

Rättelseblad

# Bra mat för barn mellan ett och två år

## Vegetarisk mat

- Sid 15, tillägg (markerat) i femte punkten i punktlistan
  - lättmjölk, mellanmjölk eller berikade vegetabiliska drycker (dock inte risdrycker, se sidan 18)



## Är det något små barn inte ska äta?

- Sid 17, tillägg av markerat stycke

Många föräldrar är oroliga för att den mat barnen äter ska innehålla skadliga ämnen. Även om barn kan vara känsligare för vissa ämnen än vuxna tar man hänsyn till det när man till exempel sätter gränser för hur mycket bekämpningsmedel som får finnas kvar i frukt och grönsaker eller godkänner tillsatser. Därför behöver du inte vara orolig för sådana ämnen.

Det kan också finnas ämnen som oavsiktligt hamnar i maten, till exempel miljöföroreningar. Ett bra sätt att minska risken att få i sig för mycket av skadliga ämnen är att äta varierat, det vill säga äta olika sorters mat. Det gäller både barn och vuxna.

Nästan all mat går att äta även för barn, men några saker bör små barn undvika:

- Sid 18, nytt avsnitt efter avsnittet Opastöriserad mjölk

## Risdryck och gröt och välling av ris

Vegetabiliska drycker gjorda på ris innehåller arsenik. Barn som regelbundet dricker risdrycker, till exempel istället för mjölk, kan på sikt få i sig halter som kan skada hälsan. Små barn är känsligare än större och därför bör man inte ge risdrycker till barn under sex år. Välj istället andra berikade vegetabiliska drycker.

Även gröt och välling gjorda på ris kan innehålla arsenik. Man behöver inte avstå helt från att ge risbaserad gröt och välling, men man bör variera med andra sorter och mellan olika märken. För till exempel glutenintoleranta barn finns majsbaserade produkter att alternera med.



LIVSMEDELS  
VERKET