



Foreldreveiledning ved kumelkproteinallergi:

Smaksporsjoner og kost opp til 1 år



Om dette heftet

Introduksjon av smaksprosjoner er en gradvis tilvenning til fast føde frem til barnet spiser den samme maten som de andre i familien.¹ Dette heftet inneholder råd for foreldre til barn med kumelkproteinallergi om hvordan de kan komme i gang med introduksjonen av fast føde.

Dette heftet er ment å være en nyttig veiledning til hvordan du kan gi barnet ditt et sunt, melkefritt kosthold samtidig som du etablerer sunne matvaner for fremtiden. I løpet av spedbarnets første leveår vokser det raskere enn noen annen periode i livet. Etter fødselen og fram til rundt et halvt års alder får barnet alt det behøver gjennom morsmelk eller morsmelkerstatning, men etterhvert som barnet vokser trenger det ytterligere næringsstoffer i form av fast føde.¹

Heftet inneholder også en rekke næringsrike oppskrifter uten melk, som alle er raske og enkle å tilberede - selv for travle foreldre!



Innhold

Om dette heftet	2	Oppskriftene i dette heftet er utviklet spesifikt uten melk/meieriprodukter.
Hvorfor er smaksprosjoner så viktig?	4	
Når bør smaksprosjoner introduseres?	5	Det er alltid viktig å lese innholdsdeklarasjoner nøye dersom barnet er allergisk.
Hvilke matvarer kan jeg gi og når?	6	Har du spørsmål om barnets allergi kan barnets lege eller en klinisk ernæringsfysiolog kontaktes.
Matvarer som inneholder kumelkprotein	8	
Hva er viktig å tenke på	9	Morsmelk er barnets beste føde, så dersom du ammer barnet ditt skal du ikke avslutte ammingen med mindre du har fått råd om dette av en lege. Snakk med helsesykepleier eller annet helsepersonell om du bør utelate kumelk og melkeprodukter (meieriprodukter) fra ditt eget kosthold, siden kumelkproteiner kan overføres til barnet via morsmelken.
Hvor mye Nutramigen trenger barnet?	10	
Tips og råd	14	
Oppskrifter	16	Helsepersonell kan også gi råd om valg av egnet melkeerstatningen til barnet deres.

Hvorfor er smaksporsjoner så viktig?

I løpet av barnets første leveår vokser det raskere enn noen gang senere i livet. Den raske veksten innebærer at barnet trenger stadig mer energi og næringsstoffer. I de første månedene etter fødselen får barnet alt det trenger gjennom morsmelk og D-vitamintilskudd eller morsmelkerstatning. Men etterhvert som barnet vokser, trenger det også andre næringskilder i form av fast føde.¹

Smaksporsjoner og kumelkproteinallergi

Når barnet vennes til fast føde, kan inntaket av morsmelk og/eller erstatning gradvis reduseres. Siden barn med kumelkproteinallergi ikke kan spise melkeprodukter, er barnet mer utsatt for mangelfullt inntak av enkelte næringsstoffer. Det er derfor viktig at barn som ikke tåler kumelkprotein får et fullverdig erstatningsprodukt slik som Nutramigen så lenge de har sin kumelkallergi. Helsedirektoratet anbefaler at barn med kumelkproteinallergi får morsmelk og/eller fullverdig hydrolysert morsmelkerstatning som drikkemelk frem til de er 3 år gamle dersom de har sin kumelkallergi så lenge. Å begynne med fast føde er en viktig milepæl i barnets liv. Det er en spennende og morsom tid for både foreldre og barn. Men denne perioden kan også føre til bekymring, og det kan være utfordrende å ta hensyn til barnets kumelkallergi.

Formålet med dette heftet er å gi deg noen nyttige råd om hvordan du introduserer fast føde til barnet ditt. Det inneholder dessuten en rekke raske og enkle melkefrie oppskrifter slik at du og barnet kan nyte denne spesielle fasen i utviklingen.

www.nutramigen.no

Hva bør jeg gi barnet å spise?

Får barnet i seg tilstrekkelig av de ulike næringsstoffene?

Spiser barnet nok?

Hva er kumelkproteinallergi

- Allergi mot kumelk skyldes at immunforsvaret reagerer på ett eller flere proteiner som finnes i kumelk.²
- Kumelkproteinallergi kan enten gi symptomer som kommer med én gang, slik som hudutslett (elveblest), rødlig eksem og hevelse i leppene, eller symptomer som kommer etter en stund (diaré, oppkast, kolikk og eksem).
- Kumelkproteinallergi er ikke det samme som laktoseintoleranse, som skyldes manglende evne til å spalte melkesukker (laktose).

Når bør smaksporsjoner introduseres?

Helsedirektoratet anbefaler fullamming til barnet er rundt 6 måneder gammel. Om du vil begynne litt tidligere, bør du rådføre deg med lege eller annet helsepersonell. Fast føde anbefales ikke før 4 måneder.^{1,7}

Viser barnet interesse for mat tidligere kan du forsøke å gi små smaksporsjoner, for eksempel å gi litt mat på fingertuppen, eller moset mat på en teskje så barnet får litt i munnen. La det bli små smaksporsjoner slik at barnet blir kjent med ulike konsistenser og smaker. Dette gir en mulighet til å prøve seg frem. Fortsett å fullamme eller med erstatning til barnet er rundt (4)-6 måneder. Når barnet er cirka 6 måneder er det tid for å introdusere flere smaksporsjoner og gradvis venne barnet til vanlig mat.³

Noen signaler som tyder på at barnet er klar for å spise fast føde:

- Det putter ting i munnen
- Det tygger på gommene
- Det ser intressert på når andre spiser
- Det vil ha mat oftere



Hvilke matvarer kan jeg gi og når?

De fleste eksperter anbefaler at introduksjon av fast føde bør starte rundt 6 måneders alder¹. Hvis du vil begynne litt tidligere, bør du snakke med helsepersonell om dette. Fast føde anbefales ikke til barn under 4 måneder.^{1,7}

Til å begynne med er det viktig at maten har myk konsistens for ikke å sette den i halsen. Forslag på matvare kan for eksempel være kokt og most potet eller gulrot, for flere forslag les mer under rubrikken "Oppskrifter".³

Det kan i starten holde med noen teskjeer med smaksprosjoner som gradvis økes. Introduser én og én ny matvare av gangen, og bruk noen dager på tilvenningen av hver enkelt matvare før én ny matvare introduseres." Da får barnet mulighet til å venne seg til nye konsistenser og smaker. Tilby gjerne samme mat flere ganger da alle barn er ulike og trenger å kjenne igjen smaken flere ganger før den aksepteres.

Når barnet blir eldre kan fingermat være neste steg i barnets matopplevelser.

