

# Guide til hjemmelavet babymad



Brugermanual,  
tips med mere!



**nutribullet**  
BABY®

# Indhold

- 03 **Vigtige kontrolforanstaltninger**
- 09 **Det får du**
- 10 **Sådan bruger du nutribullet Baby®**
  - 13 Klargøring af batches
- 14 **3 faser af babymad**
- 16 **Hvad har jeg brug for?**
- 18 **Allergialarm**
- 26 **Referencer**

## Vigtige sikkerhedsforanstaltninger og forsigtighedsoplysninger

For din egen sikkerhed bør du læse alle instruktioner og anvisninger nøje igennem, inden du tager din nutribullet Baby® i brug.

### Gem disse instruktioner!

#### GENERELLE SIKKERHEDS-OPLYSNINGER

- Hold godt øje med apparatet, hvis den bruges af eller i nærheden af børn. Hold ledningen uden for børns rækkevidde.
- **NUTRIBULLETT BABY® MÅ ALDRIG EFTERLADES UDEN OPSYN, MENS DEN ER I BRUG.**
- Du må ikke bruge din nutribullet Baby® til andet end det, den er beregnet til.
- Ikke til udendørs brug.
- Brug altid din nutribullet Baby® på en ren, plan, hård og tør overflade.
- Hvis din nutribullet Baby® udløser en fejl, eller du taber den på gulvet, eller den bliver beskadiget på nogen måde, skal du stoppe med at bruge den og kontakte kundeservice for hjælp.

#### VARME- OG TRYKSIKKERHED

**Du må ikke hælde varme ingredienser i de forseglede beholdere til blanding.**

#### ADVARSEL!

Opvarmede ingredienser kan betyde, at der opbygges et tryk i den forseglede kop eller beholder. Det kan medføre sprøjt af ingredienserne, som kan forårsage personskade eller tingskade. Start med kolde ingredienser eller ingredienser ved stuetemperatur (21° C eller under).

- **Du må aldrig køre motoren i mere end ét minut ad gangen.** Hvis du kører motoren i mere end 1 minut ad gangen (i) kan det forårsage permanent beskadigelse af motoren og (ii) det kan opvarme og sætte ingredienserne under tryk

ved friktion fra de roterende klinger, hvilket kan medføre person- eller tingskade. Hvis motoren stopper med at virke, skal du tage ledningen ud af motorenheden og lade den køle ned i et par timer, inden du prøver at tage den i brug igen. Din nutribullet Baby® har en indvendig varmeafbryder, der slukker motoren, hvis den overopheder. Motorenheden nulstilles, når varmeafbryder er kølet ned.

- **Blend aldrig kulsyreholdige væsker eller brusende ingredienser (f.eks. natron, bagepulver, gær, kagedej osv.).** Et opbygget tryk fra frigivne gasser kan medføre, at koppen eksploderer, som kan forårsage en eventuel personskade eller tingskade.
- Sæt aldrig nutribullet Baby® komponenter (kopper, låg, klinger, motorenhed) i mikrobølgeovn, og sæt aldrig en forseglede kop i mikrobølgeovn.

## SIKKERHED VEDRØRENDE SKÅLEN/KOPPEN

- Betjen altid skålen med låget korrekt sat på.
- Hæld aldrig mad i skålen manuelt, mens nutribullet Baby® kører. Fjern skålen fra motorenheden for at hælde ingredienser i.
- Kør aldrig Baby® uden mad

eller væske i koppen eller skålen.

- Låsemekanismen skal altid bruges.

## SIKKERHED VEDRØRENDE OPBEVARINGSKOPPER MED DATOSKIVE

- Du må ikke sætte opbevaringskopperne med dataskive i fryseren. Brug en frysebeholder til nedfrysning af mad.
- Fyld ikke opbevaringskopperne med dataskive mere end 2/3.

## SIKKERHED VEDRØRENDE KLINGER

**Klinger er skarpe. Håndteres forsigtigt.**

### ADVARSEL!

#### UNDGÅ BERØRING MED BEVÆGELIGE DELE!

Hold hænderne og køkkenredskaber væk fra batchskålen, mens du blander mad for at nedsætte risikoen for alvorlig personskade. **Brug en spatel eller redskaber til at omrøre maden, men kun når enheden ikke kører.**

Brug aldrig hænderne eller redskaber til at trykke ned på aktivatorens knapper, mens ledningen til motorenheden sidder i stikkontakten.

