

Fødevareguide

til barnet 0-3 år

		6 - 12 mdr.	12 mdr. - 3 år	Hvorfor
	Nitratholdigt frugt og grønt (bl.a. rødbede, selleri, spinat, fennikel, rucola, radiser, rabarber)	 Nitratrige grøntsager (og frugt) bør kun udgøre 1/10 af portionen af mad det indgår i. Udgør det en større andel bør det kun serveres engang i mellem. F.eks. med 14 dages mellemrum.		Nitrat omdannes let til nitrit i kroppen. Nitrit i stor mængde giver opkastninger og blåfarvning af huden. Småbørn er særligt følsomme overfor nitrat.
	Komælk	 Giv ikke komælk i drikkemængde. Giv modermælk og giv MME eller vand i kop ved måltider.  Må gerne få mælkeprodukter i familiens mad. Må gerne få ost. Fra 9 mdr. kan gives 1/2 dl surmælksprodukt dagligt. Vælg produkter m. max 3,5% protein.	 MEN: Undgå fortsat surmælksprodukter m. meget højt proteinindhold som skyr, græsk yoghurt og fromage frais til barnet er 2 år.	Komælk har et meget højt proteinindhold og et lavt jernindhold. Forskning viser, at et højt indtag af protein det første leveår øger risikoen for senere i livet at udvikle overvægt og svær overvægt.
	Hårde fødevarer (SST nævner gulerod, nødder, popcorn, blomkål, broccoli - flere gælder)	 Hårde fødevarer kan gives kogte, revne, blendede eller finthakkede. Nødder kan gives blendet.  Giv ikke hele nødder eller større nøddedele og popcorn.	 Hårde fødevarer bør først serveres utilberedte når barnet har en sikker tyggeevne og ikke risikerer at fejlsynke. Dette afhænger af det enkelte barn.	Hårde fødevarer udgør kvælningsrisiko og risiko for fejlsynkning.
	Runde mindre fødevarer	 Skær vindruer, cherrytomater, store blåbær og lignende i kvarte eller i halve på langs hvor de gives et tryk, således at den runde form brydes.	 Vurder ved det enkelte barn hvornår der ikke er risiko for fejlsynkning.	Runde fødevarer udgør risiko for akut luftvejsblokering og kvælning.
	Honning	 Giv IKKE børn under 1 år honning.		Honning kan indeholde bakterien clostridium botulinum, som i det lille barns fordøjelsessystem kan omdannes til aktive toksinproducerende bakterier, der kan give lammelser af kroppens muskler. Sygdommen er dødelig.
	Ris og risemel	 Risbaseret grød kan indgå i en varieret kost. Sørg for at barnet ikke får ris hver dag.  Undgå risdrik og risikis.	 Ris kan indgå i en varieret kost.	Ris indeholder arsen der kan være kræftfremkaldende hvis man udsættes for et for stort indtag.
	Kanel	 Kanelsukker kan i en varieret kost gives på risengrød i et mildt kanel-sukker blandingsforhold. Begræns mængden af kanel. Brug ægte kanel (ceylon kanel).	 Begræns mængden af kanel. Brug ægte kanel (ceylon kanel).	Kanel indeholder kumarin der kan give leverskader. Ceylonkanel (ægte kanel) indeholder mindre kumarin end kassiakanel.
	Rosiner og abrikoser	 Server ikke rosiner hver dag og giv kun mindre portioner. Børn under 3 år bør ikke indtage mere end 50g om ugen. Vælg mørke eller økologiske tørrede abrikoser.	 Server ikke rosiner hver dag og giv kun mindre portioner. Børn under 3 år bør ikke indtage mere end 50g om ugen. Vælg mørke eller økologiske tørrede abrikoser.	Rosiner kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A, der er kræftfremkaldende. Det er indtaget over længere tid der har betydning. Lyse tørrede abrikoser indeholder ofte sulfitter, som kan give allergiske reaktioner.
	Tun og andre rovfisk	 Server ikke store rovfisk som tun, aborre, helleflynder, sværdfisk, sandart, gedde, rokke, haj m.fl. Server heller ikke dåsetun.	 Server ikke store rovfisk som tun, aborre, helleflynder, sværdfisk, sandart, gedde, rokke, haj m.fl. Dåsetun kan gives fra barnet fylder 3 år.	Børn skal ikke spise tun og store rovfisk pga indholdet af kviksølv. For meget kviksølv kan påvirke udviklingen af hjernen negativt.
	Salt	 Begræns barnets indtag af salt. Undlad salt i hjemmelavet babymad. Køb madvarer med mindre salt. Lad være med at eftersalte barnets mad.	 Begræns barnets indtag af salt. Undlad salt i hjemmelavet babymad. Køb madvarer med mindre salt. Lad være med at eftersalte barnets mad.	For stort indtag af salt kan give forhøjet blodtryk og have indvirkning på en række hjerte-kar-sygdomme. Små børns nyrer har sværere ved at udskille salt fordi de ved fødslen ikke er fuldt udviklede.
	Solsikkekerner og hørfrø	 Hørfrø og solsikkekerner bør ikke spises i større mængder. Olier på hørfrø og solsikke kan anvendes som andre planteolier.	 Hørfrø og solsikkekerner bør ikke spises i større mængder. Olier på hørfrø og solsikke kan anvendes som andre planteolier.	Hørfrø og solsikkekerner har et relativt højt indhold af tungmetallet cadmium. Cadmium oplagres i kroppen og kan på længere sigt skade især nyrerne.
	Grønt drys (Persille, purløg og andre krydderurter der drysses ovenpå maden)	 Giv ikke grønt drys på varmt mad. Kasser rester med grønt drys.  Grønt drys kan gives på koldt mad.	 Giv ikke grønt drys på varmt mad. Kasser rester med grønt drys.  Grønt drys kan gives på koldt mad.	Der kan være jord og jordbakterier på krydderurter og bladgrønt. Når maden er lun vokser bakterierne og der dannes nitrit. Krydderurter og bladgrønt kan dog indgå i varme retter hvis de koger med når retten tilberedes.

OBS: Fødevareguiden bygger på de givne anbefalinger i Sundhedsstyrelsens "Mad til små" og "Ernæring til spædbørn og småbørn 0-2 år".

Fødevareguiden benyttes på eget ansvar. Der tages forbehold for trykfejl og senere ændrede anbefalinger. (Ajourført juli 2022)