

Żywnienie małych dzieci

Od 8 miesięcy do 3 lat



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●

Spis treści

Dziecko umie samo 3

8 miesięcy – 1 rok 3

1 rok – 3 lata 5

Co do jedzenia? 8

8 miesięcy – 3 lata 8

Śniadanie 12

Owsianka z musem jabłkowym 13

Lunch i suchy prowiant 15

Wrapy z nadzieniem 16

Kolacja 17

Klopsiki w sosie curry z ryżem 20

Zimny dressing 23

Pizza 24

Rybne frykadele z frytkami z ziemniaków 26

Przekąski i przegryzki 29

Placuszki z musem jabłkowym 31

Jakie mleko? 32

Mleko i produkty mleczne – od 8 miesięcy do 3 lat 34

Woda i inne napoje 36

Wszystko pod kontrolą 37



Dziecko umie samo

8 miesięcy – 1 rok

Samodzielne jedzenie to dla dziecka w tym wieku wielka frajda. Nie musisz zbytnio mu pomagać, możesz za to w spokoju cieszyć się własnym posiłkiem.

W tym okresie dziecko poznaje smak różnych produktów, np. gotowanych warzyw, chleba (bez całych ziaren i pestek), ziemniaków, kasz, np. bulgur lub kuskus, ryżu, czy też podzielonego na małe kawałki mięsa, kurczaka lub ryby.

Jeżeli któryś ze smaków dziecku się nie spodoba, po prostu wypluwa ono jedzenie. To całkowicie naturalne. My, dorośli, także nie lubimy tykać czegoś, co nam nie smakuje lub czego nie znamy. Dobrym pomysłem jest w takiej sytuacji ponowne zaoferowanie dziecku tego samego pokarmu po niedługim czasie. Większość dzieci musi spróbować nowego jedzenia 8-10 razy, zanim stwierdzą, czy im smakuje czy nie.

Barnet kan selv

8-12 måneder

Det er sjovt for barnet at spise selv. Du behøver ikke hjælpe ret meget, men kan nyde din egen mad i fred og ro.

Imens hygger barnet sig med at smage på de forskellige typer mad: kogte grøntsager, brød uden hele kerner, kartofler, bulgur, couscous eller ris og findelt kød, kylling eller fisk.

Hvis der er noget, barnet ikke kan lide, spytter det maden ud igen. Det er helt naturligt. Vi voksne bryder os heller ikke om at synke noget, vi ikke kan lide eller ikke kender. Men det er en god idé at tilbyde den samme slags mad igen flere gange. De fleste børn skal smage ny mad 8-10 gange, før de ved, om de kan lide den eller ej.

W wieku 8 miesięcy dziecko potrafi już bardzo dużo:

- Może siedzieć przy stole na specjalnym wysokim krzeselku
- Zaczyna żuć i radzić sobie z niewielkimi, miękkimi grudkami pokarmu
- Umie samo wkładać do buzi małe kawałki jedzenia, postępując się kciukiem i palcem wskazującym
- Może pić z kubeczka.

Dobre rady

- Daj dziecku czas. Wiele dzieci długo obserwuje zawartość talerza, zanim przystąpi do jedzenia.
- Zadbaj, by pokarm był miękki i pokrojony na małe kawałki.
- Pozwól dziecku jeść samodzielnie palcami i/lub łyżką.
- Zawsze bądź przy dziecku w czasie posiłku, by zapobiec ewentualnemu zakrztuszeniu.
- W trakcie posiłku sam(-a) podaj dziecku kilka łyżek jedzenia. Będziesz mieć pewność, że otrzymało niezbędne składniki pokarmowe. Nie zmuszaj jednak dziecka do jedzenia.
- Do posiłków podawaj dziecku mleko modyfikowane w kubeczku. Po jedzeniu możesz nakarmić dziecko piersią lub dać mu więcej mleka modyfikowanego.
- Między posiłkami podawaj dziecku do picia wodę.

Når barnet er 8 måneder, kan det efterhånden en hel masse nye ting:

- Barnet kan snart sidde selv ved bordet i sin høje stol.
- Det kan begynde at tygge og kan klare små, bløde klumper i maden.
- Det kan tage små, udskaarne stykker mad med tommel- og pegefinger.
- Det kan drikke af en kop.

