



## Rettelsesblad til **MAD TIL BØRN**

### **VEDR. TILSKUD AF D-VITAMIN**

---

Det anbefales nu at spæd- og småbørn dagligt får et D-vitamin-tilskud på 10 µg dagligt hele året, fra 2 uger og indtil 4 år. Endvidere anbefales alle voksne og børn fra 4 år at tage et kosttilskud med 5-10 µg vitamin D i vinterhalvåret (fra oktober til april). Børn og voksne med mørk hud, som er meget tildækket om sommeren eller som ikke kommer udendørs til dagligt anbefales 10 µg D-vitamin dagligt hele året.

### **VEDR. MÆLK OG MEJERIPRODUKTER FRA 2 ÅR**

---

For børn over 2 år er den anbefalede mængde mælk og mejeriprodukter nu ændret til ca. 250 ml. mælk og mælkeprodukt dagligt samt ca. 20 gram ost om dagen. Spiser barnet ikke ost anbefales ca. 350 ml. mælk og mælkeprodukt.