

# Liste med fødevarer, der frarådes til vuggestuebørn

Giv ikke vuggestuebørn disse fødevarer:

- Rå gulerødder (medmindre de er revet fint)
- Nødder, peanuts og lignende (medmindre de er blendede)
- Vindruer (medmindre de er skåret i små stykker)
- Popcorn
- Samt andre hårde fødevarer (medmindre de er revet fint) og alle "seje" fødevarer (medmindre de er skåret i passende mundrette stykker)

Disse fødevarer kan sætte sig fast i luftvejene og skabe problemer, som i værste tilfælde kan medføre kvælning hos småbørn.

Fødevarestyrelsen anbefaler som minimum at dampe alle hårde grøntsager let eller rive dem fint før de serveres til børn under 3 år. Nødder kan også serveres, hvis de er blendede og gerne blandet sammen med andre fødevarer. Eksempler på fødevarer med en sej konsistens kan være bacon som ikke er stegt sprødt, pålægsfilét, kødstykker og grøntsager med en sej skal, f.eks. tomat. I det hele taget er det naturligvis vigtigt at børnene ikke får for store stykker mad af nogen slags i munden. Det kan endvidere være fornuftigt at vente med at give de mindste børn noget at drikke, til man er sikker på, at de har tygget og sunket maden.

**På den baggrund anbefaler "Børn og Unge" – Århus kommune at børn under 3 år ikke får disse fødevarer, når de opholder sig i deres daginstitution.**

**Vi følger naturligvis disse anbefalinger, - så derfor vil vi bede jer om ikke at putte de omtalte fødevarer i jeres barns madpakke.**

Kilder og yderligere information: Mad til spædbørn og Småbørn, s. 33 og 36

<http://www.sst.dk/publ/Publ2013/01jan/Madtilminier14udg.pdf> Små børns sikkerhed, s. 11, Sundhedsstyrelsen.

<http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/Boern/SmaaboernSikkerhed3udg.pdf>