Gode råd

- Lad barnet få god tid. Mange børn skal kigge længe på maden, før de spiser.
- Sørg for, at barnets mad er blød og skåret ud i små stykker.
- Lad barnet spise selv med fingrene og/eller en ske.
- Bliv altid hos barnet, når det spiser, så du kan gribe ind, hvis det er ved at få noget galt i halsen.
- Tilbyd barnet et par skefulde mad i løbet af måltidet – med din hjælp. Så kan du føle dig tryk ved, at barnet får, hvad det har brug for. Men pres ikke barnet til at spise.
- Giv barnet moder-mælkserstatning i en kop til måltidet. Efter maden kan du amme barnet eller give mere moder-mælkserstatning.
- Giv barnet vand at drikke mellem måltiderne.

1 rok – 3 lata

W tym wieku dziecko je już właściwie to samo, co pozostali członkowie rodziny. Może siedzieć w wysokim krzeselku i śledzić wszystko, co dzieje się przy stole. Dzięki temu bardzo dużo się uczy.

Dziecko chce ćwiczyć jedzenie łyżką i widelcem – tak jak robią to pozostali domownicy. Początkowo większość posiłku ląduje co prawda na podłodze lub śliniaku, ale to trudno. Gdy dziecko może się wprawiać, stopniowo opanowuje postępowanie się sztuciami.

Czasami wydaje się, że dziecko tylko bawi się posiłkiem, a tak naprawdę niczego nie je. Może tak być, bo apetyt w tym wieku bywa niewielki. To zupełnie normalne, jeśli dziecko je tylko trochę i zdarzają się posiłki, podczas których nie zjada prawie nic.



1-3 år

Nu er barnet godt i gang med at spise den samme mad som resten af familien. Det kan sidde i sin høje stol og følge med i alt, hvad der sker ved bordet. Dét lærer barnet meget af.

Barnet vil gerne øve sig i at spise med ske og gaffel, ligesom resten af familien gør. Det meste af maden havner måske på gulvet eller på hagesmækken, men skidt med det. Når barnet øver sig, lærer det efterhånden at styre ske og gaffel rigtigt.

Nogle gange ser det ud, som om barnet kun leger med maden og ikke får noget i munden. Det kan godt være rigtigt, for i denne alder kan appetitten være ret lille. Det er helt normalt, hvis barnet kun spiser lidt, og der kan være måltider, hvor det nærmest slet ingenting spiser.

Zmniejszony apetyt ma kilka powodów. Po pierwsze, dziecko rośnie teraz wolniej niż w pierwszym roku życia i dlatego potrzebuje mniej pokarmu. Po drugie, gdy można samodzielnie się poruszać, wokół dzieje się tyle ciekawych rzeczy, że siedzenie przy stole i jedzenie staje się prostu nudne.

Postaraj się tym nie denerwować. Zachowaj spokój i konsekwentnie oferuj dziecku zdrowe i pyszne potrawy – jak zwykle. Gdy zgłodnieje, na pewno zje posiłek. Pamiętaj również, że dziecko ma odpowiednie wyżywienie w żłobku lub punkcie dziennej opieki.

Dzieci w wieku od roku do dwóch lat są często „odważne” w próbowaniu nowych pokarmów. Jeśli regularnie podajesz dziecku produkty, z którymi nie miało wcześniej do czynienia, stopniowo przyzwyczajają się do różnych smaków i konsystencji. To duża korzyść, bo w późniejszym okresie wiele dzieci staje się bardziej ostrożnych i „boi się” kulinarnych nowości.

Der er flere grunde til den mindre appetit: Barnet vokser langsommere nu end i første leveår – og behøver derfor mindre mad. Og der sker så meget spændende, når barnet kan bevæge sig rundt selv, at det bliver mindre interessant at sidde stille og spise.

Prøv at lade være med at være urolig over det. Tag den med ro og hold fast i at tilbyde barnet den sunde og lækre mad, som du plejer. Så vil barnet spise, når det bliver sultent. Husk også, at barnet også får god mad i vuggestuen eller dagplejen.

