



En forældreguide om mælkeallergi

Råd og opskrifter til forældre

- fra overgangskost til 1 år

Om denne brochure

Denne brochure henvender sig til dig, som har et barn med mælkeallergi. Overgangskost er en gradvis introduktion af fast føde til dit barn, indtil barnet spiser den samme kost som resten af familien.¹

Denne brochure giver gode råd om kost til børn med mælkeallergi, og om hvordan overgangen fra flydende kost til mere fast føde startes bedst op.

Formålet er at give gode råd, opskrifter og nyttig information til forældre, således at barnet får en sund mælkefri kost og samtidig introducere gode spisevaner. Brochuren indeholder en række mælkefri opskrifter, der alle er hurtige og nemme at tilberede.

Brochuren er udarbejdet af Rosan Meyer (PhD) og Tanya Wright BSc (Hons) MSc Allergy, Specialist Paediatric Allergy Dietitians, og tilrettet danske forhold.

Hver opskrift sikrer en ernæringsmæssig korrekt sammensætning.

Til hver opskrift følger en række nyttige tips og variationsmuligheder.



Indholdsfortegnelse

Om denne brochure	2
Hvorfor er overgangen vigtig?	4
Hvornår kan jeg introducere overgangskost?	6
Hvilke fødevarer kan introduceres hvornår?	7
Hvilke fødevarer indeholder mælk?	12
Varedeklaration	13
Kom godt i gang: overgangskost til spædbørn med mælkeallergi	14
Gode råd og tips	16
Opskrifter	18

Opskrifterne i denne brochure er alle fri for mælk og mælkeprodukter.

Hvis dit barn er allergisk over for én eller flere fødevarer, bør du altid kontrollere varedeklarationen på de ingredienser, du anvender.

Hvis dit barn reagerer allergisk på noget mad, bør du altid rådføre dig med din sundhedsplejerske, læge eller diætist. Påvirker den allergiske reaktion barnets vejrtrækning, eller begynder dit barn at miste bevidstheden, er det vigtigt at kontakte lægen med det samme.

Vigtigt

Brystmælk er den bedste ernæring for dit barn, så hvis du ammer, bør du ikke stoppe. Rådfør dig i stedet med din sundhedsplejerske, læge eller diætist om hvordan du, hvis nødvendigt, udelukker mælk og mælkeprodukter fra din egen kost. Dette kan være nødvendigt, da mælkeproteiner kan overføres til barnet gennem brystmælken.

Hvorfor er introduktionen af overgangskost vigtig?

I det første leveår vokser dit barn hurtigere end i nogen anden periode. Den hurtige vækst betyder, at dit barn løbende har brug for en stigende mængde energi og næringsstoffer. I de første 4-6 måneder efter fødslen får barnet hvad det har brug for fra brystmælken eller modermælkserstatningen. I takt med dit barns vækst og udvikling øges behovet for flere næringskilder.¹

Overgangskost og mælkeallergi

I takt med at spædbørn vænnes til fast føde, bør deres indtag af brystmælk og/eller modermælkserstatning nedjusteres. Børn med mælkeallergi kan ikke tåle mælk og mælkeprodukter. For at børn får tilstrækkeligt med energi, protein, kulhydrat, fedt, vitaminer og mineraler, der alle er vigtige næringsstoffer, er det vigtigt, at spædbørn med mælkeallergi stadig får tilført brystmælk eller Nutramigen* i deres kost.

At begynde med at spise fast føde er en vigtig milepæl i barnets liv. Det er en sjov og spændende tid for både forældre og børn. Introduktion af overgangskost kan give anledning til spørgsmål.

*Nutramigen 1, Nutramigen 2 LGG®, eller Nutramigen PurAmino

www.nutramigen.dk

Hvad skal jeg give mit barn at spise?

Får mit barn de rigtige næringsstoffer?

Spiser mit barn nok?

Formålet med denne brochure er at give dig praktiske råd om den bedste overgangskost for barnet. Derudover indeholder brochuren en masse hurtige, nemme mælkefri opskrifter til inspiration og hjælp, så både du og barnet kan nyde denne udviklingsfase.

Hvad er mælkeallergi?

- Mælkeallergi er en allergisk reaktion over for proteinet i komælk og mælkeholdige produkter.
- Symptomer på mælkeallergi kan opstå umiddelbart efter (inden for 2 timer) at barnet har indtaget mælkeholdige produkter. De kan også opstå som senreaktioner op til 48 timer efter. Symptomerne kan være fra mave/tarm kanalen, huden samt næse og hals.
- Mælkeallergi er ikke det samme som laktoseintolerance, der forårsages af barnets nedsatte eller manglende evne til at nedbryde mælkesukker (laktose).¹

Madoplevelser

Børn op til 12 måneder er som regel interesseret i at prøve nye fødevarer. Derfor er det vigtigt at bruge denne tid på at tilføre en lang række fødevarer til barnets kost. Tidlige erfaringer med forskellige fødevarers smag og konsistens er et eventyr for børn, og er samtidig med til at skabe gode fremtidige spisevaner hos barnet.²

Smag

De allerførste smagsoplevelser barnet har efter fødslen, er dem i brystmælken eller modermælkserstatningen. Disse tidlige smagsoplevelser kan påvirke barnets madvalg i fremtiden. Undersøgelser har påvist interessante resultater; spædbørn der ernæres med Nutramigen foretrækker i større grad fødevarer, der indeholder krydrede og bitre smage som eksempelvis broccoli, når de bliver ældre i forhold til børn, der ernæres med almindelige modermælkserstatninger.²

Jo flere smage spædbørn får erfaring med, jo større tendens og jo mere parate og villige er de til at prøve nye fødevarer, når de bliver ældre. Variation i barnets mad og smag er samtidig med til at øge mulighederne for, at barnet lettere indtager den mængde af næringsstoffer, det har brug for.

Konsistens

Som overgangen skrider frem, er det vigtigt at introducere barnet til forskellige konsistenser; flydende, klumpet, sejt, sprødt.¹ Børn kan som regel begynde at spise fingermad fra 8-10 måneders alderen. Varierende konsistens er med til at udvikle dit barns tyggeevne og de muskler, der er nødvendige for taleudviklingen¹. Fingermad giver barnet gode muligheder for at øve sig i at spise selv og samtidig øve dets færdigheder i hånd-øje koordinationen!

Idéer til fingermad

Fingermad er små stykker mad, som barnet nemt kan holde om. Start med bløde fødevarer og øg gradvist til hårdere fra 10 måneders alderen.

