

Vejledning om jern- og vitamintilskud til børn

(Sundhedsstyrelsen, maj 2024)

BØRN FØDT TIL TIDEN (Fulde 37 uger)	BØRN FØDT TIDLIGT (Gestationsalder < 37 uger)
<p>D-vitamin - fra 2 uger til 4 år: 10 µ (400 IE) D-vitamin dagligt* *Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 µ vitamin D pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.</p> <p>Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml eller mere dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres.</p> <p><u>Fra fire år:</u> 5-10 µ D-vitamin dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april).</p>	<p>D vitamin – efter udskrivelse til 4 år: 10 µ (400 IE) D-vitamin dagligt* *Spædbørn, som indtager 800 ml eller mere dagligt af modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin pr. 100 ml eller mere, skal ikke have D-vitamintilskud.</p> <p>Hvis barnet i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning med 1,3 µ D-vitamin. pr. 100 ml eller mere dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres.</p> <p><u>Fra fire år:</u> 5-10 µ D-vitamin dagligt i vinterhalvåret (fra oktober til april).</p>
<p>Jerntilskud til børn født til tiden < 2500 gram Startes 2 uger efter fødslen. 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 Startes 2 uger efter fødslen*: 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>
<p>Tilskud af B12 vitamin ved vegetarisk ernæring med lidt brug af mælkeprodukter og æg samt børn, der ernæres vegansk</p> <p><u>6 måneder eller derunder:</u> 0,4 µg dagligt</p> <p><u>7 måneder til 3 år:</u> 1,5 µg dagligt</p> <p>Fra 3 år følges Fødevarestyrelsens anbefalinger på altomkost.dk</p>	<p>Tilskud af B12 vitamin ved vegetarisk ernæring med lidt brug af mælkeprodukter og æg samt børn, der ernæres vegansk</p> <p>Børn født tidligt følger samme anbefalinger som børn født til tiden.</p>