Børn på 1-2 år er ofte 'mad-modige' og tør godt smage på ny mad. Hvis du ofte giver barnet en ny slags mad, vænner det sig efterhånden til forskellige slags smag og konsistens. Det er en fordel, for senere bliver mange børn mere forsigtige, og 'tør' ikke smage på nyt.



Dobre rady

- Pozwól dziecku samemu decydować, ile zje. Dzieci umieją samodzielnie regulować ilość spożywanego pokarmu, by było go nie za dużo i nie za mało – ale w sam raz.
- Często oferuj dziecku nowe produkty. Jeśli nie będzie chciało spróbować, podaj to samo danie czy przekąskę po upływie dnia lub dwóch.
- Unikaj „dopychania” dziecka jego ulubionymi potrawami, jeżeli nie zjadło posiłku – lub zjadło bardzo mało. Dziecko powinno jeść to, co reszta rodziny, a nie tylko swoje smakołyki, które być może nie są zbyt zdrowe.
- Daj dziecku dużo czasu na jedzenie. Pozwól mu swobodnie badać zawartość talerza. Traktuj to jak zabawę i nie poświęcaj mu nadmiernej uwagi.
- Do posiłków podawaj dziecku mleko półtłuste (1,5%). Jeśli nadal karmisz je piersią, możesz to zrobić po jedzeniu. Teraz dziecko nie powinno już pić mleka z butelki ze smoczkiem – ani w dzień, ani w nocy.

Gode råd

- Lad barnet bestemme, hvor meget det vil spise. Det kan selv regulere, at det hverken får for meget eller for lidt, men lige tilpas.
- Tilbyd nye madvarer ofte. Hvis barnet ikke vil have maden i første omgang, så prøv igen efter en dag eller to.
- Undgå 'at fylde efter' med livretterne, når barnet ikke har spist ved måltidet. Barnet skal spise sig mæt i familiens mad og ikke i livretter, som måske ikke er helt så sunde.
- Giv barnet god tid til at spise. Du kan betragte det som en sjov leg, hvor barnet undersøger maden, uden at du behøver give det for meget opmærksomhed.
- Giv letmælk til maden. Hvis du stadig ammer, kan du gøre det efter måltidet. Nu skal barnet ikke længere have sutteflaske, hverken dag eller nat.



Co do jedzenia?

8 miesięcy – 3 lata

Począwszy od wieku 8 miesięcy dziecko może jeść prawie wszystko. Podawaj mu codziennie różnego rodzaju warzywa, owoce, a także mięso, kurczaka lub rybę. Urozmaicone jedzenie zwiększa ochotę i odwagę dziecka, by próbować kolejnych nowości.

Pokarmy nie powinny być zbyt rozdrobnione, by dziecko miało co żuć i gryźć. Jednocześnie muszą być miękkie i podzielone na niewielkie kęsy, aby się nie zakrztusiło.

Hvilken slags mad?

8 måneder – 3 år

Fra barnet er 8 måneder, kan det spise næsten al slags mad. Giv forskellige slags grøntsager, frugter samt kød, kylling eller fisk hver dag. Varieret mad vil styrke barnets lyst til og mod på at smage ny mad.

Maden skal være så grov, at der er noget at tygge i. Og samtidig skal den være så blød og findelt, at barnet ikke får den galt i halsen.

Twarde produkty

Dopóki dziecko ma mniej niż 3 lata i jeszcze nie nauczyło się dobrze żuć, podawane mu jedzenie musi być miękkie i łatwe do rozdrobnienia w jamie ustnej.

To oznacza, że nie należy mu dawać np. całych surowych marchewek, słupków z marchewki i podobnych produktów, zanim nie skończy 3 lat. Twarde warzywa trzeba utrzeć lub ugotować. Należy też uważać, aby kawałki mięsa nie były zbyt duże.

Z podawaniem popcornu, orzeszków ziemnych i innych całych orzechów/migdałów trzeba poczekać, aż dziecko ukończy 3 lata.