Prøv eksempelvis:

- Dampede grøntsager f.eks. gulerod, sød eller alm. kartoffel
- Frugt f.eks. moden banan, pære, avocado, melon
- Godt kogt pasta
- Stykker af bolle, pitabrød eller andet brød, der ikke indeholder mælk - læs altid varedeklarationen!



Hvornår kan jeg introducere overgangskost?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at overgangen begynder omkring 6 måneders alderen¹. Ønsker du at starte tidligere, bør du rådføre dig med din sundhedsplejerske, læge eller diætist. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du ikke introducerer fast føde til dit barn de første 4 måneder.¹

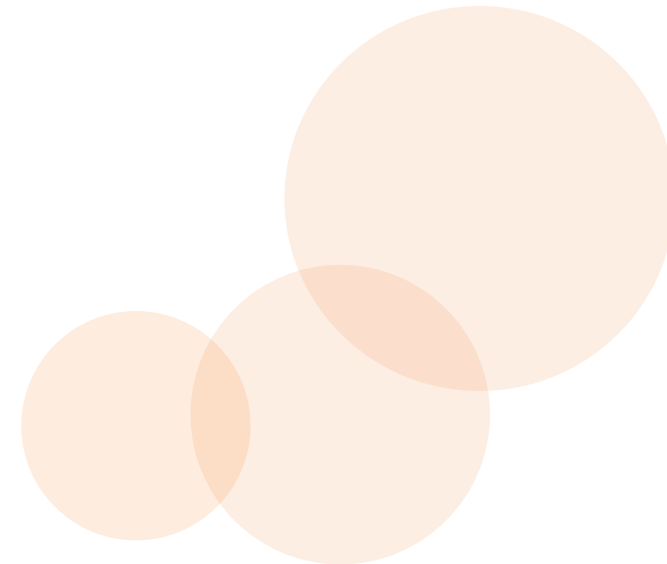


Hvilke fødevarer kan introduceres hvornår?

Fast føde bør indføres i etaper. Tabellen på næste side er en guide over, hvilken alder barnet bør have, når forskellige fødevarer og konsistenser indføres.

Du finder ligeledes et forslag til, hvor mange måltider dit barn bør indtage dagligt. Tabellen er udarbejdet specielt til børn med mælkeallergi.

- Andre fødevarer, der kan udløse allergier, såsom soja, æg, fisk og nødder, bør først gives til barnet fra 6 måneders alderen eller derover.¹ Det er vigtigt at tale med en læge eller diætist, hvis du er i tvivl.
- Disse fødevarer bør introduceres til dit barn i mindre portioner hen over nogle dage. Indfør altid én fødevare ad gangen.



Introduktionsguide til børn med mælkeallergi^{1,6}

	Alder: (4)-6 måneder	6-7 måneder
Fødevarer du bør undgå	- Mælkeprodukter - Nødder - Æg - Fisk[†] - Frø - Skaldyr - Soja	Mælkeprodukter
Fødevarer til introduktion	- Start med at tilbyde purerede rodfrugter som kartoffel, gulerod og pastinak - Forsøg derefter med andre grøntsager - Tilbyd dit barn frugt, eksempelvis æble, pære, banan og stenfrugt (fersken og blomme) - Tilbyd dit barn grød baseret på ris og gryn	- Fortsæt med at tilbyde dit barn forskellige grøntsager og frugt - Begynd med at tilbyde dit barn fødevarer, der indeholder jern, såsom kød og grønne grøntsager - Begynd med at tilbyde proteinrige fødevarer som kylling, kalkun, lam, oksekød og bælgfrugter (bønner og linser)
Anbefalet konsistens	Blød mad (puré eller grød)	- Tykkere konsistens med bløde klumper - Sørg for, at maden er blød og nem at spise - Giv ikke dit barn mad, der kræver tygning
Måltidsrutiner	- Start med at tilbyde små mængder af alle nye fødevarer: 1-2 tsk., bare for at lade dit barn smage - Tilbyd dit barn fast føde to gange om dagen - Brug en lille ske, gerne flad, der passer til dit barn - Øg gradvist mængden	2-3 måltider om dagen - Tilbyd drikkevarer i en lille kop - Tilbyd to forskellige fødevarer ved hvert måltid. Sammensæt måltider af: - frugt og grøntsager (bløde) - proteinrige fødevarer (kød, fisk og æg) - kulhydrater (kartofler, ris eller brød)
Barnets oplevelse	At begynde at spise fast føde er en ny og stor oplevelse for barnet, så lad det nyde det, udforske og prøve sig frem.	- Lad dit barn sidde i en høj stol, så snart han/hun selv kan sidde - Giv dit barn en ske at lege med og forsøge at spise med - Lad dit barn røre maden med fingrene og "lege" med det

[†] Fisk er sundt. Det er bedst at spise varieret af både fede fisk (laks, sild, makrel) og magre fisk (sej, torsk og rødspætte). Børn under 3 år bør ikke spise store rovfisk (tun, sværdfisk).¹

Introduktionsguide til børn med mælkeallergi^{1,6}

	8-10 måneder	10 måneder og ældre
Fødevarer du bør undgå	Mælkeprodukter	Mælkeprodukter
Fødevarer til introduktion	- Fortsæt med at tilbyde dit barn: - Grøntsager - Frugt - Kornprodukter - Hvede-baserede fødevarer (fx brød, pasta, korn) - Proteinrige fødevarer (kylling, kalkun, lam, oksekød og bælgfrugter)	- Fortsæt med at tilbyde dit barn: - Grøntsager - Hvede-baserede fødevarer - Frugt - Proteinrige fødevarer - Kornprodukter Det er bedst at introducere så mange forskellige fødevarer som muligt
Anbefalet konsistens	- Moste fødevarer med større klumper - Blød fingermad	- Moste og hakkede fødevarer. Evt. små bidder af den øvrige families mad - Hårdere fingermad og øget variation
Måltidsrutiner	3 måltider om dagen samt mellemmåltider - Fortsæt med at tilbyde drikkevarer i en lille kop - Tilbyd et par forskellige typer fødevarer ved hvert måltid. Tilbyd en kombination af: - Frugt og grøntsager (kogte/bløde) - Proteinrige fødevarer (kød, fisk og æg) - Kulhydratrige fødevarer som kartofler, ris eller brød	3 måltider om dagen samt mellemmåltider - Fortsæt med at tilbyde drikkevarer i en lille kop - Tilbyd et par forskellige typer fødevarer ved hvert måltid. Tilbyd en kombination af: - Frugt og grøntsager (kogte/bløde) - Proteinrige fødevarer (kød, fisk og æg) - Kulhydratrige fødevarer som kartofler, ris eller brød
	Motiver dit barn til at spise selv. Dette kan være en lidt rodet oplevelse, men det er en vigtig fase for dit barns fremtidige spisevaner	Motiver dit barn til at spise selv. Ignorer hvis dit barn eksempelvis smider med maden. Styrk i stedet dit barn i at spise selv, ved at være positiv over for barnet gennem hele måltidet

Guiden her udgør et eksempel. Alle børn er forskellige og udvikler sig i deres eget tempo.

