

Kostanbefalinger til småbørn – sommer/efterår 2017

Sundhedsstyrelsen giver med jævne mellemrum ændringer i anbefalingerne i forhold til eksempelvis mælk mm. Dagplejekontoret holder hjemmesiden opdateret med disse retningslinjer. Du kan selv finde anbefalinger og retningslinjer her: www.sst.dk – Sundhedsstyrelsen. www.altomkost.dk – *Alt om kost.*

Vent med	Undgå eller begræns mængden af
<p>Hårde madvarer: Hele, rå gulerødder, gulerødsstave og lignende hårde madvarer kan du først give barnet til at gnave af, når barnet er ca. 3 år og kan tygge godt.</p> <p>Popcorn, peanuts, hårde små vindruer o.l.: De kan nemt ryge i lungerne, hvis de kommer i 'den gale hals'.</p> <p>Tun og andre rovfisk: Dåsetun kan du tidligst give, når barnet er 3 år. Store rovfisk i form af fx tunbøffer, kan du først give fra 14 år.</p> <p>Mælkeprodukter med højt proteinindhold: Ylette, ymer, frugtkvark, skyr og fromage frais kan du først give, når barnet er 2 år.</p> <p>Vitaminpiller: Tyggetabletter kan du tidligst give fra 1½ år, hvis du vil give D-vitaminerne som tyggetablet frem til 2 år.</p> <p>Søde sager: Sodavand, kakaomælk, saftvand, slik, is og kager anbefales ikke til små børn.</p> <p>Honning: Kan du tidligst give når barnet er 1 år pga. risikoen for spædbørnsbotulisme.</p> <p>Æg: Kan indgå som en del af en varieret kost fra 6 måneder.</p> <p>Fisk: Vent med den stegte fisk til barnet er over 9 måneder.</p> <p>Kerner: Små børn skal ikke have brød med synlige kerner. Brød med hele kerner eller synlige skaldele kan give en meget løs afføring.</p>	<p>Ris: Ris kan indgå som en del af en varieret kost. Men da ris indeholder arsen, anbefales det, at børn ikke får ris eller risbaseret grød hver dag. Risdrik og riskiks anbefales ikke til børn.</p> <p>Nitratrige grøntsager: Spinat, selleri, fennikel og rødbede skal undgås de første 6 måneder og skal derefter begrænses, til barnet er 1 år.</p> <p>Rosiner: Rosiner skal gives i begrænset mængde, svarende til en mini pakke rosiner per uge.</p> <p>Kanel: Begræns mængden af kanel og kanel sukker til små børn.</p> <p>Solsikkekerner og hørfrø: Begræns brugen af solsikkekerner og hørfrø pga. indholdet af tungmetallet cadmium.</p> <p>Grønt drys: Rå persille, purløg og andre krydderurter samt bladgrøntsager som spinat og salat kan være forurenede med jordbakterier og må derfor ikke drysses på varm mad. Dog gerne på kold mad, hvorefter resten kasseres.</p> <p>Bær: Frosne bær skal koges mindst et minut, inden de anvendes. Rå, modne hyldebær indeholder giftstoffer, som kan give kvalme, opkastning og diarre. Selv få bær kan have denne effekt.</p>



Barnets mælk og mælkeprodukter	
Under 9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning. Komælk kan kun gives i fx farsretter eller sovs, som er tilberedt til hele familien.
9-12 måneder:	Modermælk, modermælkserstatning, lidt surmælksprodukt af sødmælkstypen (stigende fra ½ til 1 dl dagligt frem mod 1 år). Må få mad tilberedt med eller tilsat komælk, dog maks. 1 dl om dagen.
1-2 år:	Letmælk og surmælksprodukt af letmælkstypen.
Over 2 år:	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags. Nogle børn kan have brug for den lidt federe letmælk, til de er omkring 3 år. Tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.