

Rettelsesblad til **MAD TIL BØRN**

VEDR. MÆLK OG MÆLKEPRODUKTER TIL BØRN FRA 2 ÅR

For børn på 2-3 år: Den anbefalede mængde mælk og mælkeprodukter er et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 2,5 dl) samt ¼ skive ost (ca. 5 g) om dagen.

For børn på 4-10 år: Den anbefalede mængde mælk og mælkeprodukter er et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 3 dl) samt ½ skive ost (ca. 10 g) om dagen.

For børn på 11-17 år: Den anbefalede mængde mælk og mælkeprodukter er et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 3 dl, dog op til 3,5 dl ved pubertet og høj vækst) samt 1 skive ost (ca. 20 g) om dagen.

VEDR. OST TIL BØRN FRA 2 ÅR

Brug ost i maden eller som pålæg. Hvis barnet ikke spiser ost, skal det i stedet for fx 10 g ost spise ½ dl mælk eller mælkeprodukt.

