



En forældreguide om mælkeallergi

Råd og opskrifter til forældre

- madtips til børn fra 1 år



Om denne brochure

Denne brochure giver råd om den kost, børn med mælkeallergi kan spise fra 1-års alderen. Den er skrevet af Rosan Meyer, som er diætist med speciale i kost til allergiske børn, og tilpasset danske forhold. Formålet er at vejlede om, hvordan barnet får en sund, mælkefri kost, der lægger grunden til sunde madvaner i fremtiden.

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

Hver opskrift sikrer en ernæringsmæssig korrekt sammensætning af barnets kost. Til opskrifterne følger en række nyttige tips og variationsmuligheder.



Indhold

Det voksende barns behov	4	Opskrifterne i denne brochure er alle fri for mælk og mælkeprodukter.
Mælkefrie kilder til kalk	6	
Tips og råd om måltidet	7	Hvis dit barn er allergisk over for én eller flere fødevarer, bør du altid kontrollere varedeklarationen på de ingredienser, du anvender.
Varedeklaration	11	
Hurtige måltider og mellemmåltider	12	
At begynde i daginstitution	14	Hvis dit barn reagerer allergisk på noget mad, så rådfør dig altid 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.
Så er der fest!	15	
Opskrifter	16	
Madplan for 1-2 årige	33	



Det voksende barns behov

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

Ligesom resten af familien bør barnet spise en varieret og alsidig kost. Da børn med mælkeallergi ikke må få mælk og mejeriprodukter, bør man være særlig opmærksom på at sørge for, at de får de væsentligste næringsstoffer, som f.eks. kalk, fra andre kilder.

Frugt og grønt

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

Kød, fisk og andre proteinrige fødevarer

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

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

Brød, kornprodukter og kartofler

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



Gode råd angående fisk

Rådet "Spis mere fisk" gælder også små børn fra 6-måneders alderen. Fisk indeholder D-vitamin, jod og selen. Fisk indeholder desuden langkædede n-3 fedtsyrer. Det er især fede fisketyper, der bidrager med polyumættet fedt, som børn gerne må få lidt mere af.

Fisk bør indgå i kosten ligesom kød, gerne 2 gange om ugen fra 6-måneders alderen.

Børn mellem 0 og 3 år bør spise varieret af både fede fisk som laks, sild og makrel, og magre fisk som skruber, sej, torsk og rødspætter.

Børn under 3 år bør ikke spise store rovfisk (tun, gedde, sandart, sværdfisk mm), da de indeholder for meget kviksølv. Dette gælder også tun på dåse.⁵

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

Alternativer til mælk og mejeriprodukter: Nutramigen til børn med mælkeallergi

Anbefalet daglig indtag af Nutramigen: 350 - 500 ml.

De fleste børn får mange af de vigtige næringsstoffer som kalk, proteiner og energi fra mælk og mejeriprodukter. En hypoallergen specialernæring er et gavnligt alternativ til børn med mælkeallergi.

350 - 500 ml Nutramigen 2 DHA indeholder størstedelen af barnets daglige behov for vigtige næringsstoffer.

Nutramigen kan drikkes som "mælk", eller bruges i madlavningen. En kombination af begge dele er en god idé i denne alder, da barnet ikke bør drikke sig mæt i mælk. Sundhedsstyrelsen anbefaler et dagligt indtag af mælk på 350 - 500 ml, når barnet er 1 år gammelt.⁵

Mælkefrie kilder til kalk

Børn med mælkeallergi har behov for gode, mælkefrie kilder til kalk, så de kan udvikle sunde tænder og stærke knogler. Et dagligt indtag af 500 ml Nutramigen 2 DHA giver dem en stor del af den kalk, som de har behov for i alderen fra 1 år og opefter. Andre gode kilder er mørkegrønne grøntsager som grønkål og broccoli.

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

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

Risdrrik frarådes helt til børn på grund af arsenindholdet. Sojadrik kan ikke erstatte modernælkserstatning 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.⁵

Når du skal introducere Nutramigen til barnet

- Giv små smagsprøver i begyndelsen og øg efterhånden mængden af Nutramigen.
- Barnet bør smage Nutramigen ved hvert måltid for at lære den nye smag at kende.
- Smagen af Nutramigen kan varieres med alt det, du ellers ville give dit barn i denne alder. Introduktionen kan gøres nemmere ved at tilsætte en lille smule "sød smag": Sukker, vaniljesukker, kardemomme eller kakao. •Husk ved brug af sukker langsomt at "liste" det ud igen.
- Nutramigen kan opløses i alle temperaturer, og drikkes både kold og varm.



