

## Kost – hårde fødevarer til småbørn

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til småbørn i institutioner i Aarhus Kommune.

### Hårde fødevarer

Det kan være farligt at få noget mad galt i halsen, og særligt såkaldt "hårde fødevarer" giver risiko for kvælning hos småbørn. "Hårde fødevarer" er for eksempel hele nødder, mandler, popcorn, kerner og rå gulerødder (både hele og i stave), men det kan for så vidt også et styk-ke hård pære. Det er ikke muligt at lave en udtømmende liste.

Risikoen for at få hårde fødevarer galt i halsen er særligt stor for småbørn, da børn under 3 år ikke har en færdigudviklet tyggefunktion. Anbefalingerne bør dog ikke glemmes fuldstændigt ved 3 år, idet tyggefunktionen ikke nødvendigvis er færdigudviklet hos alle 3-årige børn.

### Anbefalinger:

Børn og Unge anbefaler

- At børn under 3 år ikke får hårde fødevarer for at undgå at få disse galt i halsen.
- At hårde fødevarer kun serveres, hvis de er blendede, revne eller fint hakkede.
- At det sikres at børn over 3 år har en veludviklet tyggefunktion, før de får hårde fødevarer i hel form.
- At mindre børn spiser under opsyn.

### Uddybning af anbefalingerne

Selv om Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til småbørn udpeger konkrete risikable fødevarer (hele nødder, mandler, popcorn, kerner og rå gulerødder), så er dette ikke er en helgardering i forhold til, om der kan ske ulykker overhovedet. Fejlsynkning kan ske med alle mulige fødevarer – også i ret små bidder.

Derfor er det ikke være muligt, at lave en fuldstændig udtømmende liste over risikable fødevarer, men de konkret udpegede hårde fødevarer giver dog mulighed for at gå udenom kendte årsager til problemer.

### Udvikling af mundmotorik

Anbefalingerne skal ikke forstås sådan, at småbørn skal spise blendede fødevarer eller søbemad indtil de er fyldt 3 år. Det anbefales således også, at børn får udfordret deres mundmotorik allerede fra de er ca. ½ år gamle, for at de overhovedet bliver i stand til at tygge maden, og udvikle deres sprog.