Hvor meget Nutramigen har mit barn brug for?

Når barnet ernæres med Nutramigen 1, bør din læge eller diætist anbefale, at du skifter til Nutramigen 2 LGG®, når dit barn er ca. 6 måneder, eller når barnet begynder på overgangskost. Nutramigen 2 LGG® indeholder en større mængde af de næringsstoffer, som det ældre barn har brug for. Efterhånden som barnet øger indtaget af fast føde, vil du opleve, at lysten til Nutramigen/modermælkserstatning naturligt vil begynde at falde. Ved overgang til fast føde vil 600 ml Nutramigen 2 LGG® dække de fleste børns daglige ernæringsbehov. Barnet skal fortsat have denne mængde indtil 12 måneders alderen. Du kan give barnet de 600 ml Nutramigen enten separat, ved at blande det i anden mad eller som en kombination.

Nutramigen 2® indeholder en kombination af højthydrolyseret kaseinprotein og Lactobacillus rhamnosus (LGG®), som tilsammen understøtter den ernæringsmæssige håndtering af mælkeallergien - og hjælper barnet med hurtigere at overgå til normal kost.^{4,5}



Introduktionstips til Nutramigen

Et tip er at tilsætte lidt sukker; ½ tsk. pr. 100 ml færdigblanding i de første dage og derefter "liste" det ud igen ved gradvist at tilsætte mindre. Det er meget vigtigt at fjerne sukkeret igen, da et jævnt sukkerindtag kun bidrager med "tomme" kalorier og kan skade barnets tænder. Et andet tip kan være at lave en tynd opløsning, dvs. ½ mængde Nutramigen-pulver til en normal mængde vand, og derefter øge pulverbemængden gradvist over nogle dage. Da dit barn i denne periode ikke får den anbefalede mængde Nutramigen, er det vigtigt at made barnet oftere og supplere med brystmælk eller mælkefri kost (afhængig af barnets alder).

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

vedrørende tilskud af kalk, vitamin D og jern³

En af fordelene ved at bruge Nutramigen 1 og Nutramigen 2 LGG® er, at de indeholder en tilpasset mængde kalk i forhold til barnets alder, forudsat at barnet indtager den anbefalede mængde. Fra 0-6 måneders alderen dækker Nutramigen 1 barnets næringsbehov incl. kalkbehovet. Fra 6 måneders alderen introduceres fast føde og ved at overgå til Nutramigen 2 LGG®, vil barnet få dækket sit ernæringsmæssige behov, forudsat at barnet indtager den anbefalede mængde. Nutramigen 2 LGG® indeholder blandt andet mere kalk for at tilgodese det lidt større barn.

Indhold af calcium pr. 100 ml	
Nutramigen 1	76 mg
Nutramigen 2 LGG®	81 mg
Nutramigen PurAmino	76 mg

Anbefalet indtag af calcium	
Alder	Anbefalet calciumindtag pr. dag
6-11 måneder	540 mg
> 12 måneder	600 mg

Sundhedsstyrelsen anbefaler: Du skal rådføre dig med din sundhedsplejerske, hvor meget tilskud af D-vitamin du skal give dit barn, da det afhænger af det daglige indtag af Nutramigen. Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke længere jerntilskud til børn i alderen 6-12 måneder, hvis de er født til termin. Behovet for jern bør, fra 6 måneders alderen, dækkes af en jernholdig kost med bl.a. kød og fisk.³



Hvilke fødevarer indeholder mælk?

Den eneste måde at behandle mælkeallergi på, er helt at undgå komælk, mælkeprodukter og fødevarer, der indeholder mælk.

Varer, som indeholder mælk ("synlig" mælk)

- | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| • Ost | • Minimælk | • Ylette |
| • Creme fraiche | • Skummetmælk | • Ymer |
| • Fløde | • Kærnemælk | • Yoghurt |
| • Sødmælk | • Smør | • A38 og andre syrnede produkter |
| • Letmælk | • Blandingsprodukter (fx Kærgården) | |

Varedeklaration^{1,6}

Danske regler for mærkning af allergener kræver, at mælk altid deklareres i madvarer. Disse regler gælder ikke uemballerede fødevarer såsom bageri-produkter, delikatesser- eller slagtervarer (fx kød-pålæg, tærter og pølser). Du kan altid spørge personalet, da de skal kunne oplyse dig mundtligt om allergener ifølge dansk lovgivning.

Mange producenter ændrer løbende opskrifter. Læs derfor varedeklarationen - hver gang.

Proteinet i mælk fra andre dyr end koen, eksempelvis ged og får, ligner i høj grad proteinet fra koen og må derfor ikke anvendes, da disse mælketyper også kan udløse en allergisk reaktion.

Risdrik, sojadrik, havredrik, mandeldrik og lignende produkter har intet med mælk at gøre.

Risdrik frarådes helt til børn på grund af arsenindholdet.

Sojadrik kan ikke erstatte modermælkserstatning til børn under 2 år. Sojadrik kan evt. indgå i madlavningen fra 1 års alderen.

Havredrik og mandeldrik kan bruges i mindre udstrækning i madlavningen til fx. sammenkogte retter eller sovs.³

Tal med din sundhedsplejerske, læge eller diætist for mere detaljeret rådgivning til børn med mælkeallergi.

Eksperter anbefaler ikke modermælkserstatninger baseret på soja. Dette bør derfor ikke anvendes som førstehånds alternativ til komælk.

Sojadrik, havredrik og risdrik har intet med mælk at gøre og kan ikke anvendes som modermælkserstatning, eller som fuldgældige alternativer til komælk.

Gede- og fåremælk, samt mælk fra andre dyr, kan ikke anvendes til børn med mælkeallergi, da proteinerne i disse mælketyper er at sammenligne med dem, som findes i komælk.

Kom godt i gang: Overgangskost til børn med mælkeallergi^{1,6}

Børn med mælkeallergi kan også udvikle allergi over for andre fødevarer. Derfor er det en god idé at indføre fødevarer, der almindeligvis forårsager allergier hos børn (soja, æg, hvede, nødder og fisk) forsigtigt.

