

D-vitamin

<p>Børn født til tiden (Fulde 37 uger)</p>	<p>Fra 2 uger til 4 år:</p> <p>10 mikrogram (400 IE) D-vitamin dagligt.</p> <p>D-vitamin gives som dråber. Som udgangspunkt anbefales det ikke, at børn tilbydes multivitaminpiller. Hvis forældre vælger det (tidligst fra 1½ år) skal barnet ikke have D-vitamin dråber.</p> <p>Fra 4 år:</p> <p>5- 10 mikrogram D- vitamin dagligt i vinter halvåret som resten af familien (oktober til april). Børn med mørk hud eller børn som går med kroppen tildækket om sommeren, bør fortsætte med 10 mikrogram (400 IE) D-vitamin dagligt hele året. Behovet vurderes i samråd med egen læge i forbindelse med børneundersøgelserne.</p>
---	--

OBS! Hvis barnet får 800 ml. modermælkserstatning skal der ikke gives D-vitamin

B-12 vitamin

<p>Børn, der ernæres vegansk</p> <p>Sundhedsstyrelsen anbefaler <u>ikke</u>, at spæd- og småbørn ernæres vegansk, da det kan være vanskeligt for barnet at få tilstrækkeligt med energi og næringsstoffer med denne diæt.</p> <p>Såfremt forældrene vælger at ernære deres barn vegansk, bør barnet have tilskud af B-12 vitamin, også i den tidlige overgang, hvis barnet starter med skemad for seks måneder.</p>	<p>Tilskud af B12 vitamin ved vegetarisk ernæring med lidt brug af mælkeprodukter og æg samt børn, der ernæres vegansk</p> <p>6 måneder eller derunder: <i>0,4 µg dagligt</i></p> <p>7 måneder til 3 år: <i>1,5 µg dagligt</i></p> <p>Fra 3 år følges Fødevarestyrelsens anbefalinger på altomkost.dk</p>
--	--

Jern - tilskud

<p>Børn født til tiden (Fulde 37 uger) med vægt < 2500 gram bør få jerntilskud:</p> <p>Startes 2 uger efter fødslen.</p> <p>Ca. 8 mg dagligt til 6 måneder</p> <p>Børn, som får mere end halvdelen af deres ernæring som modermælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag</p>	<p>Jerntilskud til børn født tidligt (før uge 37)</p> <p>Startes 2 uger efter fødslen*:</p> <p>FV < 1500 gram: ca. 8 mg jern dagligt til 12 måneder</p> <p>FV >1500 gram **: ca. 8 mg jern dagligt til 6 måneder</p> <p>Børn som får mere end halvdelen af deres ernæring som modermælkserstatning, skal have ½ dosis jern, dvs. ca. 4 mg hver dag eller 8 mg hver anden dag</p>
---	---