



## HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Ca. 18 mdr.: Spiser selv med ske og gaffel
- Bruger også stadig fingrene til at spise med
- Drikker selv af kop

## HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Nu spiser dit barn det samme som resten af familien
- Tilskud af ekstra fedtstof er ikke længere nødvendigt
- Grød, gryn og brød hver dag - gerne fuldkorn
- Frugt og grøntsager hver dag
- Variér mellem kød, fjerkræ, indmad, fisk og æg
- Kartoffler, ris og pasta - helst fuldkorn
- Syrnede mejeriprodukter af letmælks-typen

## HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- 1-2 år: Letmælk
- Fra 2 år: Skummet-, mini- eller kærnemælk
- Vand fra den kolde hane

## HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- Minimum 3,5 dl mælkeprodukt og højst 5 dl om dagen

## HUSK

### Vitamintilskud hver dag

- D-vitamin (10 mikrogram) frem til 2 år
- D-vitamin (10 mikrogram) resten af barn-dommen hvis dit barn har mørk hud eller arme og ben er tildækkede om sommeren

### Undgå

- Begræns is, kager, slik, saftevand, sodavand, juice, frugtsmoothies
- Begræns mængden af frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk
- Giv ikke skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt før 2 år
- Undgå regelmæssig brug af kanel
- Nødder, peanuts, popcorn og stykker af rå gulerødder og andre hårde grøntsager
- Mere end 50 gram rosiner om ugen
- Riskiks
- Store rovfisk, herunder dåsetun

## 1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk • Vand fra den kolde hane <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet (3,5-5dl), slukkes resten af tørsten med vand</i>			
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød	Rugbrød med smøreost, franskbrød med banan	Øllebrød med letmælk, lidt frugt
Formiddag	Skorpe med smøreost, bladselleri, revet gulerod	Bolle med torskerogn, pærestykker	Gnavebrød, lille yoghurt naturel, frugt	½ bolle med ost, banan eller anden frugt
Frokost	Rugbrød med kartoffel, sild, jordbær, peberfrugt	Brød med makrel i tomat, skinke, kogt gulerod	Rugbrød med leverpostej, torskerogn, avocado og banan, kogt gulerod, agurk, peberfrugt	Frikadelle, kartoffelsalat, fintrevet råkost af fx æble og kål
Eftermiddag	Tortillas, kødpølse, tomat, salat	Fuldkornsbolle med leverpostej, appelsinbåde	Bolle, frugt-/grønttallerken	Yoghurt naturel med revet rugbrødsdrys og bær ½ bolle med smør, æblestykker
Før aftensmaden	Risengrød eller anden grød	Frugt-/grønttallerken	Frugtsalat	Grønttallerken - fx agurk, ærter, majs, peberfrugt
Aften	Lasagne, brød, salat	Bøf, kartoffel, sovs, bønner	Laks i ovn, kartoffelbåde, spinat	Kylling, kartoffel, tomater bagt i ovn, avocados, revet gulerod, jordbærgrød med mælk