Tips og råd om måltidet

Det fælles måltid i familien

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

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



Hvor meget mad har barnet brug for?

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

Gode kilder til jern

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



Det småtspisende barn

Gode råd til det småtspisende barn

- Hvis dit barn ikke tager nok på i forhold til vækstkurven, eller ikke er begyndt at spise andet end mos og grød endnu, bør du tale med jeres sundhedsplejerske, læge eller diætist.
- Husk, at børn har brug for meget energi til at vokse, og at de får hovedparten af energien fra fedt i kosten.
 - Undgå fedtfattige produkter og brug sunde fedtstoffer som vegetabiliske olier i madlavningen.
 - At give barnet mindst 500 ml Nutramigen 2 DHA pr. dag vil være med til at dække energibehovet.
- Børn har også brug for rigeligt med proteiner for at vokse. De bedste kilder er kød, fisk og bælgfrugter (for eksempel tørrede bønner, kikærter og linser).
- Giv barnet små, overskuelige portioner og ros, når det spiser op.
- Lad ikke måltiderne strække sig over mere end en halv time uanset om barnet har spist op eller ej.
- Lad være med at tvinge barnet til at spise noget som det har afvist. Fjern maden uden kommentarer og prøv igen nogle uger senere. Børns smag ændrer sig og kan påvirkes af jævnaldrende børn eller voksne, som de er glade for at spise sammen med, f.eks. bedsteforældre.
- Flotte farver og faconer som pasta i forskellige former kan gøre maden sjovere og mere interessant for børn, som er modvillige over for at spise.

Fedt, sukker og salt

Det er vigtigt, at barnets kost indeholder sundt fedt, det vil sige fedt fra planter, herunder olivenolie og andre vegetabiliske olier (som rapsolie og solsikkeolie), samt fedt fra fede fisk. Fedt er en vigtig energikilde for barnet, og indeholder desuden vitaminer som ikke findes andre steder, som f.eks. A- og E-vitamin. Fede forarbejdede fødevarer som chips, pommes frites, kiks og kager indeholder derimod ofte hærdet fedt, som man bør begrænse mængden af i barnets kost.

En kost som indeholder meget sukker, kan give barnet en "sød tand" og føre til huller i tænderne. Det er ikke nødvendigt at gøre kosten sukkerfri, men søde drikkevarer, slik, kager, marmelade og tilsætning af sukker i maden bør begrænses.

Der er heller ikke behov for at salte barnets mad, da de fleste fødevarer er salte nok i sig selv.



Varedeklaration

Danske regler for mærkning af allergener kræver, at mælk altid deklareres i madvarer. Disse regler gælder ikke uemballerede fødevarer såsom bageri-produkter, delikatesse- eller slagtervarer (f.eks. kødpålæg, 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 den fulde varedeklaration hver gang.

Hvilke fødevarer indeholder "synlig" mælk?

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



Hurtige måltider og mellemmåltider

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

- En bagt kartoffel (i mikrobølgeovnen) med lidt skinke eller kylling i små tern, mælkefri revet ost og lidt "finger-grønt".
- Et pitabrød med laks og agurk.
- Bolle med mælkefri pålæg.
- Pasta med en tomatbaseret sauce (for eksempel passata) og majs.
- Et stykke stegt fisk (tjek for ben) med kartoffelmos og broccoli.
- Lynstegt kylling og grøntsager med ris.
- Røræg med et stykke brød eller en omelet med ærter og ris (hvis barnet tåler æg).

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



Nemme, sunde mellemmåltider

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

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



At begynde i daginstitution

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

Giv personalet information om barnets allergi, herunder:

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

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



Så er der fest!

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

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

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

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





Opskrifter

Retter til sultne børn

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

Fest!

Retter til fødselsdage og særlige lejligheder

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

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

Om opskrifterne her i brochuren

Opskrifterne kan laves med Nutramigen 2 DHA (til børn fra 6 måneder og opefter), Nutramigen PurAmino eller Pregestimil DHA. Hvis barnet stadig får Nutramigen 1 DHA, kan opskrifterne også laves med denne, men du bør tale med sundhedsplejersken, lægen eller diætisten om at skifte til Nutramigen 2 DHA, da den indeholder flere næringsstoffer, som f.eks. kalk, som er vigtige for det lidt ældre barn (>6 mdr.).

