



## Sundhedsplejerskernes nyhedsbrev marts 2015

### **Der er kommet nye anbefalinger om mad til børn**

**Hvis du har brug for en hurtig orientering om forandringerne, så læs nedenstående:**

De nye anbefalinger tager udgangspunkt i dokumenteret viden om, hvilken ernæring spædbørn og småbørn bør have for at vokse optimalt. Anbefalingerne kommer i kølvandet på de nye nordiske næringsstofanbefalinger, de nye officielle danske kostråd og på baggrund af en rapport om behovet for nye anbefalinger udarbejdet for Sundhedsstyrelsen.

### **MÆLK**

#### **Børn under 1 år**

Sundhedsstyrelsen anbefaler nu, at børn ikke får komælk, men kun modermælk eller modermælkserstatning i hele det første leveår. Årsagen er, at komælk har et proteinindhold, der er cirka tre gange så højt som modermælk og et lavt jernindhold. Der er dokumentation for, at for meget protein i spædbørnsalderen har betydning for udviklingen af overvægt senere i livet. Børn under 1 år må få vand eller modermælkserstatning i koppen. Fra 9 måneders alderen må de få lidt komælk i maden, fx i sovs eller på frugtgrød, dog max 100 ml om dagen. Derudover må de få små portioner surmælksprodukter i form af yoghurt.

#### **Børn mellem 1 og 2 år**

Fra 1 år til ca. 2 år bør barnet fortrinsvis drikke letmælk, da barnet efter 1-års alderen ikke længere har brug for, at fedt udgør en så stor del af maden som tidligere.

#### **Børn fra 2 års alderen**

Fra barnet er ca. 2 år anbefales skumme-, mini- og kærnemælk, idet barnet nu bør få samme fedtindhold i mad og drikke som voksne og større børn.

### **FISK/KØD**

Fra barnet er 6 måneder skal det have tilbudt kød og fisk ved flere måltider, gerne med lidt frugt til dessert, for at de får C-vitamin og dermed øger jernoptag. Børn under 3 år frarådes at spise store rovfisk som fx tun. Det gælder også tun på dåse.

### **KORNSORTER**

Børn må få glutenholdige kornsorter (fx havre og rug) fra det begynder på skemad i variation med ikke glutenholdige kornsorter (fx hirse, boghvede, majs) og i stigende mængde

Du kan læse mere her: **Mad til spædbørn & småbørn 2015:**

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2015/~//media/EC588B8083EA43AAA05856FBE4978BD8.ashx>