- Indfør én ny fødevare ad gangen. Er du i tvivl, spørg din sundhedsplejerske, læge eller diætist først. Reagerer dit barn med en allergisk reaktion, vil denne fremgangsmåde gøre det lettere at finde ud af hvilken fødevare, der forårsagede reaktionen.
- Begynd med at introducere nye fødevarer i små mængder. Får dit barn ingen symptomer, kan du herefter gradvist øge mængden.
- Du kan blande Nutramigen i andre fødevarer.
- Husk altid at hvis en reaktion påvirker dit barns vejrtrækning, er det vigtigt at søge lægehjælp med det samme.

Processen, hvor nye fødevarer indføres, kan variere fra barn til barn, afhængig af typen og sværhedsgraden af barnets allergi. Følg altid de råd du modtager af din sundhedsplejerske, læge eller diætist.

- Opstår der reaktioner, er det en rigtig god idé at skrive ned, hvad der sker, samt hvilke og hvor meget af en given fødevare, barnet har spist. Disse informationer kan være brugbare for både dig, din sundhedsplejerske/læge og/eller diætist.
- Vent en dag eller to efter at eventuelle symptomerne er ophørt, før du tilbyder dit barn andre nye fødevarer.

Eksempel på en fødevaredagbog

I den første tid af barnets overgang til fast føde, kan du med fordel benytte en fødevaredagbog. Dagbogen kan være en stor hjælp til at holde styr på, hvilke fødevarer du har givet barnet og hvordan barnet reagerede på dem. Skemaet viser hvilke oplysninger, der kan være nyttige at skrive ind i barnets fødevaredagbog:

Det MEGET allergiske barn

For en meget lille andel af børn med mælkeallergi, kan blot spor af komælk udløse symptomer. Din sundhedsplejerske, læge eller diætist kan guide dig i, hvordan du undgår kontakt mellem komælk og andre fødevarer, der kan udløse en kontaminering.

Dato	Ny fødevare	Spist mængde	Evt. reaktion (hvilken, hvor hurtigt efter indtag, hvor lang tid varede reaktionen?)
10. marts	Bananmos	1 tsk.	Ingen
11. marts	Bananmos	2 tsk.	Ingen
12. marts	Havregrød	1 tsk.	Ingen
13. marts	Havregrød	2 tsk.	Ingen
14. marts	Havregrød	4-5 tsk.	Ingen
15. marts	Røræg	1 tsk.	Ja! Diarré, 3 timer efter. Det varede i 4 timer.

Gode råd og tips

- Er dit barn meget sulten, så giv det halvdelen af brystmælken eller Nutramigen-blandingen og fortsæt derefter med pureret eller most mad. Dette vil stimulere barnets sultfølelse og forhåbentlig give en tilfredsstillende og positiv oplevelse.
- Lad altid barnet styre tempoet. Du må ikke skynde på eller tvinge barnet til at spise. Lad i stedet barnet selv bestemme - også hvornår han/hun er mæt.
- På dette stadie er det mere vigtigt at få vænnet barnet til at spise og mindre vigtigt, hvor meget det spiser.
- Lad altid barnet spise sammen med resten af familien, når det er muligt.
- Tal med barnet mens I spiser.

Undgå

- at tilsætte salt og sukker til barnets mad.
- at give barnet honning det første leveår, da honning kan indeholde bakteriesporer.



Familiemåltider - hvad skal jeg gøre?

Undgå at udøve "restaurant service" ved at lave forskellige retter til familiens medlemmer. Mange typiske familiemåltider indeholder ikke mælk - for eksempel spaghetti med kødsauce eller kogt/stegt kylling. Hvis et måltid alligevel indeholder mælk, kan du erstatte mælken med Nutramigen og bruge det i stedet for mælk - eksempelvis i sauce eller suppe. Dette vil ikke kun give dig mulighed for at øge udbuddet af fødevarer og retter, men også hæve måltidets næringsværdi.

Opskrifterne i denne brochure indeholder alle Nutramigen. Opskrifterne kan især være nyttige, hvis du har svært ved at få dit barn til at indtage nok modermælkeerstatning.

Forsøg at indføre en kop (uden drikketud) når dit barn er omkring 6 måneder. Drikkevarer strømmer meget langsomt gennem en drikketud, hvilket betyder, at barnet har det i munden i lang tid, og derfor potentielt kan skade tænderne.⁴ Begræns dit barns drikkevarer til brystmælk, Nutramigen eller vand, og undgå helt sukkerholdige og søde drikke samt juice.



Opskrifter

1. Grøntsagspuré og linsepuré	20
2. Frugturé	21
3. 2 slags morgengrød	22
4. Krydret eller sød couscous	23
5. Laks med spinat i hvid sauce	24
6. Kartoffelmos	25
7. Suppe med kartoffel og broccoli	26
9. Kylling supreme	27
10. Rødspætte med ris og grøntsager	28
11. Lasagne	29
12. Lammegryde med grøntsager	30
13. Pandekager	31
14. Risotto	32
15. Kartoffelgratin	33
16. Frugtyoghurt	34
17. Risengrød	35
18. Vaniljekagecreme	36
19. Fødselsdagskage	37

Om opskrifterne

- Disse opskrifter kan alle tilberedes med Nutramigensortimentet (fra ca. 6 måneders alderen og frem). Ernæres dit barn stadig med Nutramigen 1 og er over 6 måneder gammel, kan du skifte til Nutramigen 2 LGG®, som har et højere indhold af vigtige næringsstoffer. Opskrifter som tilberedes med Nutramigen PURAMINO findes i en separat pjece.
- Tilbered altid specialernæringen i henhold til instruktionerne på dåsen.
- Purér, mos eller skær maden ud, så den passer til dit barn.
- Kontroller hver opskrift for at sikre, at ingredienserne er egnet til dit barn. Er du i tvivl, så søg råd og information hos din sundhedsplejerske, læge eller diætist.
- Tilsæt Nutramigen til retten så sent som muligt, og undgå langvarig kogning for at bevare næringsstofferne bedst.
- Opskrifterne er fryseegnet med mindre andet er angivet. Frys purerede fødevarer i små beholdere eller isterningebakker, og tøm

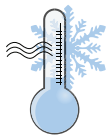
dem derefter over i fryseposer - for at spare plads i fryseren!

- Opbevar ikke mad i fryseren længere end 1 måned og sørg for at maden er helt optøet inden den forsigtigt genopvarmes.
- Kontroller altid at maden ikke er for varm, før den gives til dit barn.
- De angivne portionsstørrelser er cirka-mængder. Dit barn vil måske kunne spise mere eller nøjes med lidt mindre.
- Lad dit barn selv bestemme når det har fået nok.
- Du kan roligt forsøge dig frem med de forskellige opskrifter - vi har testet dem og garanterer, at de alle er hurtige og nemme at lave.

