



## Jernholdig overgangskost

For at sikre barnets jernindtag i perioden 6-12 måneder skal barnet have en varieret kost bestående af følgende fødevarer:

- Hjemmelavet grød – lavet på forskellige typer gryn og mel og tilsat modermælkserstatning – varieret med jernberigede, industrielt fremstillede grødprodukter. Barnet skal have lidt frugt til grøden, så måltidet indeholder C-vitamin, hvilket fremmer optagelsen af jern.
- Grøntsagsmos med forskellige typer kød og/eller fisk og/eller modermælkserstatning. Mos, der indeholder kartofler og forskellige typer grøntsager, indeholder også C-vitamin. Mængden af kød eller fisk i den hjemmelavede mos øges, efterhånden som barnet bliver fortrolig med at spise mos med grovere konsistens og mere tekstur.
- Brød med pålæg (fra ca. 8 måneder), hvor pålægget skal bestå af en variation af kød, fisk og grøntsagspålæg. Giv også gerne lidt frugt til måltidet. Velegnet pålæg er fx leverpostej, frikadeller, fiskefrikadeller, torskerogn og rester af fisk fra aftensmaden. Der kan varieres med hårdkogt æg. Hjemmelavede produkter – fx rester fra aftensmaden – kan sikre et lavt saltindhold. Kød og fisk er gode kilder til jern. Frugt og grønt, der indeholder C-vitamin, fremmer optagelsen af jern fra fx grøntsager, brød og grød. Modermælkserstatning og grødprodukter kan også gives som jernholdig overgangskost.

Hvis amning er ophørt inden 4 måneder, fortsætter barnet med modermælkserstatning i flaske og som drikkemælk frem til 1 år, jf. side 64. Modermælkserstatning er tilsat jern og giver et godt tilskud til jernindtaget.

Klinik for Børn & Unge  
november 2015