- For at nedsætte risikoen for skade skal du sørge for, at den udtagelige klinge er korrekt fastgjort på koppen eller skålen, inden den sættes på motorenheden, og apparatet køres.
- Den udtagelige klinge må aldrig opbevares på motorenheden, uden at der er fastgjort en kop eller beholder.

## PLEJE AF PAKNINGER

- Hver udtagelige klinge har en indbygget pakning af silikone, der giver en lufttæt forsegling, når den vrides på en af kopperne. Kontrollér pakningen for at sikre, at den sidder korrekt på den udtagelige klinge før og efter hver brug. Prøv aldrig på at fjerne pakningen fra klingen.
- **Fjern ikke pakningen, da det kan beskadige klingens sammensætning permanent og medføre en utæthed.** Hvis en pakning med tiden løsnes eller beskadiges, må du ikke bruge den udtagelige klinge mere. Kontakt kundeservice for at få den udskiftet.

## ELEKTRISK SIKKERHED

### ADVARSEL!

Dette produkt må ikke bruges på steder med andre elektriske specifikationer eller stiktyper. Brug ikke andre stikadaptere eller

spændingsomformere, da disse kan forårsage en kortslutning, brand, elektrisk stød, person- eller produktskade.

- Brug aldrig andet tilbehør end det, der følger med til din nutribullet Baby®, inklusive sylteglas, da det kan forårsage brand, elektrisk stød, personskade eller produktskade, som ugyldiggør produktgarantien.
- For at undgå risikoen for elektrisk stød må du aldrig nedsænke ledningen, stikket eller motorenheden i vand eller andre væsker.
- **TAG ALTID LEDNINGEN UD AF** din nutribullet Baby®, hvis den ikke er i brug eller **FØR** montering, afmontering, udskiftning af tilbehør eller rengøring. Prøv aldrig på at håndtere nutribullet Baby®, før alle delene er holdt op med at bevæge sig.
- Ledningen må ikke hænge ud over bordkanten eller køkkenbordet. Træk ikke i eller vrid ikke strømledningen, og pas på ikke at beskadige den. Ledningen må aldrig berøre varme overflader, inklusive komfuret.

## RENGØRING AF NUTRIBULLET BABY®

**Følg anvisningerne om rengøring nedenfor før den**

første anvendelse og efter hver brug.

Rengøring af nutribullet Baby® er nemt. Du skal bare anbringe de forskellige dele (undtagen motorenheden) i det ØVERSTE STATIV i opvaskemaskinen eller vaske dem af i hånden med lunkent vand og opvaskemiddel og skylle af.

#### ADVARSEL!

Den udtagelige klinge og andre plasticdele må ikke udsættes for ekstreme, hurtige temperaturforandringer, som f.eks. sterilisering i kogende vand eller dampning, da plasticmaterialet kan smelte eller blive beskadiget.

Pakringe må **IKKE** fjernes, når du vasker klinger af.

### RENGØRING AF MOTORENHEDEN TIL NUTRIBULLET BABY®

#### ADVARSEL!

Motorenheden kræver normalt ikke meget rengøring, men der kan sive væsker i i motorenheden og aktivatorknapperne, hvis kopper og klinger ikke er skruet stramt på under blendning.

Sådan rengør du motorenheden

- **TRIN 1: TAG LEDNINGEN UD** af motorenheden.
- **TRIN 2:** Brug en fugtig klud til at tørre **MOTORENHEDEN** af indvendigt og udvendigt.

#### ADVARSEL!

Nedsænk aldrig motorenheden i vand, og sæt den aldrig i opvaskemaskinen. Tag altid ledningen ud inden rengøring.

### SNAVS, DER SIDDER GODT FAST

- For at løsne tørre ingredienser, der sidder fast i kopperne til nutribullet Baby®, skal du fylde koppen halvvejs med vand tilsat opvaskemiddel, skrue klingen på og blende koppen på motorenheden i 10-20 sekunder. Tag klingen af igen, hæld vandet fra, tør af med en børste og skyl af for at fjerne eventuelle rester.

