

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 grøntsagsmos														
Ekstra fedtstof i grød og mos*														
Findelte grøntsager														
Frugtmos / blød frugt														
Små stykker frugt														
Kød, fisk**, skaldyr og bælgfrugter														
Ris, pasta og bulgur														
Brød uden kerner (gerne fuldkornsbrød)														
Pålæg														
Grøntsager, 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, , rucicola og selleri skal undgås de første 6 måneder og derefter begrænses, til barnet er 1 år