

Eksempel på en dagskost med meget salt og en med lidt salt til et barn på 1-2 år

Dagens måltider	Måltider med meget salt	Måltider med lidt salt
Morgenmad	<ul style="list-style-type: none"> ● Grød med $\frac{1}{8}$ tsk salt (1 g salt) ● 1 tsk smør (0,05 g salt) ● frugtmos (0 g salt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Grød <u>uden</u> salt (0 g salt) ● 1 tsk usaltet smør (0,002g salt) eller olie (0 g salt) ● frugtmos (0 g salt)
Formiddagsmad	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ skive rugbrød (0,3 g salt) ● smør (0,05 g salt) ● ost (0,2g salt) og agurk. 	<ul style="list-style-type: none"> ● A-38 (0 g salt) ● 1 spsk havregryn (0 g salt) ● frugt i tern (0 g salt)
Frokost	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 skive rugbrød (0,6 g salt) ● smør (0,1g salt) ● leverpostej (0,07 g salt) ● hamburgerryg (0,15 g salt) ● torskerogn(0,1g salt) ● ost (0,1g salt). 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 skive rugbrød (0,6 g salt) ● usaltet smør (0,004 g salt) ● kartoffel (0 g salt) ● rest fra dagen før, f.eks. frikadelle (0,05 g salt) ● smøreost (0,02 g salt) ● Æg (0 g salt)
Eftermiddagsmad	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ bolle (0,5 g salt) ● smør (0,05 g salt) ● 1 ostehaps (0,7 g salt). 	<ul style="list-style-type: none"> ● kogt kartoffel u/salt ● agurk ● banan (0 g salt).

Eksempel på en dagskost med meget salt og en med lidt salt til et barn på 1-2 år

Dagens måltider	Måltider med meget salt	Måltider med lidt salt
Aftensmad	<ul style="list-style-type: none"> ● Kartoffler (saltet) ● Grøntsager (saltet) ● kylling (saltet) ● færdig sovs fx pulver (0,6 g salt) <p>Tilsat salt ca 1/8 tsk salt (1 g salt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kartoffler (usaltet) ● Grøntsager (usaltet) ● Kylling (minimalt salt) ● hjemmelavet sovs (minimalt salt) <p>Tilsat salt ca 1/8 tsk salt (1 g salt)</p>
Sen aften	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 fuldkornskiks (0,4 g salt) ● smør (0,05g) ● frugt/grønt (0 g salt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kogt pasta u/ salt med olie ● frugt/grønt (0 g salt)
Drikkevare	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 1/2 dl mælk (0,35 g salt) ● vand (0 g salt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 1/2 dl mælk (0,35 g salt) ● vand (0 g salt)
Dagens indtag af salt	<p>Salt i alt: 6,37 g salt. Anbefalet mængde salt: 2,1 g salt Salt for meget hver dag: 4,27 g salt</p>	<p>Salt i alt: 2,0 g salt Max dagligt indtag: 2,1 g salt.</p>