

Fødevarer der kræver særlig opmærksomhed

- **Ris** (indeholder arsen, som kan være kræftfremkaldende) derfor anbefales ikke at få risbaseret grød hver dag. Undgå riskiks og risdrik til barnet.
- **Frosne bær** (skal boblekoge 1 min. - kan indeholde virus)
- **Fuldkorn og kerner** (kernefattigt brød indtil 1-årsalderen, pga. risiko for løs afføring)
- **Hørfrø og solsikkekerner** skal undgås i større mængder (pga. indhold af tungmetaller som kan skade nyrerne).
- **Store rovfisk**, også tun fra dåse, skal barnet ikke spise fra 0-3 år pga. stort indhold af kviksølv, som påvirker hjernens udvikling negativt.
 - Børn mellem 0-3 år bør spise varieret af fede fisk, som laks, sild og makrel, og magre fisk som sej, skrubber, rødspætter og torsk.
- **Honning**, må ikke tilbydes til børn under 1 år (pga. bakteriesporer)
- **Kanel**, kan gives i begrænsede mængder. Gælder også kanelholdige bagværk. Kanelsukker på fx risengrød, kan gives i begrænset omfang i et kanel-sukker-blandingsforhold, som giver svag kanelsmag (indeholder Kumarin, som kan skade leveren).
- **Spinat, rødbede, fennikel og selleri** frarådes til børn under 6 mdr. I perioden 6 mdr-12 mdr. bør disse grøntsager kun indgå i barnets kost en gang i mellem, fx med 14 dages mellemrum. (Dette pga. disse grøntsagers høje nitratinhold, som kan medføre opkastning og blåfarvning af huden)
- **Peanuts, rå gulerødder** og andre lignende fødevarer. Frarådes indtil 3-årsalderen, pga. risiko for fejlsvælgning og i værste fald kvælning.
 - Det er dog vigtigt at tilbyde barnet forskellig frugt og grønt, således at barnet kan få de vitaminer, mineraler og fibre, det har brug for. Desuden er det vigtigt for at få stimuleret barnets tyggemusculatur.
- **Rosiner** og andet tørret frugt, under 3 år max 50 gram om ugen. 1 lille pk. Indeholder 15 gram. (pga svampegift, som kan være kræftfremkaldende)
- **Salt**, begræns brugen af salt. Barnet må spise alm. hverdagsmad, men aktiv saltning bør undgås. Må således gerne få grøntsager, kartofler kogt med salt, smør med salt
- **Gluten**, kan introduceres allerede fra 4 mdr. (fx fra havregrød eller øllebrød)
- **Grønt drys**, (rå persille, purløg og andre krydderurter) ingen grønne drys første leveår pga jordbakterier i varm mad, må gerne få det på kold mad.



Mælk

- **6-12 mdr.:** Vand og modermælkserstatning i kop
- **9-12 mdr.:** sødmælk i maden og surmælksprodukter (A38, tykmælk, sødmælksyoghurt) kan tidligst gives fra 9 mdr. (½ dl stigende til 1 dl ved 1-årsalderen).
- **1 år:** Vand og Letmælk i kop. + surmælksprodukter.
- **2 år:** minimælk, skummetmælk, kærnemælk + surmælksprodukter.
- Proteinholdige produkter (fx skyr, ymer og ylette) bør først gives fra 2-årsalderen.

Generelt

- ✓ Børn i alderen 6 måneder til 2 år kost afspejler de officielle kostråd, dog med modifikationer. Små børn har generelt brug for en mere fedtholdig og mindre proteinholdig kost end større børn og voksne.
- ✓ Der bør tilstræbes variation i kosten, særligt har variation i kosten i de første leveår, vist sig at have en positiv indvirkning på at forebygge kræsenhed senere i livet.
- ✓ For at sikre barnets jernindtag, skal barnet have en varieret kost indeholdende kød, grøntsager og frugt allerede fra 6 måneders alderen. Modermælkserstatning er også en kilde til jern. (Da man efter de nye kostråd, ikke længere anbefaler at give jerndråber. OBS: andre regler gælder for præmature).

Udarbejdet efter sundhedsstyrelsens anbefalinger

Revideret den 17/11-2024