Winogrona należy kroić na kawałki wzdłuż. W przeciwnym razie – w najgorszym przypadku – owoc może utknąć dziecku w gardle i spowodować uduszenie. Pestki winogron trzeba usuwać, ponieważ jeśli dziecko się zakrztusi i pestka trafi do jego dróg oddechowych, konsekwencją może być ciężkie zapalenie płuc.

Gdy dziecko ukończy 8 miesięcy i radzi sobie z przeżuwaniami pokarmu, można zacząć mu podawać małe kawałki żytniego chleba posmarowane kremowym obkładem.



Hårde madvarer

Så længe barnet under 3 år og endnu ikke har lært at tygge godt, skal al mad være blød og let at finde i munden.

Det betyder, at du ikke skal give hele, rå gulerødder, gulerødsstave og lignende hårde madvarer, før barnet er ca. 3 år. Hårde grøntsager skal rives eller koges først, når barnet skal have dem. Pas også på, at kødstykker ikke er for store.

Vent med at give popcorn, peanuts og hele nødder/mandler, til barnet er 3 år.

Vindruer skal skæres i stykker på langs. Ellers kan de i værste fald sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Vindruerkernerne skal fjernes, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem galt i halsen og ned i lungerne.

Fra barnet er 8 måneder og tygger godt, kan det få små stykker blødt rugbrød med smørbart pålæg.

Zalecenia

Tłuszcz w diecie dziecka

- Zanim dziecko nie ukończy pierwszego roku życia, do przygotowywanych w domu potraw i przecierów dodawaj łyżeczkę tłuszczu.
- Starszym dzieciom uzupełniający dodatek tłuszczu nie jest już potrzebny.

Witamina D

- Wszystkie dzieci muszą otrzymywać suplementację witaminą D przez cały rok, aż do ukończenia 4 lat. Następnie wszystkie dzieci (i dorośli) powinni kontynuować suplementację witaminy D w miesiącach zimowych od października do kwietnia.
- Jeśli dziecko ma ciemną karnację lub nosi ubiór zakrywający ręce i nogi, suplementacja witaminy D jest konieczna przez całe dzieciństwo.

Witaminę D podaje się na łyżce w postaci kropli. Dawkowanie należy sprawdzić na etykiecie lub w ulotce preparatu, ewentualnie można zapytać pielęgniarkę środowiskową.

Gdy dziecko ukończy 1 ½ roku i radzi sobie z przeżuwaniami pokarmu, można zacząć mu podawać witaminę D w postaci kapsułek do żucia.

Przykładowe preparaty z wit. D. w kroplach z apteki.



Anbefalinger

Fedt i barnets mad

- Tilsæt en teskefuld fedtstof til den hjemmelavede mad og mos, så længe barnet er under 1 år.
- Når barnet er over 1 år, behøver du ikke længere tilsætte ekstra fedt til barnets mad.

D-vitamin

- Alle børn skal have tilskud af D-vitamin året rundt, til de fylder 4 år. Derefter skal alle børn (og voksne) fortsætte med tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret fra oktober til og med april.
- Hvis dit barn har mørk hud – eller går klædt så arme og ben er tildækkede – har det brug for D-vitamin-tilskud hele barndommen.

Tilskuddet gives som D-vitamin-dråber på en ske. Læs på flasken, hvor mange dråber, du skal give. Eller spørg din sundhedsplejerske.

Når barnet er 1½ år og kan tygge, kan D-vitaminerne gives som tyggetablet.

Et udvalg af D-vitamin-dråber, købt på apoteket.

Żelazo

Dziecko potrzebuje produktów zawierających żelazo prawie w każdym posiłku.

Wśród nich można wymienić m.in. mięso, kurczaka i ryby, jaja, warzywa, fasolę, groch i inne strączkowe, a także kleiki, kaszki i ciemny chleb.

Do produktów tych należy podawać owoce. Mają one dużo witaminy C, która zwiększa wchłanianie żelaza.

Niektóre dzieci poniżej roku potrzebują suplementacji żelaza w postaci kropli. Są to:

- Dzieci ważące mniej niż 1500 gramów przy urodzeniu
- Dzieci, u których stosowana jest dieta wegetariańska/wegańska i które nadal są karmione piersią.

Jern

Barnet har brug for mad med jern i ved de fleste måltider.