Gluten

Det anbefales at barnet introduseres for små mengder gluten mens det fortsatt ammes.⁴ Barnet bør få mat med små mengder gluten, tidligst fra 4 måneder. Det er viktig å variere mellom ulike kornslag i grøten.

Hvis barnet får en hypoallergen spesialnæring er det viktig å gi en gradvis introduksjon som øker med alderen.

Matreaksjoner ved eksem

Noen matvarer kan virke irriterende på huden hos små barn. Dette er utvalgte matvarer som virker histaminfrigjørende i kroppen. Det gjelder blant annet tomater, sitrusfrukter og sterk mat. Du er ikke nødvendigvis allergisk mot disse matvarene, men noen kan oppleve at det trigger eksemet og forverrer kløen, spesielt i de periodene hvor huden er dårlig. Det betyr at du kan oppleve reaksjoner på disse matvarene i perioder, men ikke nødvendigvis hele tiden.²

Matopplevelser

Frem til barnet er 12 måneder er det gjerne ekstra mottagelig for nye smaker. Det kan derfor være lurt å bruke denne perioden til å introdusere ulike typer mat. Tidlige matopplevelser med ulike smaker og konsistenser er spennende for små barn, og påvirker barnets spisevaner for resten av livet.⁶

Smak

De aller første smakene barnet opplever etter fødselen er knyttet til morsmelk eller morsmelkerstatning. De første smakene kan påvirke hva slags mat barnet foretrekker senere. Interessant nok viser studier at spedbarn som får Nutramigen, i større grad foretrekker mat med krydret og bitter smak (slik som brokkoli) når de blir eldre, sammenliknet med barn som får andre typer erstatninger.⁶

Jo flere smaker barn opplever mens de er små, desto mer forberedt og villige er de til å prøve nye matvarer når de blir eldre. Det er også større sjanse for at barnet får i seg de næringsstoffene det trenger gjennom ulike matvarer og smaker.

Konsistens

Etter hvert som barnet fortsetter med smaksprosjoner, er det viktig å venne det til forskjellige konsistenser - rennende, klumpete, seig, sprø og så videre.⁷ Når barnet er rundt 8 til 10 måneder, kan det begynne med fingermat. Ulike konsistenser bidrar til å utvikle tyggeferdighetene samt musklene som trengs for å kunne prate.⁸ Fingermat gir barnet en fin anledning til å spise selv. Barnet kan dessuten trene opp koordinasjonen mellom hånd og øye.



Forslag til fingermat

Fingermat er passe store biter med mat som barnet enkelt kan holde selv.

Start med myk mat, og øk gradvis til fastere fingermat fra 8 - 10 måneders alder.

Prøv:

- Staver av dampede grønnsaker, slik som gulrot, potet og søtpotet
- Frukstaver (kuttet i små biter), slik som moden banan, pære, avokado og melon
- Godt kokte pastafigurer
- Hvis du gir barnet babykjeks/snacks som smelter eller løses opp i munnen, er det viktig å kontrollere sukker- og saltinnholdet i disse
- Fingerstaver av ristet melkefritt brød, pitabrød og brød

Fast føde gis vanligvis som en gradvis tilvenning.



Matvarer som inneholder kumelkprotein

Den eneste måten man kan behandle kumelkproteinallergi på er å unngå inntak av kumelkprotein fullstendig. Kumelkprotein finnes fortrinnsvis i melk og meieriprodukter, men kan også finnes skjult i annen mat.

Har barnet ditt melkeallergi - les ingredienslisten!

Melk har en vesentlig plass i norsk kosthold. Ikke bare drikker vi melk, men melk og melkeprodukter inngår i svært mange andre matvarer. Har barnet ditt en påvist melkeallergi er det viktig å lese varedeklarasjonen på matvarer nøye, disse kan gi verdifulle opplysninger som hindrer et allergiutbrudd. Ord som melkeprotein, melkepulver, tørrmelk, kasein, kaseinat, myse, skummetmelkpulver, ost, ostepulver, rømme, fløte og crème fraiche innebærer at melkeproteiner er tilstede.

Mange matvarer inneholder litt melkeprotein

For en melkallergiker er det viktig at kosten er helt uten melk. Det er lett å unngå vanlig melk og melkeprodukter som helmelk, lettmelk, skummetmelk, yoghurt, fløteis, surmelk, fløte, rømme, ost og smør. Men husk at også og andre matvarer kan inneholde melkeproteiner: pølser, kjøttkaker, kjøttpudding, kjøttpålegg og annen opplaget kjøttmat, fiskekaker, fiskegrateng og annen opplaget fiskemat, brød, knekkebrød, margarin, grøt, sauser og supper fra poser, m.m.⁵

Andre hensyn

Regler for merking

Ingredienslister. Europeiske regler for merking av allergener krever at melk alltid skal deklarerer i matvarer.

Derfor bør du ALLTID lese ingredienslisten på matvaren. Her skjer det stadige endringer, så gjør dette til en vane.

Matvarer

Melkeprodukter. Alle sorter melk og meieriprodukter må fjernes fra kosten og erstattes av andre produkter. Spedbarn og småbarn bør bruke en spesialerstatning som Nutramigen. Dette får du på blå resept av barnets fastlege eller en barnelege hvis barnet ditt har kumelkproteinallergi.²

Melk fra sau og geit. Proteinet i melk fra andre dyreslag som f.eks sau og geit ligner på proteinet i kumelk og bør ikke brukes.

Matfett. Smør og margarin inneholder vanligvis melk. Velg melkefri margarin.
Rene oljer er melkefrie.

Brød. Mange typer brød er melkefrie, andre ikke. Boller og annen hvetebackst inneholder gjerne melk.

Grøt. De fleste industrifremstilte grøter inneholder melk. Lag gjerne grøt selv av rene kornslag som ris, havre og bygg. Kok f.eks havregryn med vann og tilsett Nutramigen pulver rett etter oppkok. Se oppskrifter lenger bak i heftet.
Til de minste barna kan du bruke havremel eller rismel som gir en glattere konsistens.

Pålegg. Alle typer ost inneholder melk. Rent kjøtt og fisk er melkefri.
Leverpostei kan inneholde melk, men finnes også melkefri.

Frukt og grønnsaker. Er helt melkefrie, men halvfabrikert mat som f.eks potetmos inneholder gjerne melk.

Annet

Vær ekstra nøye med all halvfabrikert mat. Der man minst tenker seg at matvaren inneholder melk, kan det forekomme. Eksempler kan være melkepulver i buljong, i sauser, tannkrem og i ulike typer av godteri.

Hvor mye Nutramigen trenger barnet?