Lad aldrig dit barn være alene når det spiser, forhindringer i luftvejen kan føre til kvælning.

Grøntsagspuré

fra 4-6 måneder



Denne opskrift er ideel til opstartsfasen og bidrager gennem de forskellige grøntsager med et rigtig godt vitaminindtag. For børn, der lige er begyndt med Nutramigen, er opskriften velegnet som en introduktion til smagen af specialernæringen.

Begynd med én grøntsagsvariant.
Derefter kan du kombinere som nedenfor.

Ærte- og kartoffelpuré

Ca. 3 portioner (svarende til 6 isterninger)

50 g frosne ærter

1 kartoffel (skrællet og i tern)

35 ml Nutramigen-blanding (1 doseringsmål Nutramigen i 30 ml. vand). For en tykkere konsistens: rør 1 tsk. majsstivelse (Maizena) ud i lidt koldt vand og hæld det i puréen. Lad det koge med i 2 minutter under omrøring.

1. Kog kartofflen
2. Tilsæt ærterne når kartoflerne er møre og kog i yderligere 2 minutter.
3. Hæld vandet fra og blend kartoffel og ærter til den ønskede konsistens.
4. Tag en portion fra, tilsæt Nutramigen-blandingen og rør rundt.
5. Tilsæt majsstivelsen, hvis du ønsker en tykkere konsistens.

Variation

- Gulerod og kartoffel
- Broccoli og sød kartoffel
- Sød kartoffel og blomkål
- Squash og kartoffel
- Gulerod og blomkål

Linsepuré:

Kog 50 g røde linser i 300 ml. vand til de er møre. Hæld vandet fra og tilsæt 100 ml. Nutramigen-blanding og 6 tsk. majsstivelse. Mængden svarer til 4 isterninger.

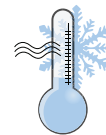


Tip

Mængden af majsstivelse er vejledende. Tilsæt mere eller mindre afhængig af hvilken konsistens du ønsker. Hvis du fryser puréen ned, tilsæt da først Nutramigen-blandingen og majsstivelse ved optøning, for at bevare vitaminindholdet bedst muligt.

Frugtpuré

fra 4-6 måneder



Pureer er ideelle som overgangskost og egner sig særlig godt til opstartsfasen. Ved at tilbyde en bred vifte af frugt og grøntsager øger du automatisk vitamin- og mineral indholdet i dit barns kost. For børn, der lige er begyndt med Nutramigen, er opskriften velegnet som en introduktion til smagen af specialernæringen.

Begynd med én frugtvariant. Derefter kan du kombinere med 2-3 forskellige frugter.

Æblepuré

Ca. 3 portioner (svarende til 6 isterninger)

2 æbler (skrællet og i små tern)

35 ml Nutramigen-blanding (1 doseringsmål i 30 ml vand)
For en tykkere konsistens: rør 1 tsk. majsstivelse (Maizena) ud i lidt koldt vand og hæld det i puréen. Lad det koge med i 2 minutter under omrøring.

1. Hæld lidt vand i en gryde og damp æblestykkerne under låg til de er bløde.
2. Hæld vandet fra og blend æblerne til de har den ønskede konsistens.
3. Tag en portion fra, tilsæt Nutramigen-blandingen og rør rundt.
4. Tilsæt majsstivelsen, hvis du ønsker en tykkere konsistens og lad det småkoge i 2 minutter.
5. Frys den resterende puré ned. Tilsæt først Nutramigen-blandingen og majsstivelse (Maizena) når puréen igen er optøet.

Variation

Anvend gerne frugt, der er sød og moden (eller konserveret i sin egen saft). På den måde får du et nemt og hurtigt måltid, der ikke kræver tilberedning.

- Moden pære
- Fersken
- Banan
- Mango
- Melon

Kombinér 2 eller 3 for variationens skyld. Eksempelvis:

- Æble, pære og lidt most banan
- ¼ avocado og ½ moden banan (tilsæt Nutramigen-blandingen til du har den ønskede konsistens)



2 slags morgengrød

fra 6 måneder

Det kan være en udfordring at finde en egnet morgenmad til børn med mælkeallergi. Morgenmåltidet er en god kilde til at øge dit barns indtag af Nutramigen. Disse forslag til morgenmad er meget nærende og kan sødes naturligt med forskellige frugtpuréer.

1 portion til større børn eller 2 spædbørnsportioner.

Bør ikke fryses.

Havregrød

1 spsk fintvalsedede havregryn
90 ml vand
3 doseringsmål Nutramigen-pulver
1 spsk frugtpuré (efter eget valg)

1. Hæld vand og havregryn i en tykbundet gryde. Kog op og lad det derefter småkoge i 5 minutter. Du kan også tilberede grøden i mikroovnen: varm i ca 1 ½ minut.
2. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulver og rør godt rundt.
3. Tilsæt frugtpuré.

Tips

- Tilsæt færdig Nutramigen-blanding for at opnå den ønskede konsistens.
- Hvis dit barn er hvede- eller glutenintolerant, brug boghvede i stedet for havregryn – trods navnet er det ikke hvede.

Hirsegrød

2-3 spsk hirseflager
90 ml vand
3 doseringsmål Nutramigen-pulver
1 spsk frugtpuré (efter eget valg)

1. Hæld hirseflager i en gryde og tilsæt vand under omrøring.
2. Lad det småkoge ved svag varme i 2 - 3 minutter. Rør rundt en gang imellem.
3. Lad grøden køle af. Tilsæt herefter Nutramigen-pulver og rør godt rundt.
4. Tilsæt frugtpuré.



Krydret eller sød couscous

fra 6 måneder

1 portion til større børn eller 2 spædbørnsportioner.

Bør ikke fryses

Denne opskrift kan laves krydret eller med en sød smag.
100 g tør couscous
90 ml kogende vand
3 doseringsmål Nutramigen

1. Hæld det kogende vand og couscous i en skål.
2. Dæk skålen til og lad couscousen optage alt vandet.
3. Bland Nutramigen-pulveret i couscousen.
4. Server varm eller kold.

Tips

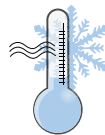
- Til et mindre barn kan du tilsætte lidt mere vand for at gøre couscousen mere blød.
- Krydret variation: Tilsæt grøntsagspuré eller hakkede kogte grøntsager samt lidt fisk eller kød.
- Sød variation: Bland lidt frugtpuré i.