**! Gem disse instruktioner!**





## Det får du



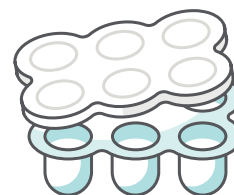
batchskål, 3 dele



motorenhed



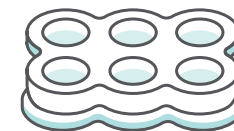
klinge



frysebakke  
med låg til nem  
udtagning



krus til opbevaring  
med drejeknap til 6  
datoer



vippefri bakke



lille kop



genlukkeligt låg,  
der bevarer  
madens friskhed

# Sådan bruger du nutribullet Baby®.

## Sådan bruger du batchskålen



1

Drej **den udtagelige klinge** fast på **batchskålen**. Sørg for, at den sidder korrekt fast.



2

Fjern **batchskålens låg**, og tilsæt den ønskede væske samt den helt nedkølede mad. Sørg for, at alt skind, alle kerner og stængler er blevet fjernet. Overskrid ikke MAX-stregen.



3

Sæt låget på **batchskålen** igen, og sæt **batchskålen** på **motorenheden**. Skub ned, og drej mod uret for at fastgøre skålen på motoren. Blend maden, indtil den har den ønskede konsistens.



4

Drej **batchskålen** mod uret for at frigøre den fra motoren, og løft **motorenheden** af. Hæld mosen ud i en skål med en ske. Indtages enten straks, eller sættes på køl til senere.

## Sådan bruger du den lille kop



1

Tilsæt den ønskede væske samt den helt nedkølede mad i den **lille kop**. Sørg for, at alt skind, alle kerner og stængler er blevet fjernet. Overskrid ikke MAX-stregen.



2

Drej **den udtagelige klinge** fast på **lille kop**. Sørg for, at den sidder korrekt fast.



3

Sæt **koppen** på **motorenheden**. Skub ned, og drej mod uret for at fastgøre motoren. Blend maden, indtil den har den ønskede konsistens.



4

Drej **koppen** mod uret for at frigøre den fra motoren, og løft **motorenheden** af. Hæld mosen ud i en skål med en ske. Indtages enten straks, eller sættes på køl til senere.

! Sørg for **ALTID** at have rene hænder, rent kogegrej, rene overflader, rene gryder og pander osv. når du tilbereder hjemmelavet baby mad.

! Blend **ALDRIG** varme eller brusende ingredienser eller væsker i den forseglede lille kop. Den kan komme under tryk og medføre personskade.

## Opbevaring.



### Korttidsopbevaring

Hæld mosen i **opbevaringskopperne med datoskive** til korttidsopbevaring i køleskab.

**!** BEMÆRK: Nedkølet mad skal indtages inden for 2 dage. Frosne fødevarer kan opbevares i op til 3 måneder.



### Langtidsopbevaring

Hæld mosen i **frysebakken med låg til nem udtagning**, sæt låget fast. Opbevares i fryseren.

## Klargøring af batches

Nu er det, du skal være klar til at benytte dig af alt det, som nutribullet Baby® har at byde på og lave flere smagsvarianter af frisklavet babymad på få minutter! **Sådan gør du:**

- 1 Vælg din ugemenu baseret på de fødevarer, dit barn allerede tåler, og nye fødevarer, du skal introducere for dit barn. Kog og damp alle de fødevarer, barnet kan tåle, sammen, så de blive tilberedt på samme tid. Nye fødevarer skal tilberedes separat for at undgå krydskontaminering i tilfælde af allergiske reaktioner.
- 2 Mens de mere hårdføre ingredienser tilberedes, skal du purere de ingredienser, som ikke kræver tilberedning, f.eks. bananer, avocadoer og vandmelon. Vask, skræl og fjern kerner fra dine frugter og grøntsager, og husk at vaske din batchskål af mellem de forskellige blendninger. Lad de tilberedte ingredienser køle helt ned, og blend derefter med væske (modermælk, modermælkserstatning eller vand), indtil den ønskede tekstur og konsistens er opnået.
- 3 Sæt mad på køl, som du vil servere inden for de næste to dage i enten den lille kop eller opbevaringsbeholderne. Brug drejeknappen til datoer for at holde styr på fremstillingsdatoen. Brug frysebakken med låg til nem udtagning til at fryse mos i op til 3 måneder.

