inddampet mælk
- Kasein
- Kasinat
- Kalciumkasinat
- Kaliumkasinat
- Lactalbumin
- Laktose (mælkesukker)
- Margarine
- Minarine
- Mælkebestandele
- Mælkeprotein
- Mælkepulver
- Mælketørstof
- Natriumkaseinat
- Skummetmælkspulver
- Smøraroma
- Smørolie
- Sødmælkspulver
- Tørmælk
- Valle
- Valleprotein
- Vallepulver

## Varer, som altid indeholder mælk ("synlig" mælk)<sup>4</sup>

- Ost
- Blandingsprodukter f.eks. Kærgården
- Cremefraiche
- Fløde
- Sødmælk
- Letmælk
- Minimælk
- Skummetmælk
- Kernemælk
- Smør
- Ylette
- Ymer
- Yoghurt
- A38 og andre syrnede mælkeprodukter

Det er indlysende, at mejeriprodukter som smør, ost og fløde indeholder mælkebestanddele. Mælk kan imidlertid også 'skjule' sig i mange andre fødevarer som f.eks. brød, kiks, kager og kødprodukter, så det er vigtigt altid at læse varedeklARATIONEN grundigt.

Følgende liste og generelle gode råd kan være en hjælp i forbindelse med madlavning til barnet, der er på mælkefri diæt.



# Hurtige måltider og mellemmåltider

**Har du brug for at lave mad til barnet i en fart? Her er nogle hurtige og nemme mælkefrie måltider:**

- En bagt kartoffel (i mikrobølgeovnen!) med bagte bønner og mælkefri reven ost (vælg bønner med et lavt indhold af sukker og salt)
- Et pitabrød med laks og agurk
- Bolle med mælkefri pålæg
- Pasta med en tomatbaseret sauce (for eksempel passata), tun og majs
- Et stykke stegt fisk (tjek for ben) med kartoffelmos og broccoli
- Linstegt kylling og grøntsager med ris
- Røræg med et stykke brød eller en omelet med ærter og ris (hvis barnet tåler æg)
- Tun fra dåse på et stykke brød

Mange af retterne i vores brochurer "Fra overgangskost til 1 år" og i denne brochure kan fryses. Hvorfor ikke lave dobbelte portioner og fryse dem ned hver for sig? På den måde kan du hurtigt få maden på bordet, når du har travlt eller barnet er sulten!



### Ude eller hjemme: Nemme, sunde mellemmåltider

Uanset om I er på farten eller bare har brug for et lille mellemmåltid til et sultent barn, burde de her sunde snacks lige være sagen:

- Stykker af frisk frugt med Nutramigen 'frugtyoghurt' (se opskriften i Fra overgangskost til 1 år)
- Grøntsagsstænger, pitabrød og humus
- Krydret eller sød couscous (se opskriften i Fra overgangskost til 1 år)
- Kyllingelår
- Klapsammen-madder
- Morgenmadsprodukter (med lavt sukkerindhold)
- Bananpandekage (se opskrift side 28)
- Et stykke pizza (se opskrift på side 26)



## At begynde i daginstitution

Det er en god idé at mødes med personalet i daginstitutionen for at fortælle dem om barnets allergi – vær på forkant og vent ikke til barnet allerede er startet!

### Giv personalet information om barnets allergi, herunder:

- Sikre og usikre fødevarer
- Symptomer på og behandling af en allergisk reaktion
- Vigtigheden af at overvåge barnet under måltider og mellemmåltider, så det ikke bytter eller deler usikre fødevarer med andre

De fleste vuggestuer og børnehaver har erfaring med at håndtere særlige kostkrav og burde være i stand til at tage hånd om jeres barns behov, men måske vil I helst selv sørge for madpakker og mellemmåltider, for at være på den sikre side. Som hovedregel bør barnet medbringe et par mættende ting som f.eks. madder og grøntsagsstænger, noget frugt, noget at drikke og lidt til dessert, for eksempel en bolle.