Hvis barnet får Nutramigen 1, kan lege eller ernæringsfysiolog anbefale at du bytter til Nutramigen 2 ved 6 måneders alder. Nutramigen 2 har et næringsinnhold tilpasset barn fra 6 måneders alder med blant annet litt høyere innhold av kalsium. Når barnet spiser mer av den faste føden, vil du oppdage at barnet kan ha behov for mindre av erstatningen. Nutramigen kan gis som drikke, blandet med mat eller som en kombinasjon av disse to. Barn som bruker Nutramigen trenger ikke tilskudd av vitamin D eller fettsyrer.
Tran er ikke anbefalt første leveår.



Tips og råd i matlagingen til barn som ikke tåler kumelkprotein

Melkeprodukter og matvarer som inneholder kumelkprotein må unngås. Samtidig har barn med melkeallergi samme behov for næringsrike og varierte måltider slik som andre barn. Følgende råd kan være til hjelp i matlagingen.²

Melkeprodukter

Forsøk: Nutramigen-blanding.
Unngå: Melk, yoghurt, ost, is krem og andre melkeprodukter.

Fett

Forsøk: Rene oljer, f.eks mais-, raps-, solsikke- eller olivenolje. Melkefri margarin.
Unngå: Vanlig margarin, flytende margarin, smør.

Kjøtt/Fisk/Fugl/Egg

Forsøk: Alle typer rent kjøtt (f.eks. lam, kalv, okse, svin, kylling, høns, kalkun og vilt).
Fisk og egg kan introduseres fra 6 måneder

Grønnsaker og rotfrukter

Forsøk: Poteter, mais, gulrot, agurk, squash, hodekål, blomkål, rosenkål, sopp, løk, kålrot, salat.

Frukt og bær

Forsøk: Banan, eple, pære, fersken, melon, ananas, blåbær, bringebær, bjørnebær, stikkelsbær, rips, solbær.

Mel og gryn

Alle typer mel og gryn kan brukes. Unngå bakverk med melk eller andre melkeholdige ingredienser.

www.nutramigen.no

Melk	Bruk Nutramigen-blanding.
Grøt	Lages på Nutramigen-blanding og gryn eller mel (se oppskrifter). Jernberiket grøtpulver/mel anbefales.
Matfett	Melkefri margarin (for eksempel finnes både «soft» og «soya» uten melk og salt) på brødet. Vegetabilske oljer eller melkefri margarin (f.eks. «Melange uten melk og salt») til matlaging og baking.
Pannekaker	Nutramigen-blanding kan brukes i røren. Stek i melkefri margarin eller vegetabilsk olje.
Kakao	Nutramigen-blanding + kakao og sukker (se oppskrifter)
Supper/ sauser/	Mel og kraft/sjy. Kok dette, og tilsett konsentrert Nutramigen-blanding (se oppskrifter)
Brød/kaker/	Bakes på Nutramigen og melkefri margarin eller vegetabilsk olje.

Når Nutramigen skal brukes i matlagingen er det viktig at vannet kokes opp først og at Nutramigen-pulver tilsettes ved 70 grader. Rør eventuelt ut pulveret i en liten mengde vann ved 70 grader for deretter å tilsette blandingen i den ferdiglagde maten.

Måltidsforslag

De første (4)-6 månedene anbefales utelukkende morsmelk eller en hypoallergen spesialnæring (Nutramigen). Fra omlag 6-måneders alder, eller evt. noe tidligere, bør annen mat gradvis introduseres i tillegg til morsmelk/Nutramigen for å dekke barnets behov for næringsstoffer. Tilleggskosten er spesielt viktig for at kosten skal inneholde nok jern. Det er en fordel å innføre én og én matvare, spesielt til barn som har matvareallergi. I begynnelsen spiser barnet bare små smaksprøver, som 1-2 ts av fleste grønnsaker eller grøt som er blandet med den kjente smaken av morsmelk/Nutramigen. Etterhvert kan mengdene økes. Når barnet blir større gis most eller tillaget kjøttmat i middagen. Litt most frukt eller bær kan også forsøkes. **Grøt:** Grøtpulver eller mel tilsatt jern anbefales. Grøten tilberedes med morsmelk/Nutramigen eller vann. Variér gjerne mellom ulike grøttypen slik at barnet blir vant til ulike smaker. Etterhvert vil mengden av fast føde bli større, mens mengden av morsmelk/Nutramigen reduseres. Fra 8-12 måneders alder går barnet gradvis over til familiens kost. Grøtmåltidene kan etterhvert erstattes med brød. **Brødmåltider:** Brød av sammalt mel er næringsrikt, og det finnes mange typer uten melk. Bruk myk margarin og gjerne smørbart pålegg som f.eks. leverpostei (finnes uten melk) **Middag:** I begynnelsen kan kokte poteter og grønnsaker være tilstrekkelig som middagsmat. Kjøtt innføres etterhvert. Kokt og finmalt kjøtt er godt egnet. Velg gjerne mørt kjøtt av okse, kalv eller kylling. Fisk kan innføres fra 6 mnd. alder.

Måltidsforslag til barn som nærmer seg 1 år.

For barn rundt 1 års alder anbefaler vi rundt 6 dl Nutramigen 2 (tilsvarende 18 måleskjeer) om dagen. Nutramigen kan i tillegg til drikke også brukes som berikning i maten. Nedenfor finner du forslag til måltider som tilsvarer rundt 18 måleskjeer. Server melkefri drikke til maten.

Frokost:

Havregrøt med fruktpure eller Nutramigen-blanding med melkefri musli
4 måleskjeer Nutramigen

Mellommåltid:

Frukt av forskjellig slag

Lunsj:

Melkefrittbrød med pålegg. Moset frukt med Nutramigen-pulver tillaget i en liten mengde vann som er kokt opp.
2 måleskjeer.

Mellommåltid:

Nutramigen yoghurt
3 måleskjeer

Middag:

Potet og brokkolisuppe.
Pannekaker
2 måleskjeer.

Kveldsmat:

Sjokoladedrikke
Melkefritt brød med melkefritt pålegg
4 måleskjeer.

Tips og råd

- Hvis barnet er veldig sulten, kan du gi barnet det ene brystet eller halve mengden med Nutramigen, og deretter gi most mat. Det vil stilne den verste sulten, og forhåpentligvis bidra til at barnet vil smake på den moste maten.
- La barnet styre tempoet. Ikke stress eller tving barnet til å spise, og la barnet selv bestemme når det har spist nok.
- Inkluder barnet i familiens måltider når dette lar seg gjøre.
- Snakk med barnet, og la det føle seg inkludert.

Familiens måltider - hva gjør vi?