**Kontrollér pakningen hver gang inden brug for at sikre, at den sidder korrekt i den udtagelig klinge. Forsøg på at fjerne pakningen kan beskadige klingens konfiguration permanent og forårsage utæthed. Hvis en pakning løsner sig eller bliver beskadiget, skal du kontakte kundeservice for at få en ny udtagelig klinge på [nutribullet.com](https://nutribullet.com).**

**Motoren må aldrig køre i mere end et minut ad gangen, da det kan (i) medføre permanent beskadigelse af motoren og (ii) opvarme ingredienserne og sætte dem under tryk gennem friktion fra de roterende klinger, som kan forårsage eventuel personskade eller tingskade. Hvis motoren stopper med at virke, skal du tage ledningen ud af motorenheden og lade den køle ned i et par timer, inden du prøver at tage den i brug igen. Din nutribullet Baby® har en intern varmeafbryder, som lukker motoren ned, hvis den overopheder. Motorenheden nulstilles, når varmeafbryderen køler ned.**

# 3 faser af babymad

! Da alle børn udvikler sig forskelligt, er det vigtigt, at du taler med lægen eller sundhedsplejersken først, så du kan tage en kvalificeret beslutning om, hvilken mad der er velegnet til dit barn på det aktuelle udviklingstrin. Hvis du på noget tidspunkt bliver bekymret for dit barns spisevaner, skal du kontakte lægen eller sundhedsplejersken for at få et godt råd.

## Fase 1

Den perfekte mos: 6–8 måneder



Tegn på, at dit barn kan være klar til fase 1, omfatter:

- Dit barn vejer mindst 6 kg og/eller har fordoblet sin fødselsvægt.
- Dit barn kan sidde op med støtte og læner sig frem for at få mere mad.
- Dit barn har godt styr på sit hoved.
- Dit barn vender sig væk for at angive, at måltidet er slut.
- Dit barn skubber ikke mad ud med sin tunge (ekstruderingsrefleks) og kan flytte maden tilbage i munden og sluge den.

[1, 2, 3, 4]

I fase 1 introduceres dit barn for en række jævne, tynde mostyper, der er med til at vænne barnets fordøjelsessystem til fast føde. De fleste småbørn begynder denne fase mellem 6–8 måneder, men de kan allerede være klar så tidligt som 4 måneder gammelt eller så sent som 10 måneder gammelt.

Hvis du vælger at begynde med fast føde, inden dit barn er 6 måneder gammelt, foreslår vi, at du kontakter sundhedsplejersken for at sikre, at dit barn viser følgende tegn.

## Fase 2

Smagfuld tekstur: 9–12 måneder



Efterhånden som dit barn vokser og udvikler stærkere slugeevner, bliver han eller hun mere og mere sulten og mere interesseret i mad. Det er nu, at dit barn kan være villig til at smage på alt, så det er bare om at være kreativ!

Husk altid at respektere dit barn, når du introducerer nye madtyper. Vær forsigtig, og tving ikke dit barn til at spise noget, han eller hun ikke har lyst til. Hvis det ikke går godt første gang, så hold en pause, og prøv igen om en uge. At spise selv er en vigtig del af fase 2, så det er her, du begynder at tilbyde alderstilpasset fingermad, lader dit barn holde på en ske og serverer tykkere madtyper i en skål.

## Fase 3

Mellemmåltider: 12+ måneder



Med fase 3 udvider du dit barns liste over alderstilpasset mad. For at undgå sarte spisevaner skal du blive ved med at tilbyde en bred vifte af teksturer og smagsvarianter. Hvis en bestemt type mad afvises eller ignoreres, skal du ikke stoppe med at servere den for dit barn. Bliv ved med at medtage nye madtyper på dit barns tallerken. Det gør, at maden bliver mere velkendt for barnet, og det nedsætter også frustrationen omkring spisetiderne. Det tager ca. 5–10 gange at servere nye madtyper, før de fleste småbørn begynder at tage en ny madtype til sig. Så du skal bare blive ved og være tålmodig. Dit barn skal nok acceptere den nye mad.