## Så er der fest!

En børnefødselsdag er en helt særlig lejlighed, og barnet skal selvfølgelig kunne spise alle de lækre ting, så vi har fundet nogle idéer til sjove og mælkefrie lækkerier såvel som nogle sunde, dagligdags ting.

- Mælkefri sandwich med for eksempel skinke, kylling, tun, marmelade og mælkefri ost. Lav dem med både lyst og mørkt brød og prøv at skære dem i forskellige faconer.
- Skåle med grøntsager som for eksempel agurkestave, gulerodsstave, rød peber i strimler og halve cherrytomater
- Popcorn
- Grønne og blå stenfri vindruer
- Pizza (se opskrift på side 26)
- Mælkefri cocktailpølser
- Risengrød (se opskrift i Fra overgangskost til 1 år)
- Sød eller krydret couscous
- Alfekager (se opskrift på side 27)
- Mælkefri is (se opskrift på side 29)
- Chips med lavt saltindhold

Vi har nævnt nogle få mælkefrie lækkerier der er så lækre, at alle vil nyde dem, som pizza og alfekager. Se opskriften på en fantastisk god fødselsdagskage uden mælk eller æg i brochuren "Fra overgangskost til 1 år", eller brug opskriften på alfekager på side 27 ved at fordoble mængderne og bage den i 45 minutter.

Når barnet begynder at blive inviteret til fester og fødselsdage, er det vigtigt at I taler med værten om, hvilken mad og drikke barnet kan tåle, og at I beder værten om at holde øje, hvis I ikke selv er til stede.





## Opskrifter

### Retter til sultne børn

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. Pasta Carbonara     | 18 |
| 2. Mousakka            | 19 |
| 3. Sur-sød kylling     | 20 |
| 4. Pølse Stroganoff    | 21 |
| 5. Tomato-bacon suppe  | 22 |
| 6. Kartoffelbåde       | 23 |
| 7. Kartoffelpandekager | 24 |
| 8. Fiskefrikadeller    | 25 |

### Fest!

#### Retter til fødselsdage og særlige lejligheder

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 9. Pizza                       | 26 |
| 10. Alfekager/Æble Charlotte   | 27 |
| 11. Bananpandekager            | 28 |
| 12. Bananis                    | 29 |
| 13. Boller                     | 30 |
| 14. Frugtsmoothie og ispinde   | 31 |
| 15. Varm kakao med skumfiduser | 32 |

Du skal ikke være bange for at prøve opskrifterne – vi har sikret os, at de alle sammen er hurtige og nemme at lave for travle forældre.

# Om opskrifterne her i brochuren

- Opskrifterne kan laves med Nutramigen 2 Lipil (til børn fra 6 måneder og opefter), Nutramigen AA eller Pregestimil Lipil. Hvis barnet stadig får Nutramigen 1, kan opskrifterne også laves med denne, men du bør tale med sundhedsplejersken, lægen eller diætisten om at skifte til Nutramigen 2, da den indeholder flere næringsstoffer, som f.eks. kalk, som er vigtigt for det lidt ældre barn (>6 mdr.)
  - Bland altid modermælkserstatningen som angivet på dåsen.
  - Mos eller hak maden til den rigtige konsistens for barnet.
  - Se på hver enkelt opskrift for at sikre, at dit barn kan tåle alle ingredienserne. Hvis du ikke er sikker, bør du spørge sundhedsplejersken, lægen eller diætisten.
  - Hæld Nutramigen i retten så sent som muligt under tilberedningen, og undgå længerevarende kogning af hensyn til bevarelsen af næringsstoffer.
- Retterne kan fryses med mindre andet er angivet. Mærk maden tydeligt og skriv på hvilken dato den er lavet. Maden bør højst gemmes i fryseren i en måned.
  - Lad maden tø op i køleskabet i nattens løb eller brug en mikrobølgeovn. Tjek at maden er helt optøet og varm den grundigt igennem inden servering.
  - Rør grundigt rundt i maden inden servering og kontroller at den ikke er for varm, inden du giver den til barnet.
  - Maden kan hakkes eller moses til den ønskede konsistens efter optøning

