

## Den sunde madpakke og frugtpose i vuggestuen

### Den må gerne indeholde:

Fint revne fødevarer som eksempelvis gulerødder, æbler og pære samt kogte grønsager.



Blendede nødder og kerner



Vindruer skåret i mindre stykker



### Begræns:

Rosiner  
Rovfisk

### Undgå helt:

Hele popcorn  
Ris kiks  
Hårde fødevarer  
Slik, is og kager  
Honning for det lille barn under 1 år