# Hvad har jeg brug for?

## Dampkoger eller potter af rustfrit stål med dampkurv.

Med undtagelsen af naturlige bløde fødevarer, som f.eks. bananer og avocadoer, skal de fleste fødevarer dampes, før de kan pureres. Køb en dampkurv, hvis du ikke allerede har en.

## Skråstol eller højstol.

Alle familier har unikke behov, så det er vigtigt, at du finder en stol, der passer til dine behov, hvad enten det er en stol, der kan sættes fast på en spisestuestol eller en højstol, så barnet kommer i øjenhøjde. Uanset dit valg, **er barnets sikkerhed altid din topprioritet, når du skal made dit barn.**

## Gulvmåtte eller stoleunderlag

Du skal altid forvente det uventede og være klar til det, når du skal made dit barn. **Sprøjt fra mos er helt almindeligt, når dit barn begynder at spise fast føde.** Du kan beskytte gulvet med en gulvmåtte eller et stoleunderlag for at formindske griseriet. Det gør oprydningen meget nemmere end at skulle vaske hele køkkenet ned!

## Hagesmække af plastic med store lommer, der kan fange madspild og -dryp.

Våde ingredienser siver ofte lige igennem hagesmække af tekstil og dit barns tøj. For en avanceret spildbeskyttelse kan du prøve **hagesmække af vandskyende plastic eller silikone**, som opfanger sprøjt og madstykker, uden at de opsuges.

## Børnevenlige spise-redskaber.

Når du skal made dit barn, er det vigtigt at have de rigtige redskaber. Sørg for, at alle redskaber, tallerkner og skåle er BPA-frit og frie for phthalater. **Børnebestik skal være fremstillet af silikone, bambus, naturtræ eller rustfrit stål og skal have et blødt håndtag.** Hvis du serverer varm mad, skal du huske at smage på maden først for at sikre, at den ikke er for varm til dit barn, så han eller hun brænder tungen eller munden. Sørg for, at skåle og tallerkner har sugekop i bunden for at undgå sprøjt fra mosen!



# Allergialarm

Småbørn og børn kan være udsat for allergi. Fødevareallergi opstår, hvis kroppens immunsystem reagerer over for en bestemt madtype, som om den er farlig og skadelig, og det udløser symptomer, der går lige fra milde til alvorlige (se **Tegn på allergiske reaktioner** på side 19). Mens børn ofte vokser fra allergi over for mælk, æg, soja og hvede, vil allergi over for jordnødder, trænødder, fisk og skaldyr sandsynlig være permanent [5].

**Visse fødevarer kan forårsage en allergisk reaktion i babyer**, så vi anbefaler, at du er opmærksom i det mindste inden for det første år. De gældende retningslinjer anbefaler, at man først introducerer fødevarer med allergifremkaldende egenskaber, når dit barn begynder at indtage mos (~6 måneder). **Der er beviser for, at hvis man udsætter introduktionen af disse fødevarer, kan det øge barnets risiko for at udvikle en fødevareallergi.** Husk, at et barn når som helst kan udvikle en allergisk reaktion, selv efter den første eksponering. Babyer kræver konstant overvågning, da de udsættes for nye fødevarer i de tidligere stadier.

Det er også vigtigt at huske, at alle børn er forskellige. Se på din familiehistorik med hensyn til allergiske reaktioner over for fødevarer, da det kan spille ind. **Det er vigtigt at tale med sundhedsplejersken, inden du introducerer fødevarer, især de, der er kendt for at fremkalde allergiske reaktioner.**

**Vi anbefaler, at du introducerer nye fødevarer med en ad gangen og tidligt på dagen**, så du kan nå at kontakte lægen eller sundhedsplejersken i de normale åbningstider, hvis der skulle komme en allergisk reaktion.

## Introduktion af meget allergifremkaldende fødevarer.

Bemærk, at din beslutning om at servere meget allergifremkaldende fødevarer er din egen og bør tages efter kontakt til sundhedsplejersken. Hvis dit barn allerede udviser tegn på fødevareallergi, eller hvis en søster eller bror for eksempel er allergisk over for jordnødder [6], vil lægen eller sundhedsplejersken muligvis henvise dig til en allergilæge for test og gode råd.