**Lad aldrig små børn spise alene, da de kan risikere at få noget galt i halsen og blive kvalt**

# Pasta Carbonara

## To småbørnsportioner

50 g tørret pasta  
 1 spsk olie  
 ½ finthakket løg  
 50 g bacon skåret i små stykker, evt. røget skinke  
 25 g finthakket rød peber  
 Nutramigen mælkesauce (se opskrift herunder)

1. Kog pastaen
2. Mens pastaen koger, svitses løget i olien
3. Tilsæt bacon og steg til det er gyldent
4. Tilsæt peberfrugt og steg til den er blød
5. Lav Nutramigen mælkesaucen og vend den sammen med den afdryppede pasta
6. Tilsæt bacon og rød peber



[www.meadjohnson.dk](http://www.meadjohnson.dk)

## Nutramigen mælkesauce

1 spsk mælkefri margarine  
 1 spsk hvedemel  
 250 ml Nutramigenblanding (ca. 8 doseringsmål til 240 ml vand)

Pisk alle ingredienserne sammen ved lav varme (eller pisk hvert halve minut, hvis saucen laves i mikrobølgeovnen)

### Tip:

- Denne sauce kan laves i en gryde eller i mikrobølgeovnen.
- Det vigtigste er at piske den snarere end at røre med en ske, for ellers bliver den klumpet. Saucen ser tynd ud mens den laves, men den bliver tykkere når den køler af. Lav en dobbelt portion og frys dem ned hver for sig.

### Variation:

- Lav en ostesauce ved at tilsætte 50 g revet, mælkefri ost
- Lav en tomat sauce ved at tilsætte en tsk. tomatpuré og et nip tørrede krydderier som oregano og timian (valgfrit)
- Er der behov for ekstra energi (kalorier), kan man tilføje 100 ml havre- eller sojafløde til mælkesaucen

# Mousakka

Denne ret indeholder protein (hakket kød) og masser af vitaminer fra grøntsagerne (aubergine). Nutramigen mælkesauce er med til at øge næringsindholdet, især med kalk og D-vitamin. Retten er rig på energi og protein til det småtspisende barn.

## To småbørnsportioner

2 spsk olie  
200 g hakket lammekød  
1 finthakket løg  
1 tsk tomatpuré  
½ tsk oregano  
½ aubergine skåret i tynde skiver  
Nutramigen mælkesauce (se opskriften under pasta carbonara)  
50 g mælkefri ost, revet

1. Forvarm ovnen til 180°
2. Varm en spsk olie og svits løg og evt. hvidløg
3. Tilføj det hakkede kød og brun det
4. Tilføj krydderier og tomatpuré
5. Læg kødet i et lille, ovnfast fad
6. Varm en spsk olie og steg aubergineskiverne i 1-2 minutter på hver side til de er gyldne og bløde
7. Læg skiverne oven på det hakkede kød
8. Lav Nutramigen mælkesaucen og hæld den over auberginen
9. Drys med mælkefri ost
10. Bag i ovnen i 40 minutter



### Tip:

- Prøv at tilsæt et nip allehånde og kanel, mens du svitser løg og evt. hvidløg
- Vegetarer kan bruge sojabaseret hakke'kød', Quorn® fars (vær opmærksom på at det indeholder æg) eller kogte brune linser
- Del i portioner og frys ned

# Sur-sød kylling

Sur-sød kylling er den ideelle måde at give barnet mange forskellige grøntsager på, så barnet synes det er lækkert. Retten har ikke bare et højt vitaminindhold, men også et højt indhold af protein fra kyllingen. Sammen med ris, nudler eller couscous er det et ernæringsmæssigt komplet måltid.

