



# Særlige hensyn til de mindste børn

## Vær opmærksom på alder ved disse råvarer

---

### Honning

Må ikke serveres til børn under 1 år, da honning kan indeholde plantegift og bakteriesporer.

---

### Tun og rovfisk

Må ikke serveres til børn under 3 år, da de indeholder tungmetaller.

---

### Sojamælk

Undlades indtil barnet er 2 år, men kan dog bruges i små mængder i madlavning fra barnet er 1 år.

---

### Proteinrige mælkeprodukter

Skyr, kvark, ymer, hytteost og græsk yoghurt må ikke anvendes som hovedandel i et måltid (f.eks. til morgenmad) før barnet er 2 år, da proteinindholdet er for højt, og det kan belaste nyrefunktionen. Det kan i små mængder anvendes i sovser og dressinger. Vælg hellere mælkeprodukter som yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g/100 g, når det bruges som hovedandelen af et måltid.

---

---

### Hårde fødevarer og vindruer

Peanuts, nødder, kerner, popcorn, rå gulerødder, æbler, pærer og andre lignende hårde fødevarer bør altid tilberedes, snittes, rives, hakkes fint eller blendes før det serveres for børn under 3 år for at undgå, at børnene får det galt i halsen. Vær særlig opmærksom på skrællen på visse fødevarer og lav eventuelt et tværsnit ned igennem f.eks. æbler, peberfrugter m.m. Vindruer bør altid skæres i mindre stykker på den lange led før servering. Hvis barnet er under 1 år, bør man fjerne kernerne.

---

### Fedt

Tilsæt lidt ekstra fedtstof til kosten, svarende til ca. ½ tsk. ekstra fedtstof pr. dag for at sikre energibehovet.

---

### Kerner

De mindste børn mellem 0-2 år har ingen glæde af hele kerner i brød. De kan ikke nedbryde skallen i deres fordøjelsessystem, og får de for mange kan det give løs afføring.

---

## Vær opmærksom på mængder ved disse råvarer

---

### Rosiner og abrikoser

Børn må maks. indtage 50 g rosiner om ugen, da rosiner kan indeholde svampegift. Husk at der måske også bliver tilbudt rosiner derhjemme. Anvend kun økologiske abrikoser, da konventionelle abrikoser har et højt indhold af sulfitter.

---

### Kanel

Begræns mængden af kanel, da det indeholder smagsstoffet kumarin, der også er et giftstof.

---

### Hørfrø og solsikkekerner

Må gerne anvendes, dog i begrænsede mængder, da det indeholder tungmetallet cadmium.

---

### Ris

Servér kun ris til frokost hver anden uge og undlad at tilbyde risdrik og riskiks, da ris kan indeholde arsen.

---

### Nitratholdige grøntsager og grønt drys

Begræns nitratholdige grøntsager som spinat, rødbede, fennikel og selleri til de mindste. Variér derfor de grøntsager, som serveres i løbet af ugen, og undlad det grønne drys fra krydderurter på den varme mad, hvis rester skal gemmes.

---

### Suppe/grød

Servér som udgangspunkt kun grød og suppe hver anden uge for at sikre energi- og næringsindholdet i kosten (eks. grøddag i den ene uge og suppedag i den næste).

---

### Kostfibre

Vær opmærksom på, at kosten til de mindste ikke bliver for fiberrig, da man risikerer at barnet bliver mæt inden energibehovet er opfyldt. Ved at variere fødevarer med og uden fuldkorn sikres børnenes energiindtag.

---

*\*Ovenstående bygger på anbefalinger fra Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen.*