Det er bl.a. kød, kylling og fisk, æg, grøntsager, bønner, ærter og lignende samt grød og groft brød.

Giv frugt sammen med den jernholdige mad. Frugter indeholder C-vitamin, der hjælper kroppen med optage jern fra maden.

Nogle børn under 1 år har brug for *ekstra jerntilskud* i form af jerndråber:

- Børn, der vejede mindre end 1500 gram ved fødslen
- Børn, som spiser vegetarisk, og som stadig ammes.

Śniadanie

Na pierwszy posiłek znakomicie nadaje się kleik, kaszka, ciemny chleb lub owsianka na mleku. Produkty te dobrze sycą i na długo zapewniają dziecku energię. Zawierają też dużo błonnika pokarmowego, który wspomaga trawienie i sprawia, że stolce są bardziej miękkie. Na zmianę można podawać dziecku jogurt lub A38 ze świeżymi owocami.



Do kaszki również można dodać trochę rozgniecionego banana, musu z jabłka lub gruszki.

Dobre rady

- Zapewnij dziecku dużo czasu, by zawsze mogło zjeść śniadanie w spokoju. W razie potrzeby wstawajcie trochę wcześniej, aby się nie spieszyć.
- Do ukończenia przez dziecko roku nie podawaj mu chleba zawierającego całe ziarna i pestki, bo jego żołądek jeszcze ich nie trawi. Później może już otrzymywać chleb i kaszkę z ziółkami.
- Robiąc zakupy, szukaj produktów z oznaczeniem pełnego ziarna lub dziurki od klucza. W ten sposób łatwiej znaleźć artykuły żywnościowe, które zawierają prawidłowe ilości błonnika, tłuszczu i cukru, na czym korzysta cała rodzina.



Produkt z
pełnego ziarna



Zdrowa żywność

Morgenmad

Det er godt at spise grød, groft brød eller havregryn med mælk om morgenen. Det mætter og giver barnet energi, der varer længe. Samtidig er maden fuld af kostfibre, der holder maven i gang og afføringen blød. Du kan variere med yoghurt med frisk frugt eller A38 med frugt.

Du kan også komme lidt moset banan, æble eller pære i grøden.

Gode råd

- Lad barnet få *god tid* til at spise sin morgenmad i fred og ro. Stå gerne lidt tidligere op, så I ikke har travlt.
- Køb brød uden hele kerner, så længe barnet er under 1 år, hvor maven ikke rigtig kan fordøje kernerne. Når barnet er over 1 år, må det gerne få grød og brød med hele kerner.
- Kig efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket, når du køber ind. Så er det lettere at finde de madvarer, som indeholder den rigtige mængde kostfibre, fedt og sukker, som hele familien har godt af.



OWSIANKA Z MUSEM JABŁKOWYM

Owsianka

- 1 ½ dl zimnej wody
- 1 dl płatków owsianych
- 1 dl mleka modyfikowanego*
- ½ łyżeczki tłuszczu, np. oleju lub masła

Mus jabłkowy

- 2 jabłka
- trochę wody

* Mleko modyfikowane trzeba stosować w przypadku dzieci, które nie ukończyły pierwszego roku życia. Do owsianki dla dzieci powyżej roku należy dodawać mleko półtłuste (1,5%), a powyżej 2 lat – mleko mini (0,4%) lub odtłuszczone (0,1%). Sposób przygotowania

HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

Havregrød:

- 1 ½ dl koldt vand
- 1 dl havregryn
- 1 dl modernælkserstatning*
- ½ tsk. fedtstof, fx olie eller smør

Æblemos:

- 2 æbler
- lidt vand

* Børn under 1 år skal have modernælkserstatning. Børn over 1 år skal have letmælk, og børn over 2 år skal have mini- eller skummetmælk i groden.

Owsianka

1. Zalej płatki owsiane wodą w niewielkim garnku. Doprowadź do wrzenia, stale mieszając.
2. Owsianka powinna gotować się przez 2-3 minuty.
3. Wyłącz kuchenkę. Do owsianki dodaj tłuszcz.
4. Dodaj mleko modyfikowane i dobrze wymieszaj.
5. Przed podaniem owsianki dziecku sprawdź, czy ma odpowiednią temperaturę.