## To småbørnsportioner

1 spsk olie  
½ lille, finthakket løg  
½ gulerod skåret i tern  
½ rød eller grøn peber skåret i tern  
½ courgette skåret i tern  
100 g kylling i tern  
¼ tsk kinesisk krydderiblanding (valgfri)  
100 ml Nutramigenblanding (3 doseringsmål til 90 ml vand)  
½ dåse (lille) ananasstykker i egen saft  
1 tsk majsme

1. Varm olien og svits løgene, tilsæt kylling og lad det brune
2. Tilsæt grøntsager og svits i tre minutter.
3. Rør gradvist majsme og Nutramigenblandingen sammen i en kop
4. Hæld over kødet og tilsæt ananas og krydderi
5. Lad simre i 15 minutter til kødet er mørt
6. Server med kogte ris, couscous eller nudler

### Tip:

- Mange slags nudler indeholder æg, men risnudler er som oftest uden æg.
- Tjek altid varedeklarationen.



# Pølse Stroganoff

Pølse Stroganoff er en god proteinkilde beriget med Nutramigen. Den indeholder en lang række næringsstoffer, energi og protein i en lille portion, hvilket er ideelt til det allergiske barn, der spiser meget lidt.

## To småbørnsportioner

4 pølser (kontroller at de er mælkefri)  
½ finthakket løg  
1½ spsk olie  
1 tsk majsmelet  
2 spsk tomatpuré  
180 ml vand  
6 doseringsmål Nutramigenpulver

1. Gril eller steg pølserne til de er gyldne
2. Lad dem køle af
3. Svits løget i olien ved svag varme
4. Skær pølserne i stykker og føj dem til løget, tilsæt tomatpuré
5. Bland majsmelet med en lille smule vand og rør det til en jævn pasta
6. Tilsæt meljævningen og de 180 ml vand
7. Lad retten simre til det jævner

8. Tilsæt 6 doseringsmål Nutramigenpulver lidt ad gangen  
– rør grundigt
9. Server med kartoffelmos, pasta eller couscous samt grøntsager



# Tomat-bacon-suppe

Supper er ikke bare nemme at lave, men også meget næringsrige. Denne suppe har et højt indhold af vitaminer fra gulerødder og tomater, og indeholder også lidt protein (bacon). Nutramigen øger indholdet af næringsstoffer, og opskriften er ideel til de børn, der ikke drikker nok af den hypoallergene modermælkserstatning.

## Tre småbørnsportioner

2 spsk olie  
2 grofthakkede løg  
3 skiver bacon skåret i små stykker (eller klippet med en saks)  
3 finthakkede gulerødder  
½ dåse hakkede tomater (200 g)  
400 ml Nutramigenblanding (12 doseringsmål til 360 ml vand)

1. Varm olien i en sauterepande og svits løg og bacon til de er meget brune
2. Tilsæt gulerødder og steg videre
3. Lad simre under låg til gulerødderne er møre
4. Tilsæt tomater og lad simre under låg i 30 minutter (hvis du tilsætter tomat inden gulerødderne er møre, vil de ikke blive det på grund af syreindholdet i tomaterne)
5. Tilsæt Nutramigenblandingen og purér med en stavblender
6. Server suppen sammen med brød
7. Del i portioner og frys resten af suppen



# Kartoffelbåde

Kartoffelbåde er en god kilde til stivelse og opskriften kan bruges som tilbehør til mange forskellige retter.

## Tre småbørnsportioner

(ikke fryseegnet)

2-3 store bagekartofler (½ kg) eller andre melede kartofler  
1 spsk olie  
Evt. saft af ½ citron

1. Tænd ovnen på 220 grader
2. Skyl og skrub kartoflerne grundigt og tør dem
3. Del dem på langs og skær 4-6 både af hver halve kartoffel
4. Kom kartoffelbådene i en frostplastikpose og tilsæt olie og evt. citronsaft
5. Hæld kartoffelbådene ud på et bagepapir på en bageplade
6. Bag dem midt i ovnen til de er gylde, ca. 35 min.



# Kartoffelpandekager

Denne kartoffelopskrift bidrager med stivelse til måltidet og bliver sammen med Nutramigen en væsentlig kilde til andre næringsstoffer som kalk og D-vitamin.