### De vigtigste fødevareallergener:

- komælk
- æg
- soja
- hvede
- jordnødder
- trænødder
- fisk
- skaldyr

## Tegn på en allergisk reaktion

### Milde til moderate reaktioner

Dette er nemmere at identificere i børn og voksne, når de kan sige højt, at der er noget i vejen. **Det er sværere at identificere i småbørn.**

#### SE EFTER:

- nældefeber eller pletter
- opsvulmede læber, ansigt eller øjne
- prikken i munden
- ondt i maven eller opkast

### Alvorlige reaktioner

Kan være livsfarlige og kræve øjeblikkelig lægehjælp.

#### **KONTAKT STRAKS LÆGEN - VENT IKKE.**

Husk at disse symptomer er vanskelige at identificere i alle personer, især småbørn og børn, så være opmærksom, når du introducerer nye fødevarer for dit barn [7, 8, 9].

#### SE EFTER:

- svært ved at trække vejret/støjende åndedræt
- opsvulmet tunge
- opsvulmet hals eller tæthedsfornemmelse i halsen
- svært ved at tale og/eller hæst stemme
- hvæsende vejrtrækning eller konstant hoste
- vedvarende svimmelhed eller falden om
- bleg hud, svækkede muskler

**!** **BEMÆRK:** Selv en mindre allergisk reaktion kan være det første tegn på en alvorlig reaktion. Ring til lægen eller sundhedsplejersken ved tegn på en allergisk reaktion!

**!** **BEMÆRK:** Sørg for at få bekræftet diagnosen om fødevareallergi hos din læge/sundhedsplejerske for at undgå en unødvendig kostomlægning for dig og dit barn.

# Fødevareintolerance

Fødevareintolerance kan sommetider misforstås som værende fødevareallergi, fordi de begge kan udvise samme symptomer, som f.eks. opkast, ondt i maven og diarré. **Hvor fødeallergier** er en *immunreaktion* over for de proteiner, der findes i fødevarer, som f.eks. mælk, nødder og fisk, er **fødevareintolerance** en reaktion på kroppens manglende evne til at fordøje visse fødevarer.

Det er mere sandsynligt, at folk har intolerance over for **laktose** fra mejeriprodukter. I henhold til sundhedsvæsenet lider de fleste personer af laktoseintolerans. Det drejer sig f.eks. om: 95% af asiater, 60-80% af afroamerikanere, 80-100% af amerikanske indianere og 50-80% af latinamerikanere [10].

Mens fødevareintolerance og de relaterede symptomer ikke er så farlige som fødevareallergier, er det vigtigt at tjekke for symptomer sammen med sundhedsplejersken og evt. søge lægehjælp.

- Småbørn har højere risiko for fødevarebårne sygdomme end ældre børn og sunde voksne. Det er vigtigt at overholde foranstaltninger vedrørende fødevarer sikkerhed.
- Renlighed er meget vigtigt, når man tilbereder hjemmelavet babymad. Sørg altid for at have rene hænder, rent kogegrej, rene overflader, rene gryder og pander osv. når du tilbereder hjemmelavet babymad.
- Sørg for, at dampede eller opvarmede fødevarer er kølet helt ned samt at alt skind, alle kerner og stængler er blevet fjernet, inden de tilsættes i den lille kop eller batchskålen.

 **BEMÆRK:** Den information, der er indeholdt i vores vejledning, er ikke er erstatning for almindelig barnepleje. Kontakt altid lægen eller sundhedsplejersken vedrørende fødevarer sikkerhed, ernæring og madning af dit barn.

## Hvad skal man undgå?

### Kvælningsfare

- rå, hårde grøntsager
- store stykker frugt
- klistrede eller hårde fødevarer (popcorn, skumfidusser, bolsjer osv.)
- hele nødder, både små og store

### Skadelige bakterier og sporer


- **Upasteuriserede mejeriprodukter**, som ikke er behandlet til at dræbe skadelige bakterier og er derfor farlige for det endnu ikke fuldt udviklede immunsystem.
- **Honning** indeholder sporer, der kan forårsage forgiftning, som er en sjælden, men meget alvorlig sygdom i det endnu ikke fuldt udviklede fordøjelsessystem.

