

Liste over fødevarer der frarådes til vuggestuebørn

Giv ikke vuggestuebørn disse fødevarer:

- Rå gulerødder, samt andre hårde fødevarer (medmindre de er revet fint)
- Hele nødder, peanuts og lignende
- Hele vindruer
- Popcorn
- Proteinrige mælkeprodukter (ylette, ymer, skyr etc.)
- Store rovfisk og tun på dåse
- Honning (frem til 1-års-alderen)
- "Grønt drys" (persille, purløg og andre krydderier) må ikke serveres på varm mad. Det må gerne tilføjes i den varme mad eller drysses på kold mad, som dog skal kasseres bagefter.

Begræns indtaget af disse fødevarer til vuggestuebørn:

- Nitratrige grøntsager (frem til 1-års-alderen)
- Rosiner
- Kanel

Ovenstående fødevarer frarådes dels på grund af kvælningsrisiko hos småbørn og dels af sundhedsmæssige årsager, da det er fødevarer Sundhedsstyrelsen ikke anbefaler, man serverer.

Kilder:

I pjecen [Små børns sikkerhed](#) fra Sundhedsstyrelsen (side 11) står der:

Hele, rå gulerødder, peanuts og lignende hårde madvarer kan du først give til barnet, når det er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er barnets udvikling snarere end den præcise alder, der afgør tidpunktet. Vær opmærksom på, at vindruer skal skæres i stykker på den lange led, da de i værste fald kan sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Fjern samtidig vindruekernerne, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem 'i den gale hals'.

I pjecen [Ernæring til spædbørn og småbørn](#) fra side 56, står der en nærmere beskrivelse af de enkelte fødevarer.