Forsøk å lage den samme maten til hele familien. Mange retter inneholder normalt ikke melk, slik som spagetti bolognese, ren fisk og rent kjøtt. Dersom en rett inneholder melk kan du erstatte melken med Nutramigen. Ved å erstatte Nutramigen med melk i oppskriften blir matens næringsinnhold forbedret.

Med Nutramigen-oppskriftene i dette heftet kan du lage melkefrie, næringsrike måltider til barnet. Dette kan være spesielt nyttig hvis du synes det er vanskelig å få i barnet nok erstatning. Alle oppskriftene inneholder Nutramigen-erstatning i vanlige retter, slik som hvit saus som brukes til pasta, lasagne og fisk, og desserter som risengrynsgrøt og vaniljesaus.

Mat som bør unngås

- Ikke tilsett salt eller sukker i maten, og ikke gi barnet vanlig mat som inneholder mye salt eller sukker.
- Ikke gi honning til barn under ett år da honning kan inneholde en bakterie som kan føre til alvorlig sykdom.
- Vær forsiktig med matvarer som kan settes fast i halsen, slik som peanøttsmør med klumper, kjøttkaker eller pølser og drops.

Spørsmål og svar om Nutramigen 1 og 2

Smaker Nutramigen som vanlige morsmelkerstatninger?

Produktet blir vanligvis godt akseptert av spedbarn da de ikke har de samme smakspreferansene som eldre barn og voksne. Nutramigen har en fremmed smak og lukt på grunn av det spesialbehandlede proteinet (behandlet for å ikke fremkalle en allergisk reaksjon). Bruk gjerne litt tid på tilvenning som beskrevet i dette heftet.

Kan man koke retter der Nutramigen inngår?

Ved bruk av Nutramigen i matlaging, bør Nutramigen blandes inn til slutt. Bland Nutramigen-pulver i vann som først er kokt opp og deretter avkjølt til 70 grader. Tillag gjerne med en liten mengde vann og tilsett dette blandingen når retten er ferdig kokt.

Kan ferdiglagede retter med Nutramigen fryses?

Ja, det går som regel bra, men konsistensen kan forandres. Maten bør ikke oppbevares i fryseren lengre enn en måned.

Er det nødvendig å gi tran i tillegg?

Barn som får Nutramigen behøver ikke tilskudd av vitaminer, mineraler eller fettsyrer. Årsaken er at morsmelkerstatning nå inneholder mer av både D-vitamin og omega-3-fettsyren DHA enn tidligere, i tråd med nytt regelverk. Om barnet drikker mindre enn 600 ml pr dag kan du rådføre deg med legen din om barnet trenger tilskudd.

Hvordan er holdbarheten på Nutramigen?

Uåpnet boks i romtemperatur: Se utgangsdatoen på boksen. Åpnet

boks oppbevares tørt i romtemperatur med lokket godt lukket igjen. Hvis man vil ha med «varm» Nutramigen-blanding, er det best å ha varmt vann i termos og blande pulveret i vannet på vanlig måte når Nutramigen-blanding skal brukes.

Hvor mye Nutramigen trenger mitt barn per døgn?

Barnets behov er avhengig av barnets alder, vekt, inntak av morsmelk og fast føde.

Doseringstabell finnes på boksen og er også å finne i dette heftet.

Kan Nutramigen tillages i mikrobølgeovn?

Kan Nutramigen tillages i mikrobølgeovnen: Det anbefales ikke at Nutramigen tillages i mikrobølgeovnen.

Kan Nutramigen oppbevares i kjøleskapet?

Vi anbefaler å lage et måltid av gangen, slik at erstatningen er nylaget ved servering. Kast overflødig erstatning.



Oppskrifter

1. Grønnsakspureér	18
2. Fruktpureér	19
3. Kornblandinger	20
4. Krydret eller søt couscous	21
5. Fisk med persillesaus	22
6. Potet og brokkolisuppe	23
7. Potetmos	24
8. Kyllinggryte	25
9. Pasta med tunfisk og tomatsaus	26
10. Lasagne	27
11. Lammegryte med grønnsaker	28
12. Pannekaker og vafler	29
13. Potetgrateng	30
14. Nutramigen "fruktyoghurt"	31
15. Risotto	32
16. Risengrynsgrøt	33
17. Nutramigendrikker	34
18. Boller og bakst	35
19. Vaniljesaus	36
20. Bursdagskake	37

Om oppskriftene i dette heftet

- Disse oppskriftene kan lages med Nutramigen 1 eller Nutramigen 2 eller Pregestimil. Det finnes egne oppskriftshefter for Puramino og Puramino Junior. Hvis barnet fremdeles får Nutramigen 1 og er over 6 måneder, kan det være lurt å snakke med helsepersonell om å bytte til Nutramigen 2 da den inneholder næringsstoffer tilpasset barn fra 6-måneders alder.
- Tilbered alltid spesialnæringen etter fremgangsmåten på boksen.
- Lag puré eller mos, eller del maten til riktig konsistens for barnet.
- Kontroller oppskriftene for å sikre at barnet tåler ingrediensene. Hvis du er usikker, kan du høre med lege eller annet helsepersonell.
- Vent lengst mulig med å tilsette Nutramigen i oppskriften, og unngå unødvendig koking slik at du bevarer næringsstoffene.
- Til yngre barn finnes det et utvalg tilvenningsoppskrifter med Nutramigen.
- Tilberedt mat kan fryses med mindre annet er oppgitt. Frys ned most mat i små beholdere eller som isterninger som du legger i merkede poser. Maten må ikke oppbevares i fryseren i mer enn én måned. Kontroller at maten er helt tint før du varmer den forsiktig opp før måltidet.
- Kontroller at maten ikke er for varm før du gir den til barnet.
- Oppgitte porsjonsstørrelser er omtrentlige, og kanskje vil barnet ha mer eller mindre enn den mengden som er foreslått. Som oftest er det best å la barnet selv bestemme når det har fått nok.
- Du kan enkelt prøve disse oppskriftene - vi har sørget for at alle er raske og enkle å tilberede for travle foreldre.
- Ikke bruk mikrobølgeovn til å varme opp maten da maten gjerne varmes ujevnt i denne.

**Vær sammen med barnet
når det spiser.**

Grønnsakspuréer

fra (4)-6 måneder

Prøv først bare én grønnsak, og kombiner deretter som foreslått nedenfor

Puré av potet og erter

ca. 3 porsjoner puré (gir 6 isterninger)
50 g frosne erter
1 potet, skrelt og delt i terninger
30 ml Nutramigen (1 måleskje til 30 ml vann)
1 strøken ts risemel til babygrøt for å tykne

1. Kok eller damp terningene av poteter.
2. Når de er møre, tilsettes erter. La koke i ytterligere 2 minutter.
3. Hell av vannet, og lag puré, sil eller mos etter behov.
4. Ta en skje med puré, og tilsett konsentrert Nutramigen-blanding og rør om (Nutramigen-pulver tillaget i en liten mengde kokt vann).
5. La det tykne til riktig konsistens ved å tilsette risemel.
6. Resten av pureen kan fryses. Tilsett Nutramigen og risemel når pureen er tint.

