

HVAD KAN DIT BARN SPISE?	4 mdr.	5 mdr.	6 mdr.	7 mdr.	8 mdr.	9 mdr.	10 mdr.	11 mdr.	12 mdr.	2 år	3 år	4 år	5 år	6 år
Tynd grød	-----													
Tykkere grød			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Kartoffel- og grønsagsmos	-----			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Ekstra fedtstof i grød og mos**	-----										-----	-----	-----	-----
Findelte grønsager			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Frugtmos / blød frugt	-----			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Små stykker frugt						-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Kød, fisk*** og skaldyr			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Ris, pasta og bulgur					-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Brød uden kerner (gerne fuldkornsbrød)				-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Pålæg				-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Grønsager, kogte eller rå****				-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Æg, hårdkogte			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Syrnede mælkeprodukter (sødmælkstypen fra 9 mdr., letmælkstypen 1-2 år, fra 2 år skummet- eller letmælkstypen)						-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Syrnede mælkeprodukter med højt proteinindhold										-----	-----	-----	-----	-----
Ost			-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Fedtstof på brød under pålæg				-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

** Gælder ikke færdigkøbte grødblandinger

*** Børn under 14 år bør undgå de store rovfisk, som tun (bøffer), gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, oliefisk, escolar, rokke og haj pga. indholdet af kviksølv. Undgå også tun på dåse, indtil barnet er 3 år gammelt

**** Spinat, rødbede, fennikel, , rucola og selleri skal undgås de første 6 måneder og derefter begrænses, til barnet er 1 år