## Giver fire pandekager

– ikke fryseegnet

Olie til stegning

130 ml Nutramigenblanding (4 doseringsmål til 120 ml vand)

1 tsk sukker

Et nip salt (valgfrit)

25 g mel

1 mellemstor kartoffel, fint revet

1. Hæld melet i en skål og tilsæt langsomt Nutramigenblandingen mens der piskes
2. Tilsæt sukker og salt og den revne kartoffel
3. Varm olie på en pande og hæld en lille mængde dej på panden
4. Steg pandekagerne i 2-3 minutter på hver side – lidt længere end for almindelige pandekager
5. Bliv ved til al dejen er brugt

## Tip:

- Lav sjove ansigter ved hjælp af oliven, agurk, rester af koldt kød og mælkefri ost
- Drys med sukker som et lækkert mellemmåltid
- Server som et mættende mellemmåltid med bacon eller rester af koldt kød



# Fiskefrikadeller med kartoffelbåde

## Tre småbørnsportioner

200 g filet af sej eller torsk, frossen fisk optøes

2 spsk revet løg

½ tsk groft salt

1 knivspids peber

½ sammenpisket æg

1 spsk hvedemel

Ca ½ dl Nutramigenblanding (1½ doseringsmål til 45 ml vand)

1 spsk olie og ½ spsk mælkefri margarine til stegning

1. Hak fisken groft med stavblender i en skål
2. Riv løget på et råkostjern
3. Tilsæt salt, peber, løg og æg til fisken. Rør kraftigt og tilsæt melet.
4. Rør Nutramigenblanding i, til farsen er ensartet og fast
5. Varm olien på panden. Form fiskefrikadellerne med en ske og steg dem 5-8 min. på hver side ved svag varme, til de er lyse-brune

## Tip:

- Server fiskefrikadellerne sammen med kartoffelbåde – se opskrift side 23. Man kan også servere med råkostsalat eller letdampede grøntsager.
- Da fiskefrikadellerne indeholder æg, skal man være opmærksom på, om barnet tåler æg.



En rigtig god, sund og smagsfuld opskrift. På denne måde sikres det også at barnet får fisk i sin kost.

# Pizza

Pizza opfattes ofte som forbudt mad for allergiske børn. Denne opskrift viser, hvordan pizza kan tilpasses til det allergiske barn. Den indeholder stivelse (pizzabunden) med fyld der giver næringsstoffer og proteiner, hvis man bruger mælkefri ost.

Giver 4 små pizzabunde eller 16 små brød

175 g mel  
 ½ spsk sukker  
 ½ tsk salt (valgfrit)  
 1 tsk tørgær  
 1 spsk olie  
 100 ml Nutramigenblanding (3 doseringsmål til 90 ml vand)  
 – fingervarm

1. Forvarm ovnen til 240°
2. Sigt mel, sukker og salt i en skål og tilsæt tørgær
3. Lav en fordybning i melet og tilsæt olie og Nutramigenblandingen
4. Rør til en dej, først med en træske og derefter med hænderne
5. Ælt dejen på en melstrøet bordplade i tre minutter, til den er elastisk
6. Del dejen i fire lige store stykker. Form til runde pizzabunde ved hjælp af en kagerulle
7. Lad dejen hæve i 30 minutter på et lunt sted eller brug den med det samme
8. Lav pizzaerne med forskelligt fyld
9. Bag i ovnen på en plade med bagepapir

## Tip:

- Pizzabundene egner sig godt til frysning.
- Alternativ: Bag 16 brød og spis dem med mælkefri margarine med knust hvidløg

## Fyld:

1. Margherita: Smør bunden med tomatpuré eller passata, tilføj reven mælkefri ost og drys med tørret oregano
2. Hawaii: Som herover – tilføj ananasstykker og mælkefri skinke
3. Pesto: En håndfuld nyvaskede basilikumblade blendes med 2 spsk olivenolie. Smør pestoen på pizzabunden og fordel tomatkiver oven på.



# Alfekager/Æble Charlotte

Disse lækre alfekager gør det muligt for barnet at deltage i fester og have kage med i børnehaven og andre steder uden bekymring for en allergisk reaktion. Nutramigen øger indholdet af næringsstoffer.

