

Barnet – begræns eller undgå:

Nymedbarn.dk's samlede liste med anbefalinger fra bl.a. Sundhedsstyrelsen, 2018 (Se kildeliste nederst)

- Begræns mængden af **kanel og kanelsukker**. (Stoffet kumarin kan give skade på leveren, hvis man indtager for meget af det)
- Begræns mængden af **rabarber**. (Saften i rabarberne kan reagere med kroppens kalk - Reaktionen på tænderne + hæmme optagelsen af calcium)
- **Honning** frarådes til børn under 1 år på grund af risiko for spædbarnsbotulisme. (forgiftning af jordbakterier)
- Begræns mængden af **ris og risbaseret grød, riskiks og risdrik** pga. indholdet af arsen, som kan være kræftfremkaldende.
- Begræns mængden af **rosiner og andet tørret frugt** (inkl. frugstænger da de ofte er lavet på rosiner). Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen, mens større børn kan spise flere rosiner. **Rosiner** kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A, som stammer fra skimmelsvampe og er kræftfremkaldende. Det betyder ikke noget, hvis børnene spiser mange rosiner én dag og ingen de næste. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses. Der er ikke de samme problemer med anden tørret frugt.
- De forskellige sorter af **quinoa** har et varierende indhold af bittert smagende saponiner, som kan have negative sundhedseffekter, uden at det dog er undersøgt tilstrækkeligt.
- Begræns mængden af **spinat, rødbede, fennikel og selleri** pga. nitrat og nitrit – Bør kun udgøre en tiendedel af barnets mad.
- Kog **frosne bær** inden brug for at undgå bakterier.
- Undgå **rå hyldebær**. (Rå, modne hyldebær indeholder giftstoffer, som kan give kvalme, opkastning og diarré. Selv få bær kan give symptomer på forgiftning hos børn. Da giftstofferne i hyldebær er varmemfølsomme, skal rå hyldebær til børn altid koges mellem 15 og 20 minutter)
- **Kostfibre**: Børn må gerne få brød af fuldkornsmel, men undgå **brød med hele kerner**. Barnets mave kan ikke fordøje kernerne, og kan derfor gå glip af de vitaminer og mineraler der er i de kerner, der bare kommer hele ud. Vælg tungt brød.
- **Hørfrø og solsikkekerner har en relativ høj koncentration af cadmium**, og det anbefales derfor at børn undgår disse. (Vær bl.a. opmærksom på at boller kan indeholde disse frø og kerner.) Vælg evt. sesamfrø, pinjekerner og birkens, da olieholdige frø har et lavt indhold af tungmetallet cadmium. (Cadmium ophobes i kroppen og kan på længere sigt skade nyrerne)
- **Salt**: Små børn, særligt under 1 år, må ikke få meget salt. **Færdigproducerede madvarer**, eksempelvis kødpålæg og ost kan indeholde meget salt.
- Giv ikke **'grønt drys'** på varm mad til spædbørn og småbørn. **Friske krydderurter** og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de koger grundigt med eller anvendes i fars, der bliver gennemstegt eller gennembagt i ovn. Og gem ikke kold mad med grønt drys (blad urter). (Indeholder jordbakterier)
- **Undgå dåsemad til børn under 3 år**. Det kan være majs, cocktailpølser, ananas osv. på dåse. (Bisphenol A er et hormonforstyrrende stof, der bl.a. kan findes i lakken på undersiden af konservesdåser og i metallåg (fx til glasemballage) - Bisphenol A er dog ikke til stede i alle dåser, men man kan ikke se, hvilke dåser det findes i. Det kan ikke koges væk.)
- Undgå **skyr, fromage frais, ymer, ylette, kvark, hytteret og græsk yoghurt** i de 2 første år fordi proteinindholdet er meget højt. Vær opmærksom på at der i yoghurt med frugt eller andet kan være tilsat sukker – undgå evt. disse.
- Barnet under 3 år skal ikke spise de **store rovfisk, som tun (bøffer), gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, olie fisk, escolar, rokke og haj** pga. indholdet af kviksølv. Barnet skal heller ikke **spise tun på dåse**, førend det er 3 år.
- **Komælk** har et meget højt indhold af protein og et lavt indhold af jern. Man ved, at et højt proteinindtag i første leveår øger risikoen for senere at udvikle overvægt og svær overvægt. Komælk som drikkemælk anbefales derfor først efter 1-årsalderen. Barnet kan fra 8-9 måneders-alderen spise med af familiens mad, hvor mælk indgår som en ingrediens.
- **Fra 2 års alderen anbefales skummet- eller minimælk**. Drik vand til måltiderne og **mælk mellem måltiderne**, da mælk nedsætter optagelsen af jern, og frokost og aftensmaden ofte bidrager med jern.
- **Vælg primært økologisk frugt og grønt**, da disse ikke indeholder sprøjtemidler.
- **Hårde fødevarer: Servér ikke nødder, popcorn, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer**, før barnet er 3 år for at undgå fejlsynkning. Fødevarerne kan bruges, hvis de er blendede, revne eller fint hakkede.

Søde drikke, kiks, småkager og snacks – skriver jeg ikke om her – det må man selv afgøre, om man vil undgå eller begrænse :-D

Kilder: **Mad til små – fra mælk til familiens mad** (2018) af Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. **Mad til Børn** (2018) af Mejeriforeningen.