Det kan være svært at finde en alsidig opskrift, der kan være både krydret og sød. Couscous er en god kilde til kulhydrat (stivelse) og sammen med grøntsager og kød eller fisk, udgør den et komplet måltid, der indeholder både protein, kulhydrater og vitaminer. Bemærk at couscous er et hvedeprodukt og må derfor ikke gives til børn med hvedeallergi eller til gluten-intolerante børn.



Laks med spinat i hvid sauce

Fra 6 måneder (kan pureres, moses eller hakkes)



1 portion til større børn eller 2 spædbørnsportioner.

150 g laks uden ben (fersk eller frossen)
Hvid Nutramigen sauce (se opskriften nedenfor)
50 g hakket spinat (frisk eller frossen)

1. Damp fisken sammen med spinaten eller tilbered den i mikrobøvn. Du kan også dampe den i lidt Nutramigen-blanding til den er blød og gennemkogt.
2. Tilbered saucen (se nedenfor).
3. Fordel fisken i saucen.
4. Server med kartoffelmos og kogte grønsager. Kontroller at der ingen ben er i retten, inden du serverer.

Hvid Nutramigensauce

1 spsk. mælkefri margarine
1 spsk. hvedemel
250 ml Nutramigen-blanding (7 doseringsmål Nutramigen i 210 ml vand)

Pisk alle ingredienserne. Varm saucen op under omrøring. (tilberedes saucen i mikrobøvn skal du røre i den hvert ½ minut)



Variation

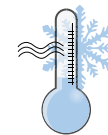
- Tomatsauce: Tilsæt 1 tsk. tomatpuré og lidt tørrede italienske krydderier.
- Ekstra energi: Tilsæt 100 ml havrefløde

Tips

Saucen kan tilberedes i en gryde eller mikrobøvn. Brug et piskeris i stedet for en ske, når du rører rundt. Ved at piske saucen undgår du, at den klumper. Saucen kan virke tynd under tilberedningen, men den får en tykkere konsistens under afkøling. Lav gerne en dobbelt portion og frys saucen ned i passende portioner.

Kartoffelmos

Fra 6 måneder



Dette er en klassisk god opskrift, der er tilpasset, så den er mælkefri.

1 portion til større børn eller 2 spædbørnsportioner.

2 store kartofler
250 ml Nutramigen-blanding
- (8 doseringsmål Nutramigen i 210 ml vand)
2 tsk mælkefri margarine

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Kog dem i vand til de er helt kogte.
3. Hæld vandet fra og mos kartoflerne.
4. Tilsæt Nutramigen-blandingen og margarinen og rør det hele sammen.

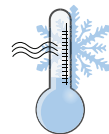
Tips

Kartoffelmosen kan serveres sammen med opskriften "Laks med spinat i hvid sauce" eller retten "Lammegryde med grøntsager".



Suppe med kartoffel og broccoli

Fra 6 måneder



Denne opskrift er fyldt med næringsstoffer både fra grøntsagerne og Nutramigen-blandingen. Opskriften er velegnet som en introduktion til de vitaminfyldte grøntsager.

2 portioner til større børn eller 3 spædbørnsportioner.

1 stor kartoffel
0,75 dl mælkefri grøntsagsbouillon
ca. 30 g broccoli i små buketter
70 ml Nutramigen-blanding
- (2 doseringsmål Nutramigen i 60 ml vand)

1. Skræl og skær kartofflen i tern.
2. Kog ternene i bouillon til de er møre.
3. Kog broccoli i vand i en gryde for sig, til de er møre.
4. Vandet fra broccolien hældes fra til evt. senere brug i suppen.
5. Tilsæt de kogte broccoli til kartoflerne i boullionen og blend/mos det sammen.
6. Tilsæt Nutramigen-blandingen.
7. Varm suppen op igen og smag evt. til med salt og peber.

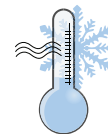
Variation

- Erstat broccoli med blomkål.



Kylling supreme

Fra 6 måneder



Denne opskrift indeholder både protein, grøntsager og Nutramigen-blanding. Denne kombination er nærende og bidrager til dit barns indtag af calcium og D-vitamin. Opskriften er ekstra rig på energi og protein, og sammen med kartofler eller ris udgør den et komplet måltid.

2 portioner til større børn eller 3 spædbørnsportioner.

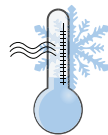
1 spsk vegetabilsk olie
½ løg, finthakket
1 kyllingebryst i tern
25 g ærter, kogte eller optøede
25 g majs (enten fra dåse uden tilsat salt eller frosne)
Hvid Nutramigensauce (se opskrift under "Laks med spinat i hvid sauce")

1. Varm olien og steg løgene indtil de er bløde.
2. Tilsæt kyllingebryst og steg videre indtil kyllingen er gennemstegt.
3. Tilsæt ærter og majs.
4. Tilbered den hvide Nutramigensauce og hæl den over kyllingen og grøntsagerne.
5. Server med kartoffelmos eller ris.



Rødspætte med ris og grøntsager

Fra 6 måneder (kan moses eller hakkes) - god fingermad fra 8 måneders alderen



2 portioner til større børn eller 4 spædbørnsportioner.

- ½ dl. ærter, frosne eller friske
- ½ snack eller alm. rød peberfrug i store tern
- 150 g rødspætte filet, benfri, eller anden hvid fisk.
- ½ dl. kogte, kolde ris
- 1 tsk. fedtstof, olie eller mælkefri margarine
- 70 ml Nutramigen-blanding
- 2 doseringsmål Nutramigen i 60 ml vand

Kom ærter og rød peber i en lille gryde med lidt vand og damp det i ca. 10 min. til det er mørt. Tag herefter grøntsagerne op og læg fisken i.

Lad den dampe i ca. 5 min. Sørg hele tiden for, at der er vand i gryden, så det ikke brænder på. Blend eller hak grøntsagerne sammen med ris, fedtstof og Nutramigen-blandingen, til retten har den ønskede konsistens og fordel fisken fint ovenpå.

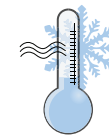


Mikrobølgeovn:

Ønsker man at bruge mikrobølgeovn, lægges grøntsagerne i en skål med 2 spsk. vand, og varmes ved fuld effekt i ca. 3 min. Læg låg eller evt. mikrobølgeovnsfilm over. Herefter varmes fisken på samme måde ved fuld effekt i 3 min.

Lasagne

Fra 6 måneder (kan moses eller hakkes)



3 portioner til større børn eller 6 spædbørnsportioner.