Denne oppskriften er perfekt i starten ved introduksjon av fast føde og den inneholder ulike grønnsaker som gir et inntak av ulike vitaminer. For barn som nettopp har startet med Nutramigen, kan denne oppskriften fungere som "smaksintroduksjon" og venne barnet til erstatningen.

Andre smaksforslag:

- Kålrot og gulrot
- Squash og pastinakk
- Squash og potet
- Brokkoli og søtpotet
- Søtpotet og blomkål
- Gulrot og potet

Prøv linsepuré: Kok opp 50 g røde linser i 300 ml vann til de er myke. Hell av vannet, og tilsett 100 ml Nutramigen-blanding og 6 ts risemel til babygrøt. Gir 4 isterninger.



Tips

- Mengden risemel er bare veiledende - tilsett mer eller mindre avhengig av ønsket konsistens.
- Nutramigen tilsettes etter tining for å bevare vitamininnholdet.

Fruktpuréer

fra (4)-6 måneder

Prøv først bare én frukt, og kombiner deretter to eller tre frukter for å variere.

Eplepuré

ca. 3 porsjoner puré (6 isterninger)
2 epler, skrelt og delt i biter
30 ml Nutramigen (1 måleskje til 30 ml vann)
1 strøken ts risemel til babygrøt - tilsettes gradvis

1. La eplet dampe eller småkoke i litt vann til det er mørt.
2. Hell av vannet, og lag puré, sil eller mos etter behov.
3. Ta en skje med puré, tilsett konsentrert Nutramigen-blanding og rør om.
4. La det tykne til riktig konsistens ved å tilsette risemel.
5. Resten av pureen kan fryses. Tilsett Nutramigen og risemel når pureen er tint.

Bruk gjerne ferdiglaget fruktpureer og tilsett en konsentrert Nutramigen-blanding tillaget av 2 måleskjeer Nutramigen-pulver i vann kokt opp og avkjølt til 70 grader.

Pureer er perfekt når barnet skal starte med introduksjon av fast føde. Ved å benytte ulike frukter og grønnsaker øker man samtidig inntaket av forskjellige vitaminer og mineraler. For barn som nettopp har startet med Nutramigen, kan denne oppskriften fungere som "smaksintroduksjon" og venne barnet til erstatningen.

Andre smaksforslag

For et raskt måltid uten koking kan du velge frukt som er søt og moden (eller hermetisert i egen juice).

- Moden pære
- Papaya (fjern frøene med en skje)
- Fersken
- Banan
- Mango
- Melon

Kombiner 2 eller 3 fruktpureer for å variere, for eksempel:

- Eple, pære og litt most banan
- 1/4 avokado og 1/2 liten, moden banan (tilsett en liten mengde tillaget konsentrert Nutramigen-blanding til ønsket konsistens er oppnådd).



Grøt

fra 6 måneder

1 barneporsjon eller 2 babyorsjoner

Må ikke fryses

1 toppet ss havregryn
90 ml vann
3 måleskjeer havremel/gryn
1 ss fruktpuré (eller etter smak)

1. Tilsett havregryn og vann i en kjele, kok opp og la det småkoke i 5 minutter. Kan også tilberedes i mikroen med oppvarming i ca. 1 1/2 minutt.
2. Avkjøles, og visp deretter inn konsentrert Nutramigen-blanding tillaget etter anvisning.

Tips

- Tilsett ferdigblandet Nutramigen for å få riktig konsistens for barnet.
- Ved hveiteintoleranse kan du bruke bokhvete i stedet for havregryn – til tross for navnet er ikke dette hvete.
- Grøt laget på havremel tåler godt å fryses, så doble gjerne mengden og frys ned i isterninger.

Det kan ofte være en utfordring å finne noe som passer til frokost for et barn med matvareallergi. Med kornblandinger er det enkelt å sørge for at barnet får i seg mer Nutramigen. Mange kornblandinger er ekstra næringsrike, og de kan søtes og smaksettes naturlig med ulike fruktpureer.

Grøt laget på semulegryn, byggmel og risemel

2 barneporsjoner eller 4 babyorsjoner

2 toppede ss semulegryn eller risemel
210 ml vann
1 dråpe vaniljeessens (til barn)
6 måleskjeer Nutramigen-pulver
1 ss fruktpuré (eller etter smak)

1. Tilsett semulegryn eller risemel i en kjele, og bland inn litt vann om gangen.
2. Tilsett vaniljeessens, og la småkoke forsiktig i 15-20 minutter for semulegryn og 10 minutter for risemel. Rør om av og til.
3. La avkjøles, og visp deretter inn konsentrert Nutramigen-blanding tillaget etter anvisning og tilsett fruktpuré (etter smak).

Tips

- Du kan bruke forskjellige kornsorter som sammalt hvetemel eller byggmel.



Krydret eller søt couscous

fra 6 måneder

1 barneporsjon eller 2 babyorsjoner

Må ikke fryses

Denne oppskriften kan lages krydret eller søt.
100 g tørr couscous
90 ml kokende vann
3 måleskjeer Nutramigen-pulver tillaget etter i en liten mengde vann etter anvisning

1. Hell vannet over couscousen.
2. Legg på lokket, og vent til couscousen har absorbert all væsken.
3. Bland inn den konsentrerte Nutramigen-blandingen i couscousen.
4. Serveres lunken eller avkjølt.

Tips

- Til små barn kan du tilsette litt mer vann slik at couscousen blir bløtere.
- Vil du ha en krydret smak, tilsetter du grønnsakspuré eller delte, kokte grønnsaker sammen med kjøtt eller tunfisk.
- Bland inn litt fruktpuré hvis du vil ha en søt rett. Til barn over 1 år kan du også tilsette en klype muskatnøtt og en liten neve hakede sultanrosiner eller delt, myk frukt som aprikos eller jordbær.
- Godt til matpakken eller på tur.

Det kan være vanskelig å finne oppskrifter som kan være både krydrete og søte. Couscous inneholder mye stivelse, og kombinert med grønnsaker og kjøtt eller tunfisk utgjør dette et fullverdig måltid med både proteiner, stivelse og vitaminer. Men husk at couscous er et hveteprodukt, og må derfor ikke gis til barn som er allergiske mot hvet eller er intolerante for gluten.



