



## Kost

Pas på søde sager – det giver huller i tænderne! Og dit barn har brug for god, sund kost! Allerede som helt små får børn vaner – både gode og dårlige.

De kan have en helt utrolig viljestyrke med hensyn til, hvad de vil spise og drikke. Søde drikke i sutteflasken eller koppen og en pakke rosiner er måske starten på dit barns sukkerkarriere. De søde drikke er ikke bare dårlige for tænderne. De mætter også, så barnet spiser mindre af den mad, det egentlig har brug for.

Nogle gode råd:

- Væn ikke dit barn til sukker, sød mad eller søde drikke
- Giv ikke dit barn sutteflaske med i seng. Husk der er også sukker i modermælk
- Søde og klæbrige ting, der sidder længe på tænderne (f.eks. kiks, rosiner, vingummi mm.) er værst
- Tænk over hvad du tilbyder dit barn til mellemmåltiderne

I stedet for f.eks. kiks, kager og rosiner kan du give dit barn frugt, majs, ostestænger, knækbrød eller riskager. Skal der spises sødt, er det bedst i forbindelse med et måltid.



**Så meget sukker må dit barn højst få pr dag:**

Et barn på 3 år må højst få 30gram sukker pr dag, svarende til 12 sukkerknalder

Et barn på 6 år må højst få 40gram sukker pr dag, svarende til 16 sukkerknalder

Et barn på 12 år må højst få 50gram sukker dag, svarende til 20 sukkerknalder