Mus jabłkowy

1. Obierz jabłka i podziel na ćwiartki.
2. Usuń gniazda nasienne i pokrój jabłka na małe kawałki.
3. Przetóż do małego garnuszka. Dodaj trochę wody.
4. Gotuj przez ok. 5 minut.
5. Ugnieć widelcem.

Podpowiedzi

- Zamiast płatków owsianych można użyć płatków jaglanych lub grysiku kukurydzianego.
- Jeśli nie zużyjesz całego musu jabłkowego, można go przechować w lodówce do następnego dnia.
- Jeżeli chcesz, aby mus był kremowy, możesz go przetrzeć przez sito lub zblendować.
- Jeśli zostanie Ci owsianka, możesz ją wykorzystać do zrobienia placuszków, patrz [strona 31](#).

Sådan gør du ...

Havregrød

1. Kom vand og havregryn i en lille gryde. Bring det i kog, imens du rører i gryden.
2. Grøden skal koge i 2-3 minutter.
3. Sluk for varmen. Rør fedtstof i.
4. Tilsæt modernælkserstatning, og rør grøden godt sammen.
5. Tjek, at grøden har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet.

Æblemos

1. Skræl æblerne, og del dem i kvarter.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i små stykker.
3. Hæld dem op i en gryde. Tilsæt lidt vand.
4. Kog i ca. 5 minutter.
5. Mos æblerne med en gaffel.

Tips:

- Du kan også lave grød af hirse- og majs-mel.
- En rest æblemos kan gemmes i køleskabet til næste dag, hvis du ikke får brug for det hele.
- Hvis mosen skal være cremet, kan du skrabe den igennem en sigte eller blende med en stavblender.
- Hvis du får havregrød tilovers, kan du bruge resten til klatkager, se side 31.

Lunch i suchy prowiant

Lunch powinien składać się z różnego rodzaju produktów:

- Chleba, który sporo waży w dłoni i dobrze syci głód
- Różnorodnych miękkich, łatwych do pogryzienia, surowych warzyw – ew. lekko przygotowanych wieczorem poprzedniego dnia
- Mięsa, kurczaka, ryby, sera lub jajka pokrojonego w kostkę lub położonego na kanapce
- Owocu(-ów) na deser.

Urozmaicony posiłek

Na lunch można podać dziecku chleb z różnego typu obkładem, np. pasztetem, kawałkami jabłka, serem, bananem, ogórkiem czy hummusem. Możesz częściowo wykorzystać to, co zostało z kolacji poprzedniego dnia, np. gotowane ziemniaki, frykadelle albo falafel.

Chleb pokrój na małe kawałki, które dziecko będzie mogło łatwo utrzymać w dłoni. Jeżeli dziecko to lubi, kanapki możesz udekorować.



Frokost og madpakke

Frokosten skal helst bestå af flere forskellige slags madvarer:

- Brød, der vejer tungt i hånden, og som mætter godt
- Forskellige grøntsager, dvs. bløde, rå grøntsager, som er lette at tygge, måske let kogte fra aftenen før
- Kød, kylling, fisk, ost eller æg skåret i tern eller som pålæg
- Frugt til dessert.

En varieret frokost

Du kan bruge forskellige slags pålæg, fx leverpostej, æblestykker, ost, banan, agurk og hummus. Noget af det kan være overskud fra middagsmaden, fx kogt kartoffel, fiskefrikadelle og falafel.

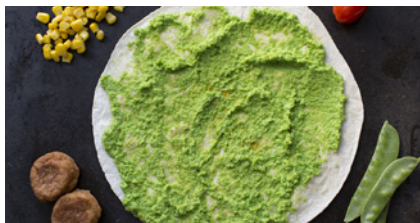
Skær brødet ud i små madder, som barnet kan holde. Du kan evt. pynte madderne, hvis barnet kan lide det.