Bland altid specialernæringen som angivet på dåsen. Mos eller hak maden til den rigtige konsistens for barnet.

Se på hver enkelt opskrift for at sikre, at dit barn kan tåle alle ingredienserne. Hvis du ikke er sikker, bør du spørge sundhedsplejersken, lægen eller diætisten.

Hæld Nutramigen DHA i retten så sent som muligt under tilberedningen, og undgå længerevarende kogning for at bevare næringsstofferne.

- Retterne kan fryses med mindre andet er angivet. Mærk maden tydeligt og skriv hvilken dato den er lavet. Maden bør højst gemmes i fryseren i en måned.
- Lad maden tøj op i køleskabet natten over eller brug en mikrobølgeovn. Tjek at maden er helt optøet og varm den grundigt igennem inden servering.
- Rør grundigt rundt i maden inden servering og kontrollér at den ikke er for varm, inden du giver den til barnet.
- Maden kan hakkes eller moses til den ønskede konsistens efter optøning.

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

Pasta Carbonara

2 småbørnsportioner

50 g tørret pasta
 1 spsk olie
 1 spsk finthakket løg
 50 g bacon, kogt skinke eller kylling skåret i små stykker
 25 g finthakket rød peberfrugt
 Hvid Nutramigensauce (se opskrift her på siden)

1. Kog pastaen.
2. Mens pastaen koger, svitses løget i olien.
3. Tilsæt bacon og steg til det er gyldent.
4. Tilsæt peberfrugt og steg til den er blød.
5. Lav den hvide Nutramigensauce og vend den sammen med den afdryppede pasta, kød, peberfrugt og løg.



Hvid Nutramigensauce

1 spsk mælkefri margarine
 1 spsk hvedemel
 250 ml Nutramigen-blanding (8 doseringsmål Nutramigen i 210 ml vand)

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

Tips:

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

Variation:

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

Moussaka

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

2 småbørnsportioner

2 spsk olie
200 g hakket lammekød
1 spsk finthakket løg
1 tsk tomatpuré
1/2 tsk oregano
1/2 aubergine skåret i tynde skiver
Nutramigensaucen (se opskriften på side 18)
50 g mælkefri ost, revet



1. Forvarm ovnen til 180°.
2. Varm en spsk olie og svits løget.
3. Tilsæt det hakkede kød og brun det.
4. Tilsæt krydderier og tomatpuré.
5. Læg kødet i et lille, ovnfast fad.
6. Varm 1 spsk olie og steg aubergineskiverne i 1-2 minutter på hver side til de er gyldne og bløde.
7. Læg skiverne oven på det hakkede kød.
8. Lav Nutramigensaucen og hæld den over retten.
9. Drys med mælkefri ost.
10. Bag i ovnen i ca 30 minutter.

Tips:

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

Sur-sød kylling

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

2 småbørnsportioner

1 spsk olie
1 spsk finthakket løg
1/2 gulerod skåret i tern
1/2 rød eller grøn peberfrugt skåret i tern
1/2 squash skåret i tern
100 g kylling i tern
1/4 tsk kinesisk krydderiblanding (valgfrit)
100 ml Nutramigenblanding (3 doseringsmål til 90 ml vand)
2-3 skiver ananasstykker i egen saft (fra dåse)
1 tsk majsmeel

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

Tips:

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



Stroganoff

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

2 småbørnsportioner

4 pølser (kontrollér at de er mælkefri)
1 spsk finthakket løg
1-2 spsk olie
1 tsk majsme
2 spsk tomatpuré
180 ml vand
6 doseringsmål Nutramigenpulver

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

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



Tomat-bacon-suppe

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

3 småbørnsportioner

2 spsk olie
2 spsk. finthakket løg
3 skiver bacon skåret/klippet i små stykker
3 finthakkede gulerødder
1/2 dåse hakkede tomater (200 g)
400 ml Nutramigenblanding (12 doseringsmål til 360 ml vand)

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



Kartoffelbåde

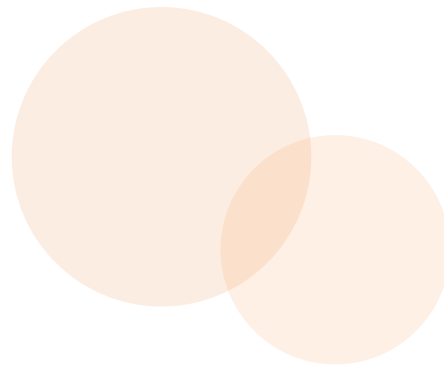
Kartoffelbåde er en god kilde til stivelse og opskriften kan bruges som tilbehør til mange forskellige retter.