Kødsauce

2 spsk vegetabilsk olie
1 løg, finthakket
1 fed hvidløg (valgfrit)
150 g hakket oksekød
¼ rød peber,
finthakket
200 g hakkede tomater
3 spsk tomatpuré
1 tsk af forskellige
urter

Hvid sauce

(se opskriften under
"Laks med spinat i
hvid sauce")

4-5 lasagneplader
(Pladerne kan enten
forkoges eller
anvendes som de er -
følg anvisningerne
på pakken)



1. Varm olien og svits løg (og evt. hvidløg) bløde og gyldne.
2. Tilsæt hakket kød og steg indtil det er brunet.
3. Tilsæt rød peberfrugt.
4. Tilsæt hakkede tomater og tomatpuré og kog i 30 minutter.
5. Tilbered hvid Nutramigensauce i mellemtiden (se opskriften s. 24).
6. Når kødsaucen er færdig, kan du lave lasagnen i et ovnfast fad.
Læg skiftevis et lag af hvid Nutramigensauce, lasagneplader og kødsauce i fadet. Slut af med et lag hvid Nutramigensauce.
7. Bag lasagnen i en 180 ° forvarmet ovn i 40 minutter.

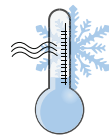
Denne mælkefrie lasagne kombinerer protein, kulhydrat og grøntsager, og udgør et nærende måltid. Retten giver dit barn en række forskellige konsistenser, som fremmer og træner tyggeevnen. Forsøg dig gerne frem med forskellige smagsvarianter ved at tilsætte eksempelvis hvidløg, løg og urter.

Tips

- Vegetarer kan istedet for kød bruge Quorn® (Bemærk, at Quorn indeholder æg, hvis dit barn har allergi over for æg).
- Frys i individuelle portioner

Lammegryde med grøntsager

Fra 6 måneder (kan moses, puréres eller hakkes)



2 portioner til større børn eller 3-4 spædbørnsportioner.

1 spsk vegetabilsk olie
160 g lam, skåret i tern
1 fed hvidløg (valgfrit)
½ løg, hakket
125 g blandede grøntsager, skåret i mindre tern
- (f.eks. gulerødder, søde kartofler, pastinak)
2 spsk tomatpuré
1 spsk persille, hakket
230 ml Nutramigen-blanding
- (7 doseringsmål Nutramigen i 210 ml vand)
½ spsk majsme (Maizena)

1. Forvarm ovnen til 160 °C.
2. Varm olien i en tykbundet gryde. Tilsæt lam og sauté indtil det har fået farve.
3. Tilsæt hvidløg og løg og svits det indtil det er blødt og gyldent.
4. Tilsæt grøntsagerne.
5. Tilsæt tomatpuré og persille.
6. Tilsæt 230 ml Nutramigen-blanding (kan virke meget tynd, men vil tykne) og majsme.
7. Stil gryden i ovnen og bag retten i 1 time.
8. Serveres med kartoffelmos (se opskrift side 25).

Variation

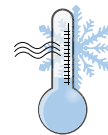
- Variér mellem forskellige grøntsager. Eksempelvis kartoffel, blomkål eller porre.
- Vegetarisk version: Tilsæt tørrede bønner, eksempelvis kikærter eller røde kidney-bønner (undgå bønner i saltet vand eller skyl grundigt).
- Brug oksekød eller svinekød i stedet for lam.

Denne opskrift giver et ernæringsmæssigt komplet måltid, der indeholder protein, kulhydrat og grøntsager. Opskriften indeholder desuden Nutramigen, som tilføjer calcium og vitamin D.



Pandekager

Fra 6 måneder



4-5 pandekager

170 ml Nutramigen-blanding
- (5 doseringsmål Nutramigen i 150 ml vand)
¼ dl vand
1 ¼ dl mel
1 spsk sukker (undlades ved madpandekager)
¼ spsk mælkefri margarine

1. Bland Nutramigen-blanding og vand i en skål.
2. Hæld mel i væsken under omrøring og tilsæt sukker.
3. Rør dejen til den er helt lind/glat.
4. Lad dejen stå og hvile – gerne et kvarter i køleskabet.
5. Smelt den mælkefri margarine på en stegepande og bag pandekagerne ved medium varme.
6. Tilsæt evt. mere mælkefri margarine for at undgå at dejen hænger fast i panden.

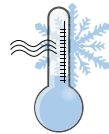
Variation

- Prøv at fylde en færdig pandekage med kødsauce og gratiner den i ovnen i 5 minutter ved 225 °C.



Risotto

Fra 8 måneder



2 portioner til større børn eller 4 spædbørnsportioner.

1-2 tsk vegetabilsk olie
 ½ løg, finthakket
 1 stængel blegselleri, finthakket eller peberfrugt, finthakket
 ½ tsk tørret estragon
 100 g risottoris
 ½ mælkefri bouillonterning blandet med 2 tsk kogende vand som en fond (NB! Brug bouillonterninger med lavt saltindhold se næste tip)
 300 ml Nutramigen-blanding (9 doseringsmål Nutramigen i 270 ml vand)

1. Varm olien og svits løg og blegselleri/peberfrugt.
2. Tilsæt ris og steg dem let gyldne.
3. Tilsæt herefter estragon.
4. Tilsæt bouillonon og Nutramigen-blandingen.
5. Dæk med låg og lad det simre i 45 minutter.
6. Serveres varm eller kold.

Tips

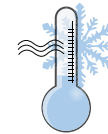
- Tilsæt gerne kylling, ærter eller majs.
- Der findes økologiske bouillonterninger uden tilsat salt, som også er mælke-, æg- og sojafri.



Risottoris har en rigtig god konsistens for børn, der skal lære at tygge. Opskriften giver dit barn et ernæringsmæssigt komplet måltid. Risottoens indhold af Nutramigen bidrager ligeledes til barnets næringsindtag – særligt i forhold til calcium og vitamin D.

Kartoffelgratin

Fra 6 måneder (kan puréres, moses eller hakkes)



4 portioner til større børn eller 6 spædbørnsportioner

2-3 mellemstore kartofler
 ½ tsk timian
 Hvid Nutramigensauce (se opskrift under “Laks med spinat i hvid sauce” side 24)
 ½ spsk mælkefri rasp (valgfrit)

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Skær kartoflerne i tern og kog dem i ca. 8 minutter (Indtil de er kogt halv færdig).
3. Tilbered imens hvid Nutramigensauce og tilsæt timian.
4. Fordel kartofler og sauce i et smurt ovnfast fad og slut af med et lag hvid Nutramigensauce.
5. Drys mælkefri rasp over og bag gratinen i ca 15-20 minutter, eller indtil den har fået en flot gyldenbrun farve.
6. Frys eventuelt overskydende gratin i passende portioner.