WRAPY Z NADZIENIEM

- Wrapy można posmarować np. rozgniecionym awokado, hummusem, pastą z zielonego groszku lub zimnym dressingiem, patrz [strona 23](#). Użyj jednego z produktów.
- Jako nadzienie można wykorzystać np. pokrojone w plasterki rybne frykadelle lub mięsne klopsiki, kukurydzę, zielony groszek, paprykę, pokrojony w kostkę pomidor, gotowany ziemniak, ewentualnie resztki z kolacji. Użyj kilku produktów.
- Natóż nadzienie na wrapy i ciasno zwiń.

Dobre rady

- Pomyśl o lunchu już wtedy, gdy robisz zakupy i przygotowujesz kolację poprzedniego dnia. Przyrządź dodatkową ilość np. kotletów mielonych, frykadeli, omeletu lub kurczaka. Będziesz mieć gotowy składnik lunchu na kolejny dzień.
- Dbaj o to, by menu codziennie było inne. Jednego dnia dziecko może dostać np. frykadelę rybną, klopsiki mięsne, pasztet i jajko. Następnego dnia może to być makrela w pomidorach, chleb z wędliną, kanapka z ziemniakiem czy falafel.
- Oddzielaj produkty od siebie, by mięso nie przeszło rybą, a ser nie nabrał smaku mięsa. Dzieci lubią, gdy poszczególne rodzaje żywności są podane osobno, by były łatwe do rozpoznania i konsumpcji.
- Każdorazowo nakładaj dziecku na talerz tylko trochę jedzenia. Ewentualnie pozwól mu brać je samemu. Lepiej nakładać mniej, a kilka razy. Wypełniony po brzegi talerz może odebrać dziecku apetyt, a wtedy istnieje ryzyko, że część jedzenia wyląduje w koszu.



MADPAKKE MED WRAPS

- Du kan smøre wraps med fx avocados, hummus, ærtemos eller kold dressing, se side 23. Brug én af tingene.
- Som fyld kan du fx bruge skiver af fiskefrikadelle eller kødbolle, majs, grønne ærter, peberfrugt, tomatter, kogt kartoffel og overskud fra middagsmaden. Brug flere af tingene.
- Rul wrappen sammen om fyldet.

Gode råd

- Tænk på frokosten, når du køber ind til aftensmad. Lav gerne ekstra aftensmad som fx hakkebøffer, frikadeller, æggekage, omelet eller kylling. Så har du let mad til frokosten eller madpakken næste dag.
- Sørg for, at frokosten eller madpakken er forskellig fra dag til dag. Den ene dag får barnet måske fiskefrikadelle, kødboller, leverpostej og æg. Den næste dag makrel i tomat, kødpålæg og kartoffelmad eller falafel.
- Adskil maden, så kødet ikke tager smag af fisken, og osten ikke smager af kød. Børn kan bedst lide, at maden er adskilt, nem at genkende og overskuelig.
- Læg kun lidt mad på barnets tallerken ad gangen. Eller lad barnet tage selv. Det kan altid få flere gange. For meget mad på én gang kan tage appetitten, og man risikerer, at noget af maden havner i skraldespanden.

Kolacja

Przygotowywanie smacznych, zróżnicowanych posiłków dla całej rodziny, które nadają się również dla dziecka, jest jak najbardziej możliwe. Przeznaczoną dla niego porcję pokrój na niewielkie, miękkie kawałki, które będzie mogło jeść samo, ewentualnie używając palców. Proporcje produktów powinny być takie, jak na talerzu z literą „Y” pokazanym na [stronie 18](#).

Robiąc kolację, wybierz co najmniej jeden produkt z każdej z poniższych grup:

- Ziemniaki, ryż, bulgur, kuskus, pieczywo lub makaron
- Warzywa – surowe, lekko podpieczone lub gotowane na parze
- Ryba, mięso, jaja lub warzywa strączkowe, takie jak np. fasola
- Sos lub dressing
- Owoce na deser, ewentualnie w postaci kisielu.

Pozwól dziecku jeść samemu palcami lub łyżką i widelcem. Dzięki temu nabiera wprawy i samodzielności, a do tego czuje się dobrze, decydując o tym, co dzieje się na jego talerzu.



