

Spis masser af fisk, når du er gravid!

Blandt gravide og ammende er forvirringen ofte stor, når det gælder fisk og skaldyr. Til tider kan denne forvirring resultere i, at kvinderne helt vælger fisken fra.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du som gravid og ammende spiser 200-300 gram fisk om ugen, og at du sørger for at spise både fede og magre fisk.

Her er får du de informationer, du behøver om at spise fisk, når du er gravid.

Du kan bl.a. læse om:

- **Sushiens gode egenskaber for dig og dit barn**
- **Vitaminer og mineraler, som dit barn skal bruge til at udvikle sig**
- **Omega-3's betydning for dit barns hjerne**
- **Fisk og forurening**
- **Fisk, når du ammer**
- **Fiskens forebyggende egenskaber både på kort og langt sigt**