**6 måneder gammel nægter at spise grød.**

Spørgmål:

Vi begyndte at give min datter fast føde, da hun blev 6 måneder. I begyndelsen spiste hun grød, grønsager og yoghurt og frugt. Men nu nægter hun at spise yoghurt og grød med mælk. Hun spiser stadigvæk frugt og grønsager. Hvordan kan jeg få hende til at spise grød?

Svar:  
Du siger ikke, hvad ellers din baby spiser, men jeg går ud fra, at brystmælk eller modermælkserstatning stadigvæk er størstedelen af hendes diæt, hvilket anbefales af alle børnelæger for en seks måneder gammel. Fast føde er virkelig blot noget “ekstra” for babyer i denne alder.

Jeg er en psykolog, ikke en børnelæge, og jeg råder dig til at spørge din læge til råds. Men jeg kan give dig dette råd, fra mor til mor.

Der er ingen grund til, at grød skal være den første eller den væsentligste faste føde, din datter får. Det er almindeligt at give børn grød, der er lavet af ris, som en første mad, fordi den har jern i sig, og fordi ris allergier er sjældne. Men da klid og kim er taget ud af kommercielle grødprodukter, (så de kan holde i årevis på supermarked hylderne) er de ikke så gavnlige for babyer ernæringsmæssigt set.

Mange læger anbefaler nu grønsager og frugt som de første valg for babyer. Avokadoer er for eksempel rige på gavnlige fedtsyrer og næringsstoffer. Søde kartofler er fyldt med vitamin A og smager fantastisk. De fleste babyer elsker bananer, der er rige på potassium.

Babyer foretrækker ofte søde frugter frem for grønsager. For at undgå dette, gav jeg mine babyer grønsager først, i stedet for frugter. Når først de har udviklet en smag for søde kartofler, gulerødder, avokadoer, ærter osv., kan du introducere frugter.

Hvad angår yoghurt er der ingen grund til, at en seks måneder gammel har brug for den, da modermælkserstatning og brystmælk har masser af kalk. Når du introducerer den ved otte måneders alderen, kan du, hvis din baby synes, den er for syrlig, blande den med ferskner eller anden frugt, din baby holder af.

Det vigtigste, hvilket jeg går ud fra, du ved, er, at du introducerer al ny mad forsigtigt, så du kan være på vagt overfor mad allergier. Hvordan?

**1. Introducér ny mad en af gangen.**

**2. Følg "vent fire dage" reglen, når du introducerer din baby til nye madvarer.** Når du introducerer en ny madvare over adskillige dage, er du bedre i stand til at afgøre, præcist hvordan din baby reagerer på denne mad.

**3. Introducér ny madvare om morgenen**, så du kan observer alle negative reaktioner og nemt få fat på din læge, om nødvendigt.   
  
 Du bør også vide, at du IKKE HAR BRUG FOR at give din seks måneder gamle nogen som helst fast føde, hvis hun får brystmælk. Mange mødre lader babyen vælge, hvad hun ønsker at spise ved at lade hende række ud efter gribe fat i maden, hun ønsker. Når du tænker over det, giver dette meget mere mening end at forvente, at din baby åbner munden og accepterer, hvad du ønsker at komme ind i den. Denne praksis kaldes ofte for "Baby-led Weaning," BLW, eller babystyret afvænning. Den går i korte træk ud, på at barnet selv styrer overgangen fra mælk til fast føde, og at dette sker i barnets eget tempo. Barnet begynder at udforske mad i dens hele, men tilberedte form, når barnet er omkring 6 måneder. Han spiser med fingrene, eller forældrene tilbyder ham en ske. Du kan finde bøger om denne tilgang til fast føde på nettet.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Babys.

Uddrag af artiklen: 6 months old refuses cereals.