



MILEPÆLER I KOSTUTVIKLINGEN

- Fra fødsel: Morsmelk eller morsmelkerstatning som drikke.
- 4 uker: Introduksjon av tran eller annet vitamin D- tilskudd.
- (4-)6 måneder: Introduksjon av fast føde som grøt eller grønnsakmos.
- 6-12 måneder: Suppler gradvis med kjøtt, fisk, frukt og litt fett.
- 6-12 måneder: Jernrik grøt til ett-to måltider daglig.
- 6-12 måneder: Gradvis introduksjon av vann og juice som drikke til enkelte måltider.
- 7-8-9 måneder: Gradvis introduksjon av grovt brød med jernrikt pålegg.
- 8-9-10 måneder: Gradvis mer grovmost mat, så småbiter.
- Fra 10 måneder: Introduksjon av kumelk eller yoghurt i supper, sauser og lignende.
- Fra 12 måneder: Gradvis overgang til familiens kost. Kumelk og yoghurt kan brukes i grøt og som drikke.

