

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Sundhedsstyrelsen arbejder bl.a. med kostanbefalinger til spæd- og småbørn. Arbejdet med anbefalinger for ernæring og drikkevaner foregår i samarbejde med Fødevarestyrelsen.

Se mere her: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering/spaedboern>

Anbefalinger for børn i alderen 6-9 måneder:

- Børn må i aldersgruppen må ikke spise honning
- Børnene må kun få vand, modermælk eller modermælkserstatning – ingen ko-mælk
- Ingen kanel

Anbefalinger for børn i alderen 9-12 måneder:

- Ingen honning
- Ingen kanel
- Ingen riskiks pga. arsen-indholdet
- Børnene må ikke drikke ko-mælk – må dog tilsættes til mad
- Pga. kvælningfare får børnene ikke nødder, popcorn, peanuts, rå gulerødder og andre hårde grønsager samt vindruer og små tomater - heller ikke hvis de er udskåret i små stykker
- Max. 50 g rosiner om ugen pga. risiko for svampeindhold
- Saltstænger pga. saltindholdet

Madpakker (både frokost og eftermiddagsmad)

I Troldhøj har børnene selv 2 madpakker med, som de spiser til frokost og til eftermiddagsmad. Madpakkerne placeres om morgenen i køleskabet til stuens mad. Derudover vil vi gerne have, at børnene har en drikkedunk med

Som udgangspunkt er det dig som forælder, der beslutter, hvad børnenes madpakker indeholder

Vi vil dog komme med nogle anbefalinger:

- Begge madpakker bør indeholde groft brød, grønsager, kød og fisk
- Undgå for meget sukker – vær derfor opmærksom på figenstænger, kiks, frugtyoghurt og frugtmos

Drikkevarer

Hvis du ønsker at dit barn skal have mælk, kan I tage det med i en drikkedunk.

Sundhedsstyrelsen fraråder ko-mælk til børn under 1 år.

Fra 1-3 år anbefales der højst ½ liter mælkeprodukter om dagen – incl. mælken på morgenmaden.

For børnehavebørn anbefales der mellem 2,5 og 5 dl mælk om dagen

- Vi ønsker ikke, at børnene medbringer saftvand, juice og kakao
- Vi opfordrer derudover til at drikkeyoghurt, smoothies og lignende ikke medbringes i madpakkerne