### Dåsemad i dåser, som er ...

- for gamle
- mangler en etiket
- bulede, rustne, udbuler eller lækker

### Tilsatte ingredienser

- salt eller sukker

 **BEMÆRK:** Den amerikanske forening af børnelæger siger: "Prøv at undgå at introducere juice og saft før babyer er småbørn. Vent indtil barnet er 6-9 måneder, før der introduceres juice og saft, og begræns indtaget til 120-180 ml. Undgå at introducere sukkerfrie drikkevarer." [11]



# Fase 1

## Den perfekte mos 6-8 måneder

**Frugt og grønt finblendes for at opnå en nærende og sund mos – din babys første introduktion til fast føde.**

**BEMÆRK:** Hvis du vil lave en tykkere mos, skal du tilsætte mindre væske, måske 1 spsk. For at få en tyndere mos skal du tilsætte 1 spsk. væske ad gangen, indtil du opnår den ønskede konsistens.

## Fase 1 varer i 6-8 uger.

I fase 1 introduceres enkle, tynde mos med højst to ingredienser. Nye fødevarer skal introduceres over 4 dage, dvs. at du introducerer en ny fødevare hver 4. dag. Dette er vigtigt for sporing af eventuelle reaktioner på en bestemt madvare.

### Introduktion af smagsvarianter

Dit barns første faste føde skal være en tynd mos med en enkelt ingrediens. Hvis du vil lave en mos af en passende konsistens, skal du blende maden med modermælk, modermælkserstatning eller vand.

### “4 dags-reglen”

Når man introducerer nye fødevarer, er det meget vigtigt at følge “4 dags-reglen”. Nye fødevarer introduceres med en ad gangen i fire dage i træk. Hvis dit barn for eksempel afprøver avocadoer om mandagen, skal du vente til om fredagen, før du introducerer søde kartofler. På den måde kan du spore eventuelle mærkelige reaktioner,

udslæt eller afføring, som henviser direkte tilbage til den relevante fødevare. Nye fødevarer skal introduceres om morgenen eller tidligt på eftermiddagen, så du altid kan nå at kontakte lægen eller sundhedsplejersken. Det er helt fint at kombinere en ny fødevare med den mad, du allerede ved, at dit barn kan tåle.

### Gør konsistensen tykkere i løbet af fase 1

Efterhånden som dit barn bliver vant til at spise fast føde, kan du gøre konsistensen af maden tykkere ved at medtage mindre væske (modermælk, modermælkserstatning eller vand), når du blender maden. Lad dit barn føre an.

Alle børn udvikler sig forskelligt, så det er vigtigt, at du taler med sundhedsplejersken først, så du kan tage en kvalificeret beslutning om, hvilken mad der er velegnet til dit barn. Hvis du på noget tidspunkt bliver bekymret for dit barns spisevaner, skal du kontakte sundhedsplejersken for at få et godt råd.

# Referencer

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] [www.llli.org/faq/firstfoods.html](http://www.llli.org/faq/firstfoods.html)
- [7] [www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4](http://www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4)
- [8] [www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy](http://www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy)
- [9] [www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx](http://www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx)
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

## DK/ Beskrivelse af mærkninger



**DK/** Denne mærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes sammen med restaffald i hele EU. For at forhindre skade på miljøet eller mennesker fra en ukontrolleret affaldsdeponering skal man altid genvinde ansvarligt for at fremme en bæredygtig genanvendelse af materielle ressourcer. For returnering af dit brugte apparat skal du bruge sorterings- og genbrugsanlæg eller kontakte forhandleren, som du købte produktet fra. Forhandleren tager imod dette produkt for sikker og miljømæssigt forsvarlig genbrug.



**DK/** Dette produkt overholder Europa-Parlamentets og Rådets forordning 1935/2004 om materialer og genstande bestemt til kontakt med fødevarer.

# nutribullet

## BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com)  
Alle rettigheder forbeholdes  
nutribullet® og nutribullet® logoet er varemærker tilhørende CapBran Holdings  
LLC, som er registreret i USA og globalt. Copyright 2021

210924\_NBY-1893