Variation

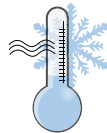
- Lav en grøntsagsgratin ved at erstatte kartoffel med gulerod og/eller pastinak.
- Varier mellem forskellige friske eller tørrede krydderurter, såsom basilikum, oregano eller estragon.



Denne klassiske opskrift er en ideel kilde til kulhydrat. Nutramigen tilføjer energi og andre næringsstoffer, især calcium og vitamin D. Opskriften er desuden rigtig god, hvis du forsøger at få mere energi i dit barns kost.

Frugtyoghurt

Fra 6 måneder



1-2 portioner

1 spsk majsmelet (Maizena)
180 ml koldt vand
6 doseringsmål Nutramigen

1. Bland majsmelet med lidt vand i en gryde og rør melet helt ud. Tilsæt derefter det resterende vand.
2. Kog blandingen i 3 minutter under omrøring, indtil blandingen bliver tyk.
3. Fjern gryden fra varmen og tilsæt Nutramigen-pulveret, lidt efter lidt mens du pisker, indtil blandingen er rørt helt ud.
4. Afkøl yoghurten i et koldt vandbad (fyld en stor skål med koldt vand og stil skålen med yoghurt ned i vandet).
5. Yoghurten kan opbevares i køleskab i en lukket beholder i op til to dage.

Variation

- Serveres med frisk frugt, frugt fra dåse (uden tilsat sukker) eller eksempelvis jordbærpuré eller most banan.
- Variér også ved at drysse lidt vanilje på yoghurten.



Risengrød

Fra 8 måneder

2 portioner til større børn eller 3 spædbørnsportioner. Bør ikke fryses.

50 g grødris
350 ml Nutramigen-blanding
- (10 doseringsmål Nutramigen i 300 ml vand)
1 tsk vaniljepulver

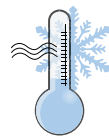
1. Skyl grødrisene i koldt vand.
2. Hæl grødris, Nutramigen-blanding og vaniljepulver i en tykbundet gryde.
3. Varm op under omrøring og lad grøden koge under låg i 1 time - omrør jævnligt.
4. Bliver grøden for tyk, kan du tilsætte mere Nutramigen-blanding. Jo længere grøden koger, jo mere Nutramigen-blanding kan du tilføje. Har du vanskeligt ved at få nok energi og næringsstoffer i barnets kost, er dette en nem måde at tilføje lidt ekstra!
5. Server risengrøden kold eller varm med et tyndt lag sukker eller frugtpuré.

Denne risengrød er lavet udelukkende på Nutramigen og er derfor nyttig, hvis du ønsker at øge dit barns indtag af produktet.



Vaniljekagecreme

Fra 8 måneder



- 300 ml Nutramigen-blanding (9 doseringsmål Nutramigen i 270 ml vand)
- 1 æg
- 2 spsk sukker
- 1 ½ spsk majsme (Maizena)
- 1 ½ spsk vaniljesukker

1. Bland alle ingredienser, undtagen vanilje, i en tykbundet gryde.
2. Lad cremen simre ved lav varme under omrøring, indtil cremen har den rette cremede konsistens.
3. Tag gryden af varmen og smag cremen til med vaniljesukker.

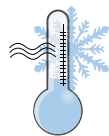
Variation

- Server cremen med banan eller anden frugtpuré eller som topping på eksempelvis blød kage.

Denne mælkefri vaniljecreme kan bruges som tilbehør til frugt eller bagte desserter. Da cremen er lavet på Nutramigen, bidrager den ikke kun med energi og protein, men også med vigtige næringsstoffer som calcium og vitamin D.



Fødselsdagskage



Dit barns første fødselsdag kommer hurtigere end du tror! Derfor får du her en rigtig god mælkefri fødselsdagskage, som hurtigt kan blive en favorit til festlige stunder.

Kagebund	Fyld 1	Pynt
4 æg	Ca. 2 dl hindbærsyltetøj	Glasur
2 dl sukker	Fyld 2	Krymmel
1 dl kartoffelmel	1 portion Vanilje-	
1 dl hvedemel	kagecreme	
2 tsk bagepulver	(se opskrift på side 36)	

1. Tænd ovnen på 200° C.
2. Pisk æg og sukker til det er luftigt.
3. Bland kartoffelmel, hvedemel og bagepulver og bland det forsigtigt med æggemassen.
4. Hæld dejen i en smurt form (2,5 l).
5. Bag kagebunden nederst i ovnen i 35 minutter.
6. Lad kagebunden køle helt af og lav i mellemtiden vaniljecremen.
7. Lad vaniljecremen køle helt af.
8. Del kagebunden i tre lige store dele og fordel halvdelen af vaniljecremen på den nederste del.
9. Læg den næste del ovenpå og fordel hindbærsyltetøj og vaniljecreme på denne.
10. Pynt med glasur og krymmel.





Nutramigen

En forældreopgave om mælkesseri

**Råd og opskrifter
til forældre**

- madtips til børn fra 1 år

1. Sundhedsstyrelsens bog "Mad til små - fra mælk til familiens mad" 2019
2. Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30
3. Sundhedsstyrelsens bog "Ernæring til spædbørn og småbørn" 2019.
4. Canani RB et al. J. Allergy Clin Immunol 2017;139:1906-13.
5. Canani RB et al. J. Allergy Clin Immunol 2012;129(2):580-2.
6. Sundhedsstyrelsens piece "Mælkeallergi - Børn og Mad" 2010.



* Varemærke tilhørende Mead Johnson & Company, LLC, © 2020 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheder forbeholdt. LGG® er et registreret varemærke tilhørende Chr Hansen A/S

Denne brochure er udarbejdet af to engelske diætister med speciale i allergi hos små børn, og tilpasset danske forhold. Brochuren er tænkt som en praktisk guide, til hvordan du vænner dit barn til at spise en mælkefri kost, samt som hjælp til hvordan du udvikler sunde spisevaner hos barnet.

Til egne notater:

Vi støtter WHO's anbefaling om, at brystmælk er spædbarnets bedste ernæring.

Se også vores hjemmeside nutramigen.dk

På vores hjemmeside kan du downloade flere opskrifter og andet materiale om mælkefri kost.

Du kan kontakte vores kundeservice på tlf.: 4649 8676



ABIGO Pharma A/S, Stengårdsvej 25, 4340 Tølløse - E-mail: info@abigo.dk