Fisk med persillesaus

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

1 barneporsjon eller 2 babyporsjoner

150 g benfri hvit fisk (fersk eller frossen)
Nutramigen hvit saus (se oppskrift nedenfor)
Fersk persille

1. Damp eller varm opp fisken i mikroen, eller varm den opp til kokepunktet i litt Nutramigen, til den er myk og gjennomkokt (ca. 5 minutter).
2. Lag sausen (se nedenfor), og tilsett deretter persille.
3. Helles over fisken, eller del opp fisken i sausen.
4. Serveres med potetmos og grønnsaker. Husk å se etter fiskeben før servering.

Hvit saus

1 ss melkefri margarin
1 ss mel
250 ml Nutramigen (ca.8 måleskjeer tillaget etter anvisning med 240 ml vann).
Visp sammen alle ingrediensene under koking (eller hvert 30. sekund ved bruk av mikrobølgeovn).

Denne oppskriften introduserer fisk med en næringsrik hvit saus som er laget på Nutramigen. Fisk er en svært god proteinkilde. Dette er også en god oppskrift hvis du strever med å inkludere nok kalorier og proteiner i barnets kosthold, særlig hvis du tilsetter den melkefrie osten.

Andre smaksforslag:

- Lag ostesaus ved å tilsette 50 g reven melkefri ost (og soyafri ost etter behov).
- Lag tomatsaus ved å tilsette 1 ts tomatpuré og en klype tørkede italienske urter (valgfritt).
- Ved behov for ekstra energi (kalorier) kan du tilsette 100 ml ferdig soyakrem eller havrekrem i den hvite sausen.
- Sausen kan fryses i porsjonspakninger.



Tips

Sausen kan tilberedes i kjele eller mikrobølgeovn. Det beste er å bruke en visp fremfor skje når du rører for å unngå at den klumper seg. Sausen virker tynn når den lages, men den tykner under avkjøling.
Doble mengden, og frys ned i porsjonspakninger.

Potet- og brokkolisuppe

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

Denne oppskriften inneholder en rekke næringsstoffer fra både brokkolien og Nutramigen-blandingen. Det er en flott oppskrift når du skal introdusere nye grønnsaker med mye vitaminer.

2 barneporsjoner eller 3 babyporsjoner

1 potet
ca 30g brokkoli
0.75 dl Nutramigen-blanding

1. Skrell og skjær poteten i biter.
2. Kok dem i buljong til de er myke, hell av buljongen og spar dette.
3. Kok brokkoli til den er myk, og mos den.
4. Tilsett Nutramigen-blandingen.
5. Varm opp suppen, og spe ut med brokkoli til ønsket konsistens.

Varier

Bytt ut brokkoli med blomkål eller gulrot.
Varier konsistensen.



Potetmos

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

1 barneporsjon eller 2 babyporsjoner

2 poteter
0.25 dl Nutramigen
2 ts melkefri margarin

1. Skrell og skjær potetene i mindre biter.
2. Kok potetene møre i vann.
3. Hell av vannet og mos potetene.
4. Tilsett Nutramigen-blandingen og bland alt sammen.



Kyllinggryte

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

Denne oppskriften kombinerer en proteinkilde (kylling) med grønnsaker (mais) og Nutramigen og hvit saus laget på Nutramigen. Dette er en annen god oppskrift ved behov for ekstra kalorier og proteiner. Sammen med potet eller ris har du et fullverdig måltid.

2 barneporsjoner eller 3 babyporsjoner

1 ss planteolje
1/2 finhakket løk
1 kyllingbryst skåret i terninger
25 g frosne erter, kokte
25 g sukkermais (hermetisert uten tilsatt salt eller frosne)
Nutramigen hvit saus (se oppskrift under "Fisk med persillesaus")

1. Varm opp oljen, og stek løken til den er myk.
2. Tilsett kyllingbrystet i terninger, og stek dem møre.
3. Tilsett kokte erter og mais.
4. Lag Nutramigen hvit saus, og hell over kyllingen og grønnsakene.
5. Serveres med potetmos eller ris.



Pasta med tunfisk og tomatsaus

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske) - Perfekt fingermat fra 8 måneder

2 barneporasjoner eller 4 babyporasjoner

50 g tørr pasta

130 g tunfisk i olje eller vann (hermetisk boks)

Nutramigen tomat saus (se andre smaksforslag under "Fisk med persillesaus")

4 ss sukkermais og erter – frosne eller hermetiserte

1. Kok pastaen til den er myk.
2. Lag Nutramigen tomat saus mens du venter.
3. Hell av pastavannet, tilsett mais, erter og tunfisk, og rør om.
4. Hell over sausen, og vend inn pastaen.

Tips

- Tilsett andre grønnsaker, som gulrot i terninger eller grønnsaksblanding (fersk eller frossen).
- Lag dobbel porasjon med tomat saus, og frys ned.
- Bruk laks (benfri) i stedet for tunfisk.



Denne pastaoppskriften inneholder stivelse (pasta), proteiner (tunfisk) og grønnsaker (mais og erter), og er derfor et næringsrikt og godt måltid.

Tunfisk (eller laks) sørger for tilførsel av omega-3 fettsyrer og jern. Selv om dette kan bli mye søl, bør du la barnet få plukke opp pastaen med fingrene og spise selv.

Lasagne

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

3 barneporasjoner eller 6 babyporasjoner

Bolognese-saus

2 ss planteolje

1 finhakket løk

1 fedd hvitløk (valgfritt)

150 g kjøttdeig

1/4 finhakket paprika

200 g hakkede tomater

3 ss tomatpuré

1 ts blandede urter

Hvit saus

Se oppskrift under "Fisk med persillesaus"

50 g melkefri ost (og soyafri ved behov)

4-5 lasagneplater (uten egg ved behov)



Denne melkefrie lasagneoppskriften kombinerer proteiner (kjøttdeig og Nutramigen), stivelse (pasta) og grønnsaker (tomat), slik at den utgjør et allsidig og næringsrikt måltid. Den kombinerer dessuten ulike konsistenser slik at tyggefærdighetene trenes opp, og er rik på forskjellige smaker (hvitløk, løk og urter) som bidrar til å utvikle barnets smaksløker.

1. Varm opp olje, og stek løk (og hvitløk) til den er myk og gyllen.
2. Tilsett kjøttdeig, og brun den.
3. Tilsett paprika.
4. Tilsett hakkede tomater og tomatpuré, og la koke i 30 minutter.
5. Lag hvit saus med Nutramigen mens du venter.
6. Når kjøttdeigen er stekt, lager du lasagnen ved å legge kjøttdeig, lasagneplater og hvit saus lagvis i flere omganger.
7. Avslutt med hvit saus, og strø over reven melkefri ost.
8. Stekes i 40 minutter ved 180 °C.