Giver 8 store eller 16 små kager

150 g hvedemel  
125 g sukker  
170 ml Nutramigenblanding (ca. 5 doseringsmål til 150 ml vand)  
4½ spsk neutral olie (ikke olivenolie)  
1 tsk vaniljeessens  
2 tsk bagepulver

1. Forvarm ovnen til 180°
2. Pisk alle ingredienserne sammen til en tyktflydende dej med et piskeris
3. Hæld dejen i små papirkageforme
4. Bag 15-20 minutter afhængig af størrelsen, til overfladen er gylden og dejen slipper en nål. Lad køle af på en rist
5. Lav glasur af 175 g flormelis og 1½ spsk varmt vand

## Tip:

- Alfekagerne egner sig godt til frysning. Fryses uden pynt
- Lav lyserød glasur ved at røre hindbærsaft eller puré i
- Lav chokoladekager ved at tilføje 25 g kakaopulver til opskriften
- Lav kanelkager ved at udskifte vaniljeessens med 2 tsk kanel



## Variation: Æble Charlotte

1. Kog et madæble til mos sammen med en smule sukker
2. Hæld æblemosen i et ovnfast fad og hæld dejen over
3. Bag i 25 minutter til det er gyldent
4. Server med en sauce af Nutramigen.

Prøv at putte rosiner eller kanel i æblemosen eller brug en anden frugtpuré. Frys ned i individuelle portioner.

# Bananpandekager

Disse næringsrige pandekager lavet med Nutramigen kan serveres med et udvalg af frugt der øger vitaminindholdet, og kan også bruges som en nem og sjov måde at præsentere barnet for nye typer af frisk eller henkogt frugt.

Giver 4 store eller 12 små pandekager

75 g hvedemel

1 spsk sukker

1 meget moden banan, most

200 ml Nutramigenblanding (6 doseringsmål til 180 ml vand)

Olie til at stege i (brug ganske lidt i en god teflonpande)

1. Pisk alle ingredienserne sammen
2. Varm olien på panden
3. Brug en stor ske til at øse dejen over på panden (1-2 spsk per pandekage afhængig af ønsket størrelse)
4. Bag pandekagerne et par minutter på hver side til de er gyldne.



## Tips:

- Server varme med frugt eller kolde i madpakken, som mellemmåltid eller på en udflugt.

# Bananis

## 6 portioner

½ dl kogende vand  
50 g sukker  
200 ml Nutramigenblanding (6 doseringsmål til 180 ml vand)  
2 modne bananer, moste  
¼ tsk kanel (valgfri)  
1 dråbe vaniljeessens

1. Opløs sukkeret i det kogende vand i en kasserolle og kog videre til det lige akkurat begynder at tykne
2. Tilsæt de mosede bananer og de andre ingredienser og rør blandingen glat
3. Frys – rør hvert tyvende minut (eller brug en ismaskine) så isen bliver ensartet



### Tips:

- Det er muligt at købe mælkefri vafler, men tjek indholdsfortegnelsen grundigt – hver gang!
- Lav en lækker isdessert ved at lægge isen i lag med frugt (for eksempel banan, jordbær eller friske eller henkogte pærer)

# Boller

Denne opskrift på boller er nem at gå til. Bollerne kan serveres med både mælkefri kød-pålæg, marmelade eller hvad barnet har lyst til.

## Giver 12 boller

25 g gær  
4 dl håndvarm Nutramigenblanding  
- (10 doseringsmål til 3,6 dl vand)  
200 g grahamsmel  
400 g hvedemel  
2 spsk rapsolie  
¼ tsk salt  
1 tsk sukker

1. Gæren udrøres i nutramigenblandingen
2. Rapsolie, salt og sukker tilsættes
3. Hvedemel og grahamsmel røres i lidt efter lidt. Kan røres med røremaskine
4. Lad dejen hæve ca. 45 minutter; hvorefter den slås ned og formes til 12 boller. Hvis du er kreativ, kan man flette eller evt. sno dejen. Det er kun fantasien der sætter grænser

5. Når dejen er formet og lagt på en bageplade, efterhæver de i ca. 30 minutter. Pensel herefter forsigtigt med sammenpisket æg (hvis barnet kan tåle æg) eller lidt vand, og drys evt. med lidt sesamfrø
6. Bages ca. 12 minutter i en 200 grader varm ovn, eller til de er gyldne og hule at banke på



# Frugtsmoothie og ispinde

Frugtsmoothies er en af de nemmeste måder at få kræsne børn til at spise mere frugt på. Disse frugtsmoothies er ekstra næringsrige fordi de er lavet med Nutramigen, hvilket øger indholdet af næringsstoffer.

