

Vejledning vedr. frugt til børn i vuggestue/dagpleje.

For vuggestue/dagpleje børn:

- Al frugt skal skrælles
- Gulerødder og andre hårde grøntsager skal koges
- Personalet er opmærksomt på det enkelte barns evne til at tygge og synke. Der kan være børn der ofte får maden i "den gale" hals, de skal have en særlig opmærksomhed.

Madpakken hjemmefra:

Det er vigtigt at forældrene tænker det samme ind i madpakken som ovenstående.

For alle børn 0 – 6 år:

- Alle børn sidder ned mens de spiser.
- Ingen børn sidder uden voksenopsyn og spiser frugt

Nedenstående tekst er en vejledning fra sundhedsstyrelsen:

Peanuts, kerner, rå gulerødder og andre lignende hårde fødevarer

Helt fra barnet starter med overgangskost og gennem spæd- og småbarnsalderen, er der visse fødevarer, som ikke bør gives til barnet, før det har en sikker tygge evne og ikke risikerer at fejlsynke.

Det vil typisk være ved 3-årsalderen, men det afhænger af det enkelte barns udviklingstrin og evne til at tygge.

Når det gælder *peanuts og kerner fra fx vindruer*, er kvælning og fejlsynkning den største risiko for barnet.

Hvad angår *rå gulerødder og andre lignende hårde fødevarer* gælder, at disse kan gives kogte, blendede, revne eller fint hakkede til det spæde barn, og senere i mundrette, passende stykker, så maden ikke kan sætte sig fast i luftrøret og lukke for luftvejene (Iversen 2013).

Det er af stor betydning for barnets sundhed og madvaner, at man ikke undlader fødevarer – herunder forskellig frugt og grønt – på grund af risiko for fejlsynkning, således at barnet kan få de vitaminer, mineraler og fibre, det har brug for. Desuden er det væsentligt, at barnets tyggemuskler bliver stimuleret, uanset at der ikke er sammenhæng mellem styrken af tyggemusklerne og barnets taleudvikling (Forrest 2002).