Tips

- Vegetarianere kan bruke soyabasert kjøttdeig eller grønnsaker som gulrøtter og kålrot.
- Frys ned i porsjonspakninger.

Lammegryte med grønnsaker

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

2 barneporsjoner eller 3-4 babyporsjoner

1 ss planteolje
160 g lammekjøtt skåret i terninger
1 fedd hvitløk (valgfritt)
1/2 hakket løk
125 g hakkede grønnsaker (f.eks. gulrot, søtpotet og pastinakk)
2 ss tomatpuré
1 ss finhakket persille
250 ml Nutramigen (ca.8 måleskjeer pulver tillaget etter anvisning med 240 ml vann)
1/2 ss maisstivelse

1. Varm opp ovnen til 160 °C.
2. Varm opp olje i en kjele, tilsett lammekjøttet og brun det.
3. Tilsett hvitløk og løk, og kok det mykt.
4. Tilsett hakkede grønnsaker, og rør om.
5. Tilsett tomatpuré og persille.
6. Tilsett 250 ml Nutramigen (den vil se rennende ut, men ta det med ro – den tykner etterhvert).
7. Stekes i ovnen i 1 time.
8. Serveres med scones (se oppskrift nedenfor) eller potetmos.

Dette er et ekstra godt måltid som inneholder både proterin, stivelse og grønnsaker. Retten tilfører ikke bare viktige vitaminer, men også jern og sink som er helt avgjørende for normal vekst og utvikling. Denne oppskriften passer perfekt når nye grønnsaker skal introduseres for kresne ganer.

Andre smaksforslag:

- Varier hva slags grønnsaker du bruker: potet, kålrot, squash, gulrot, purre.
- Du lager vegetarversjonen ved å tilsette litt hermetiserte bønner, slik som hvite bønner, eller røde snittebønner (unngå bønner i saltlake, eller skyll godt).
- Bruk storfekjøtt eller svinekjøtt i stedet for lam.



Pannekaker og vafler

fra ca. 10 måneder

Populære varianter:

Pannekaker og vafler er alltid like populært og de går utmerket å fryse. Server på vanlig måte med syltetøy eller prøv og smaktilsett røren med f.eks. finrevet gulrot, 1/2 rårevet potet, litt kokt ris eller 50 g brokkolipuré. De ferdige pannekakene kan dessuten fylles med kjøttsaus og stekes i ovnen i 5 minutter ved 225°C.

Pannekaker

4 dl Nutramigen-blanding
2 1/2 dl hvetemel
1/2 ts salt
olje/melkefri margarin til steking
Visp sammen alle ingrediensene og stek pannekakene i olje/melkefri margarin. Halvparten av melet kan erstattes med fin, sammalt hvete.



Potetgrateng

fra 6 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

4 barneporsjoner eller 6 babyporsjoner

2-3 middels store poteter
1/2 ts timian
Nutramigen hvit saus (se oppskrift under "Fisk med persillesaus")
1/2 ss melkefri brødrasp (valgfritt)

1. Varm opp ovnen til 200 °C.
2. Del potetene i skiver, og kok eller damp dem i ca. 8 minutter (til de er halvkokt).
3. Mens du venter lager du Nutramigen hvit saus og tilsetter timian.
4. Legg poteter og saus lagvis i en smurt ildfast form, og avslutt med saus.
5. Strø over melkefri brødrasp, og stek i ca. 15-20 minutter eller til gratengen er gyllenbrun.
6. Frys ned resten av potetene i porsjonspakninger.

Andre smaksforslag:

- Lag grønnsaksgrateng ved å erstatte én potet med gulrot og kålrot.
- Prøv ulike smaker ved å tilsette forskjellige ferske eller tørkede urter, slik som basilikum, oregano eller estragon.



Denne klassiske retten inneholder mye stivelse, og er blitt enda mer næringsrik ved at den blandes med Nutramigen. Oppskriften passer perfekt hvis du strever med å innføre nye smaker i barnets kosthold.

Nutramigen "fruktyoghurt"

fra 6 måneder

1-2 barneporsjoner

6 måleskjeer Nutramigen-pulver
1 ss maisstivelse
180 ml kaldt vann

1. Bland maisstivelse med litt vann for å lage en jevn røre, og tilsett deretter gradvis resten av vannet.
2. La koke i 3 minutter mens du rører om til blandingen tykner.
3. Ta kjelen av varmen, og tilsett konsentrert Nutramigen-blanding (tillaget etter anvisning, men med en liten mengde vann). Visp til en glatt røre.
4. Avkjøles i kaldt vannbad (fyll en stor bolle med kaldt vann, og sett bollen med yoghurt oppi).
5. Oppbevar yoghurten i en lukket beholder i kjøleskap i inntil to dager.

Andre smaksforslag:

- Serveres med hermetisert eller fersk frukt, f.eks. blåbærpuré, most banan eller most ananas.
- Vil du variere litt, kan du også tilsette en dråpe vaniljeessens eller en klype kanel eller muskatnøtt.

Det kan være vanskelig å finne en egnet yoghurterstatning til barn med flere matvareallergier. Med Nutramigen "jukse-yoghurt" oppnår du omtrent samme konsistens som i vanlig yoghurt, og du kan tilsette mange forskjellige frukter og smaker slik at barnet får følelsen av å spise ekte yoghurt. Denne oppskriften tilfører dessuten mye næringsrik Nutramigen til kostholdet, som kan være til hjelp hvis barnet er småspist.



Risotto

fra 8 måneder (puré, most eller delt etter ønske)

2 barneporasjoner eller 4 babyporasjoner

1-2 ts planteolje
1/2 finhakket løk
1 finhakket selleristang
1 ts finhakket fersk estragon
100 g risotto-ris
1/2 buljongterning røres ut i 2 ts kokende vann (bruk melkefri buljongterning som er egnet for barn - les ingrediensoversikten for saltinnhold (se tips nedenfor))
300 ml Nutramigen (9 måleskjeer til 270 ml vann)

1. Varm opp oljen, og stek løk og stangselleri.
2. Tilsett risottoris sammen med løk og selleri, og stek alt gyllent.
3. Tilsett estragon.
4. Tilsett buljongblandingen og Nutramigen-blandingen.
5. Legg på lokket og la småkoke i 45 minutter.
6. Serveres lunken eller avkjølt.

Risottoris inneholder mye stivelse og har en myk konsistens, og passer derfor bra for barn som skal øve opp tyggeferdighetene. I denne oppskriften er det også godt med ekstra grønnsaker (erter) og proteiner (kylling), noe som gjør den til et næringsrikt og fullverdig måltid. Siden den inneholder Nutramigen, bidrar den også til å sikre barnets næringsinntak.