## Giver én smoothie eller to ispinde

En Nutramigen frugtsmoothie er et ideelt mellemmåltid eller en sund dessert. Varier indholdet afhængig af dit barns smag, hvad der er sæson for og din egen kreativitet! Her er et par idéer til at få dig i gang. Smoothies smager bedst kolde.

### Jordbær og pære

160 ml kold Nutramigenblanding  
- (5 doseringsmål til 150 ml vand)  
3 store jordbær  
½ pære – enten en moden og frisk eller henkogt (i egen saft)

Bland alle ingredienserne ved hjælp af en stavblender  
Server som milkshake eller frys i isforme.

### Tips:

- Brug moden, frisk frugt eller henkogt frugt i egen saft
- Bruger du bær, er det måske en god idé at si smoothien for at få kernerne ud

### Variationer

- Banan: En halv banan og et nip kanel (valgfrit)
- Peach melba: En halv banan og en halv fersken
- Mango og banan: En halv banan og en kvart mango

### Andre egnede frugter

- Hindbær
- Kiwi
- Abrikos
- Blåbær



## Varm kakao med skumfiduser

Den skønneste drik på en kold vinteraften! Varm kakaomælk med skumfiduser øger samtidig indtagelsen af Nutramigen og dermed indtaget af energi, protein og kalk.

### En portion

200 ml Nutramigenblanding (6 doseringsmål til 180 ml vand)

1 tsk sukker (efter smag)

1 tsk kakaodrik (tjek varedeklarationen!)

– man kan også bruge kakaopulver, som er mindre sødt.

Bland kakaodrik/kakaopulver og sukker og pisk Nutramigenblandingen i. Server koldt eller varm forsigtigt op og server varmt.



### Madplan for 1-2 årige børn – giver omtrent 500 ml Nutramigen dagligt

Planen viser hvordan man kan anvende Nutramigen i barnets kost for at øge optaget af næringsstoffer og skabe variation

|         | Morgenmad                                              | Formiddag                       | Frokost                                                            | Eftermiddag                              | Aftensmad                                                      | Aften                |
|---------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| Mandag  | Grød*                                                  | Frugt                           | Tomatsuppe**<br>og brød med gulerodsstave                          | Frugt<br>Pandekager*                     | Sur-sød-kylling**<br>Frugt og vaniljecreme*                    | En kop<br>Nutramigen |
| Tirsdag | Havregryn<br>med Nutrami-<br>genblanding og<br>rosiner | Nutramigen<br>frugtyoghurt*     | Brød med marmelade og<br>grøntsagsstænger                          | Frugtsmoothie**                          | Pølse Stroganoff**<br>Frugt                                    | En kop<br>Nutramigen |
| Onsdag  | Mannagrød*<br>med æblemos                              | Nutramigen<br>frugtyoghurt*     | Bagt kartoffel med bønner<br>Alfekage**                            | Grøntsags-<br>kage, pitabrød og<br>humus | Fisk med mælkesauce*,<br>kartoffelmos* og ærter,<br>frugtsalat | En kop<br>Nutramigen |
| Torsdag | Havregryn<br>med Nutrami-<br>genblanding og<br>rosiner | Bolle med mæl-<br>kefri pålæg** | Skinkesandwich, grønssags-<br>stænger; Nutramigen<br>frugtyoghurt* | Frugt                                    | Moussaka** med salat,<br>pandekager med frugt*                 | En kop<br>Nutramigen |
| Fredag  | Havregrød*<br>med fersken-<br>skiver                   | Bolle med figen-<br>pålæg       | Kartoffel-broccoli-suppe*<br>og brød                               | Bananpande-<br>kager**                   | Pasta Carbonara**, frugt                                       | En kop<br>Nutramigen |
| Lørdag  | Havregryn<br>med Nutrami-<br>genblanding og<br>rosiner | Nutramigen<br>frugtyoghurt*     | Krydret eller sød couscous*<br>Varm kakao**                        | Frugt                                    | Pizza**<br>Bananis**                                           | En kop<br>Nutramigen |
| Søndag  | Grød*                                                  | Frugt                           | Laksesandwich, grønssags-<br>stænger                               | Frugtsmoothie**                          | Steg og grønssager, ispind*                                    | En kop<br>Nutramigen |