3 småbørnsportioner (ikke fryseegnet)

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



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



Kartoffelpandekager

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

4 pandekager (ikke fryseegnet)

Olie til stegning
 130 ml Nutramigenblanding (4 doseringsmål til 120 ml vand)
 Et nip salt (valgfrit)
 25 g mel
 1 mellemstor kartoffel, fintrevet

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

- Lav sjove ansigter ved hjælp af oliven, agurk, rester af koldt kød og mælkefri ost.
- Drys med sukker som et lækker mellemmåltid.
- Servér som et mættende mellemmåltid med rester af koldt kød.



Fiskefrikadeller med kartoffelbåde

3 småbørnsportioner

200 g filet af sej eller torsk. Frossen fisk optøes inden brug.
 2 spsk fintrevet løg
 1/2 tsk groft salt
 1 knivspids peber
 1/2 sammenpisket æg
 1 spsk hvedemel
 Ca 1/2 dl Nutramigenblanding (1,5 doseringsmål til 45 ml vand)
 1 spsk olie og 1/2 spsk mælkefri margarine til stegning

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

Tips:

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



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

Pizza

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

4 små pizzabunde eller 16 små boller

175 g mel
 1/2 spsk sukker
 1/2 tsk salt (valgfrit)
 1 tsk tørgær
 1 spsk olie
 100 ml Nutramigenblanding (3 doseringsmål til 90 ml vand) - fingervarm

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

Tips:

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

Fyld:

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



Alfekager/Æble Charlotte

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

8 store eller 16 små kager

150 g hvedemel
 125 g sukker
 170 ml Nutramigenblanding (ca. 5 doseringsmål til 150 ml vand)
 4-5 spsk neutral olie (ikke olivenolie)
 1 tsk vaniljepulver
 2 tsk bagepulver

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

Tips:

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



Variation: Æble Charlotte

1. Kog et madæble til mos sammen med en smule sukker.
2. Hæld æblemosen i et ovnfast fad og hæld dejen over.
3. Bag i 25 minutter til det er gyldent.
4. Servér med en Nutramigen vaniljekagecreme (se opskriften i "Fra overgangskost til 1 år").

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

Bananpandekager

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

4 store eller 12 små pandekager

75 g hvedemel
1 spsk sukker
1 meget moden banan, most
200 ml Nutramigenblanding (6 doseringsmål til 180 ml vand)
Olie til at stege i (brug ganske lidt i en god teflonpande)

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



Tip:

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

Bananis

6 portioner

1/2 dl kogende vand
50 g sukker
200 ml Nutramigenblanding (6 doseringsmål til 180 ml vand)
2 modne bananer, moste
1/4 tsk vaniljepulver

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

Tips:

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



Boller

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

12 boller

25 g gær
4 dl håndvarm Nutramigenblanding
- (10 doseringsmål til 360 ml vand)
200 g grahamsmel
400 g hvedemel
2 spsk rapsolie
1/4 tsk salt
1 tsk sukker

1. Gæren udrøres i Nutramigenblandingen.
2. Rapsolie, salt og sukker tilsættes.
3. Hvedemel og grahamsmel røres i lidt efter lidt. Kan røres med røremaskine.
4. Lad dejen hæve ca. 45 minutter, hvorefter den formes til 12 boller. Dejen kan evt. flettes eller snos. Det er kun fantasien der sætter grænser.
5. Når bollerne er formet og lagt på en bageplade, efterhæver de i ca. 30 minutter. Pensel herefter forsigtigt med sammenpisket æg (hvis barnet kan tåle æg) eller lidt vand, og drys evt. med lidt sesamfrø.

