



Kost

Pas på med søde sager – det giver huller i tænderne- og børn har brug for en god, nærende kost!

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. Tygning stimulerer nemlig spytdannelsen.

Tænk også over, at hver gang dit barn får en tår saft, sodavand eller en lille kiks eller andet, så giver det næring til bakterierne i munden. Dette resulterer i, at pH-værdien falder, og det tager ca. 2 timer, før den er neutral igen! Derfor hvis der skal spises/drikkes sødt, så gør det én gang, og ikke flere gange om dagen!

De søde drikke og søde sager 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
- Søde og klæbrige ting, der sidder længe på tænderne (f.eks. kiks, rosiner, vingummi mm.) er værst
- Tænk over hvad du tilbyder dit barn i mellem måltiderne
- Hvis der skal spises sødt -så gør det en gang, og ikke flere gange om dagen!



Så meget sukker må et 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 20 sukkerknalder

Se sukkerskema næste side!