Tips

- Serveres lunken som middagsmat, eller avkjølt til matpakken eller på tur.
- Kylling, erter eller mais kan tilsettes.

Risengrynsgrøt

fra 8 måneder

2 barneporasjoner eller 3 babyporasjoner

Må ikke fryses

50 g grøtris
280 ml Nutramigen (ca.9 måleskjeer tillaget etter anvisning med 270 ml vann)
1-2 ts sukker
Vaniljeessens (til barn)

1. Tilsett alle ingrediensene i en kjele, og la småkoke i 1 time.
2. Tilsett mer Nutramigen hvis grøten blir for tykk
- jo lenger den kokes, desto mer Nutramigen kan du tilsette.
Så hvis du strever med å få i barnet nok erstatning, er dette en enkel måte du kan gi det litt ekstra på!
3. Serveres med fruktpuré eller fruktkompott.
4. Kan spises lunken eller avkjølt.



Risengrynsgrøten lages med Nutramigen og tilfører dermed en betydelig mengde Nutramigen til kostholdet. Det kan gjøre det enklere å få i barnet nok erstatning.

Drikker

Sjokoladedrikk

1/2 ss kakao
1/2 ss sukker
2 dl Nutramigen-blanding tillaget etter anvisning

Nutramigenshake

2dl kald Nutramigen-blanding kan blandes med følgende alternativer:
en halv banan
en halv konservert fersken
-2 ss blåbær, 2 ss bringebær, en halv banan og litt melkefritt sjokoladepulver.



Boller

1/2 kg hvetemel
90 g sukker
50 g gjær
1/2 ts kardemomme
100 g margarin (melkefri)
3 dl Nutramigen-blanding

Bland alt det tørre. Smelt smør og bland i håndvarm Nutramigen-blanding tillaget etter anvisning.
Elt sammen og sett deigen til heving til dobbel størrelse.
Trill ut boller. Etterhev i ca. 30 minutter. Stekes ved 200°C i ca. 15 min.



Vaniljesaus

fra 8 måneder

1 barneporsjon, må ikke fryses

1/2 ss melkefritt vaniljesauspulver
200 ml Nutramigen (6 måleskjeer Nutramigen-pulver
tillaget etter anvisning med 180 ml vann)
1-2 ts sukker eller smak til med fruktpuré

1. Bland vaniljesauspulver og sukker med 2 ss avkjølt Nutramigen-blanding for å lage en jevn røre.
2. Varm forsiktig opp resten av Nutramigen.
3. Ta kjelen av varmen, og tilsett sakte vaniljesausblandingen. Rør om hele tiden.
4. Sett kjelen på platen igjen, og varm opp til blandingen tykner.
5. Serveres lunken eller avkjølt.

Andre smaksforslag:

- Tilsett banan eller annen fruktpuré.

Denne melkefrie vaniljesausen er svært anvendelig, og kan brukes til frukt eller ovnsbakte desserter. Og fordi den er laget på Nutramigen-erstatning, inneholder den også viktige næringsstoffer.



Bursdagskake

fra 12 måneder

Det kan føles som en evighet til den lilles 1-årsdag, men før du vet ordet av det, er den her! Derfor har vi tatt med oppskriften på en flott og smakfull bursdagskake uten melk og egg, og som garantert vil falle i smak hos familie og venner. Du trenger ikke bruke Nutramigen i denne oppskriften.

4 egg
2 dl sukker
1 dl potetmel
2 ts bakepulver
Fyll: 2 dl syltetøy av ulike bærsorter
Fyll 2: Vaniljekrem (se oppskrift side 36)
Pynt med glasur av melis eller smørkrem

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Visp egg og sukker til eggedosis.
3. Bland forsiktig inn potetmel, hvetemel og bakepulver i eggedosisen.
4. Helles i en smurt kakeform dekket med bakepapir.
5. Stekes i 35 minutter eller til den er gyllen og virker fast når du trykker på den.
6. Avkjøles i formen under et kjøkkenhåndkle slik at den ikke sprekker.
7. Ta kaken ut av formen når den er avkjølt, og pynt med glasur.

Andre smaksforslag:

- Vil du lage sjokoladecake, tilsetter du 50 g kakao i melet. Sjokoladesmørkrem lager du enkelt ved å blande 1 ss kakao med vannet.

Til pynt:

- Lag glasur med 175 g siktet melis og 1 1/2 ss varmt vann.
- Kan også pyntes med melkefri smørkrem. Visp 120 g melkefri margarin mykt med en tresleiv, og bland inn 225 g melis, litt om gangen. Tilsett 1 ss vann, og visp glasuren luftig.



Egne notater

Egne notater

Dette er den andre brosjyren i serien: Smaksporsjoner og kost opp til ett år. Du finner flere melkefrie oppskrifter for litt yngre og eldre barn i våre to andre brosjyrer i denne serien: *Fra diagnose til smaksporsjoner* og *Kostråd for barn fra ett år*.

Bestill brosjyrene gratis og les mer om våre produkter på vår hjemmeside: **www.nutramigen.no**



Referanser

- 1) Department of Health. Weaning: Starting solid food. Date of revision: January 2008
- 2) <https://www.naaf.no/fokusomrade/allergiogoverfølsomhet/mat-og-matoverfølsomhet/melkeallergi/>
- 3) SLV
- 4) Helsedirektoratet Spedbarnsanbefalinger.
- 5) www.melk.no
- 6) Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30
- 7) British Dietetic Association. Weaning your child. 2007
- 8) NHS. Birth to Five. 2009

VIKTIG:

Morsmelk er spedbarnets beste føde og om ammingen avbrytes kan det være vanskelig å fortsette. Bruk av morsmelkerstatning kan minske tilgangen til morsmelk. Tenk på fordelene med amming før du introduserer morsmelkerstatning. Et variert kosthold er gunstig for ammende mødre. Foreldre skal informeres av helsepersonell når det gjelder barnets kost. Det er meget viktig å følge instruksjoner for tilberedning. Feil håndtering kan påvirke barnets helse. Nutramigenproduktene er næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Produktene skal ikke gis parenteralt.

Råd og støtte

Hvis du trenger flere råd om kostholdet til barnet ditt, kan du kontakte lege, ernæringsfysiolog eller helsestasjon.

Har du spørsmål om Nutramigen kan du ringe klinisk ernæringsfysiolog i Mead Johnson på telefon 48 00 65 15. Du finner også opplysninger på www.nutramigen.no



Abigo Medical AS,
Askimveien 930, 1811 ASKIM
Mobil: 23 96 23 00 www.nutramigen.no

*Varemerke tilhører Mead Johnson & Company, LLC.
©2021 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheter forbeholdes.

Dette heftet er gransket av en klinisk ernæringsfysiolog.