\* Opskriften findes i hæftet "Fra overgangskost til 1 år"

\*\* Opskriften findes i dette hæfte "Madtips til børn fra 1 år"

Nutramigen i opskrifterne medvirker til at øge barnets samlede indtag af næringsstoffer, men barnet har stadig behov for at drikke regelmæssigt (vand, Nutramigen, fortyndet frugtsaft osv.) i dagens løb.

## Råd og hjælp

Har du brug for flere råd om, hvordan du vænner dit barn fra og introducerer fast føde, bedes du kontakte lægen, diætisten eller sundhedsplejersken.

Har du spørgsmål angående Nutramigen, kan du ringe til Mediq Danmark, tlf.: 3637 9130 – tryk 3 for ernæring.

### Litteraturhenvisning:

1. NHS. Information book: Birth to Five. 2009
2. Vandenplas, Y. et al. Arch Dis Child 2007;92:902-8
3. Sundhedsstyrelsens "Mad til spædbørn og småbørn" 2013
4. Sundhedsstyrelsen og Fødevareministeriet, Mælkeallergi - børn og mad, 5. udgave, maj 2011



**Vigtig information:** Brystmælk er spædbarnets bedste ernæring. Hvis amningen afbrydes kan det være svært at begynde at amme igen og indtag af modermælkerstatning kan mindske tilgangen til brystmælk. Man bør tænke på fordelene ved amning inden modermælkerstatningen introduceres. Det er meget vigtigt at følge instruktionerne om tilberedning. Fejlagtig håndtering kan påvirke barnets helbred. Forældre bør altid lade sig vejlede af uafhængigt sundhedspersonale angående ernæring af deres barn. Produkter fra Mead Johnson skal anvendes i samråd med sundhedsfagligt personale.

\* Varemærke tilhørende Mead Johnson & Company, LLC, copyright 2011. Alle rettigheder forbeholdes. NUT/Consumer4/09\_11 (EU11.550)



Denne brochure er skrevet af to diætister med speciale i allergi hos børn. Formålet er at vejlede dig om, hvordan du kan give dit førskolebarn en sund, mælkefri kost og etablere gode spisevaner for fremtiden.

Vil vi sætte pris på ris og ros med hensyn til, om oplysningerne har været til hjælp, samt dine forslag til andre emner, du gerne vil have med i kommende udgaver af bogen.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Afsender:** (udfyld med blokbogstaver)

Navn:

Adresse:

Postnr:

By:

Telefon:

E-mail:

Underskrift:

Vigtig information: Brystmælk er spædbarnets bedste ernæring. Hvis amningen afbrydes kan det være svært at begynde at amme igen og indtag af modermælksersättning kan mindske tilgangen til brystmælk. Man bør tænke på fordelene ved amning inden modermælksersättning introduceres. Deter meget vigtigt at følge instruktionerne om tilberedning. Fejlagtig håndtering kan påvirke barnets helbred. Forældre bør altid lade sig vejlede af uafhængigt sundhedspersonale angående ernæring af deres barn. Produkter fra Mead Johnson skal anvendes i samråd med sundhedsfagligt personale. \* Varemærke tilhørende Mead Johnson & Company, LLC, copyright 2011. Alle rettigheder forbeholdes. NUTConsumer/09\_11 (EUI1,550)

**Mediq Danmark A/S**  
**Kornmarksvej 15-19**  
**2605 Brøndby**