



# Anbefalinger om kost for børn og unge

## Anbefalinger om amning

Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning til barnet er omkring 6 måneder, og at barnet ammes delvist til det er 12 måneder, hvis mor og barn trives med det.

## Anbefalinger for små børn (under 3 år)

De enkelte kostråd fra Fødevarestyrelsen er også relevante for mindre børn, men det er vigtigt at de tilpasses barnets alder. Sundhedsstyrelsens anbefalinger for spæd- og småbørn findes i materialet "Mad til små – fra mælk til familiens mad". Sundhedsplejen kan kontaktes for nærmere vejledning.

## Anbefalinger for børn (fra 3 år) og voksne

Fødevarestyrelsens kostanbefalinger for børn (fra 3 år) og voksne er samlet i De officielle Kostråd (2021). Ved at følge de 7 kostråd får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, samtidig med at en række livsstilsrelaterede sygdomme forebygges.

## Anbefalinger om væske

Børn og voksne har brug for ca. 1 ½ liter væske i døgnet. Hvis en person sveder meget eller er fysisk aktiv, kan der være brug for mere væske end normalt.

*Spis flere grøntsager  
og frugter*



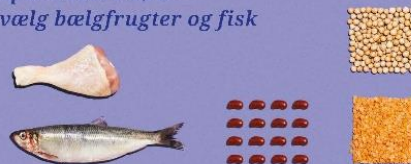
*Sluk tørsten  
i vand*



*Spis mad med fuldkorn*



*Spis mindre kød –  
vælg bælgrugter og fisk*



*Vælg planteolier  
og magre  
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det  
søde, salte og fede*



# Spis planterigt, varieret og ikke for meget

**De officielle Kostråd**

– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)