6. Bages ca. 12 minutter i en 200 grader varm ovn, eller til de er gyldne og hule at banke på.



Frugtsmoothie og ispinde

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

1 smoothie eller 2 ispinde

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

Jordbær og pære

160 ml kold Nutramigenblanding
 - (5 doseringsmål til 150 ml vand)
 3 store jordbær
 1/2 pære - enten en moden og frisk eller henkogt
 (i egen saft)

Bland alle ingredienserne ved hjælp af en stavblender.
 Servér som smoothie eller frys i isforme.

Tips:

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

Variationer

- En halv banan og et nip vaniljesukker.
- En halv banan og en halv fersken.
- En halv banan og en kvart mango.

Andre egnede frugter

- Kiwi
- Abrikos
- Blåbær



Varm kakao med skumfiduser

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

1 portion

200 ml Nutramigenblanding (6 doseringsmål til 180 ml vand)
3 - 4 tsk. mælkefri, sødet kakaopulver

Nutramigenblanding og kakaopulver piskes sammen.
Serveres kold eller varmes forsigtigt til passende drikketemperatur.



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

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

	Morgenmad	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aftensmad	Aften
Mandag	Grød*	Frugt	Tomat-bacon-suppe** og brød med gulerodsstave	Frugt Pandekager*	Sur-sød kylling** Ris eller nudler Frugt og vaniljecreme*	En kop Nutramigen
Tirsdag	Havregryn med Nutramigenblanding og rosiner	Nutramigen frugtyoghurt*	Brød med marmelade og grøntsagsstænger	Frugt-smoothie**	Stroganoff** Kartoffelmos* Frugt	En kop Nutramigen
Onsdag	Hirsegrød* med æblemos	Nutramigen frugtyoghurt*	Bagt kartoffel med bønner Alfekage**	Grøntsagskage, pitabrød og humus	Laks med spinat i hvid sauce*, cous-cous Frugtsalat	En kop Nutramigen
Torsdag	Havregryn med Nutramigenblanding og rosiner	Bolle** med mælkefri pålæg	Skinkesandwich, grøntsagsstænger, Nutramigen frugtyoghurt*	Frugt	Moussaka** med salat, bananpandekager**	En kop Nutramigen
Fredag	Havregrød* med fersken-skiver	Bolle** med figenpålæg	Kartoffel-broccoli-suppe* og brød	Bananpandekager**	Pasta Carbonara**, lidt fingergrønt Frugt	En kop Nutramigen
Lørdag	Havregryn med Nutramigenblanding og rosiner	Nutramigen frugtyoghurt*	Krydret eller sød cous-cous* Varm kakao**	Frugt	Pizza**, lidt fingergrønt Bananis**	En kop Nutramigen
Søndag	Grød*	Frugt	Laksesandwich, grøntsagsstænger	Frugt-smoothie**	Kylling supreme*, ispind**	En kop Nutramigen

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

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

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

Råd og vejledning

Har du yderligere behov eller ønsker om flere råd til, hvordan du bedst ernærer dit barn, så kontakt din læge, diætist eller sundhedsplejerske.

For spørgsmål om Nutramigen kontakt vores produktspecialister:

Sjælland/Øerne: Amalie Grut Dahl, tel: 5355 1535

Fyn/Jylland: Mette Korshøj Adsbøl, tel: 3065 5594

Referencer:

1. NHS. Information book: Birth to Five. 2009
2. Vandenplas, Y. et al. Arch Dis Child 2007;92:902-8
3. Sundhedsstyrelsens "Mad til små - fra mælk til familiens mad" 2016
4. Sundhedsstyrelsen og Fødevarerministeriet, Mælkeallergi - børn og mad, 5. udgave, maj 2011
5. Sundhedsstyrelsen: "Ernæring til spædbørn og småbørn" 2015

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

* Trademark of Mead Johnson & Company, LLC, © 2015. Mead Johnson & Company LLC. All rights reserved. Used under license.





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

**Se også vores hjemmeside
nutramigen.dk**

Her kan du downloade opskrifter og andet materiale om mælkefri kost.

Du kan også få hjælp ved at ringe til vores produktspecialister:

Sjælland/Øerne: Amalie Grut Dahl, tel: 5355 1535

Fyn/Jylland: Mette Korshøj Adsbøl, tel: 3065 5594



ABIGO Pharma A/S, Stengårdsvej 25, 4340 Tølløse

Trademark of Mead Johnson & Company, LLC. © 2015 Mead Johnson & Company, LLC. All Rights Reserved. Used under license.