


FAKTA om særlige fødevarer





- **Hårde madvarer:** Hele, rå gulerødder, gulerodsstave og lignende hårde madvarer kan du først give barnet til at gnave af, når barnet er ca. 3 år og kan tygge godt. Det er barnets udvikling snarere end barnets præcise alder, der afgør tidspunktet.



Gulerødder: Skal dampes eller fintrives

- **Vindruer** skal skæres i stykker, da de i værste fald kan sætte sig fast i halsen og kvæle barnet.  Vindruerkernerne skal fjernes, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem galt i halsen. (fejlsynkning)

Børn må ikke få:

- **Popcorn, peanuts, hele nødder, mandler og kerner.** De kan nemt ryge i lungerne, hvis de kommer i "den gale hals".  

Anbefales:


Nødder, mandler og peanuts: Hvis du bruger dem i din madlavning skal de blendes eller finthakkes.

- **Dåsetun** kan du tidligst give, når barnet er 3 år.
- **Mælkeprodukter med højt proteinindhold:** Ylette, ymer,

frugtkvark, skyr og fromage frais kan du først give, når barnet er 2 år.

- **Søde sager:** Sodavand, kakaomælk, saftvand, slik, is og kager anbefales ikke til små børn, kun ved særlige lejligheder.

Begræns mængden af:

- **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.
- **Nitratrige grøntsager:** Spinat, selleri og rødbede skal undgås de første 6 måneder og skal derefter begrænses, til barnet er 1 år.
- **Rosiner:** Rosiner skal gives i  begrænset mængde, max 50 gram pr. uge.
- **Kanel:** Begræns mængden af kanel og kanel sukker til små børn.
- **Honning** frarådes til børn under 1 år på grund af risiko for spædbarnsbotulisme. Honning kan indeholde bakteriesporer, der i fordøjelseskanalen hos spædbørn, der ernæres af mælk, kan opformeres og danne det giftstof, som giver sygdommen.