Aftensmad

Du kan lave lækker, varieret mad til hele familien samtidig med, at du laver barnets portion. Skær barnets mad ud i små, bløde stykker, som det kan tage selv, evt. med fingrene. Fordel maden på tallerkenen som vist på Y-tallerkenen side 18.

Vælg mindst én madvare fra hver gruppe, når du laver aftensmad:

- Kartofler, ris, bulgur, couscous, brød eller pasta
- Grøntsager, friske, let stegte eller dampede
- Fisk, kød, æg eller bælgfrugter, som fx bønner
- Sops eller dressing til at dyppe i
- Frugt som dessert, evt. som frugtgrød.

Lad barnet spise selv med fingrene eller med ske og gaffel. Det giver øvelse, og barnet kan selv bestemme over sin tallerken.

Dlaczego domowe jedzenie jest najlepsze

Jeśli na co dzień przygotowujesz domowe posiłki, dziecko przyzwyczaja się do ich smaku, zapachu i konsystencji. Uczy się też, że jedzenie może codziennie smakować inaczej.

Do tego poszczególne produkty mogą być ułożone osobno na talerzu, co dzieci lubią najbardziej.

Domowe jedzenie jest tańsze i zawiera mniej soli oraz cukru, a to jest korzystne dla wszystkich członków rodziny.

Jeśli chcesz zaoszczędzić czas, możesz użyć warzyw mrożonych albo z puszki, np. fasoli czy pomidorów, a także innych wstępnie przygotowanych produktów.

Talerz z literą „Y”

Litera „Y” na rysunku talerza przedstawia optymalne proporcje poszczególnych kategorii produktów w posiłku:

- Niewielka porcja mięsa (lub kurczaka, ryby, sera bądź jaj)
- Dwa razy większe porcje: warzyw oraz ziemniaków (lub ryżu, kuskusu, kaszy bulgur, makaronu bądź chleba).



Na deser najlepsze są owoce.

Do przygotowywania dań jednogarnkowych należy używać dwa razy więcej warzyw niż mięsa lub kurczaka.

Derfor er din hjemmelavede mad bedre

Hvis du laver hjemmelavet mad de fleste dage, vænner barnet sig til smagen, duften og konsistensen af din gode mad. Og det lærer, at mad kan smage forskelligt fra dag til dag.

Desuden kan barnet få madvarerne adskilt på tallerkenen, som det bedst kan lide.

Den hjemmelavede mad er billigere og indeholder mindre salt og sukker, som ingen i familien har godt af.

Når du gerne vil spare tid, kan du bruge frostgrøntsager, bælgfrugter på dåse, fx kidneybønner, flåede tomater og andre halv-færdige ingredienser.

Y-tallerkenen

Y'et på billedet viser, hvordan maden helst skal fordeles på tallerkenen:

- En lille portion kød (eller kylling eller fisk eller ost eller æg)
- Dobbelt så stor portion grøntsager + kartofler (eller ris, couscous, bulgur, pasta eller brød).

Giv frugt som dessert.

Brug dobbelt så meget grønt som kød eller kylling, når du laver sammenkogte retter.

Dobre rady

- Zaczynaj robić kolację odpowiednio wcześnie i przygotuj większe ilości, by mieć gotowe jedzenie do podgrzania na następne dni. Kolacja musi być podana, zanim dziecko stanie się zbyt zmęczone, by ją spokojnie zjeść. Godzina 18.00 jest odpowiednia dla większości dzieci i dorosłych.
- Pozwól, by dziecko, odpowiednio do wieku, pomagało nakryć stół, wymieszać zawartość misek, pokroić warzywa czy zagnieść ciasto. Gdy uczestniczy w przygotowaniach, później z większą ochotą zjada posiłek. Jeżeli dziecko jest bardzo głodne, daj mu trochę chleba lub warzyw do przegryzienia.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jedzeniu i o tym, skąd pochodzą np. jajka, mięso lub warzywa. Pokaż mu też, że sam(-a) lubisz jeść.
- Codziennie na lunch lub kolację podawaj mięso, kurczaka lub rybę. Może to być również pasta rybna w tubce.

Gode råd

- Begynd at lave aftensmad i god tid, og lav gerne store portioner, så du har mad at varme op til nogle dage. Aftensmaden skal være klar, før barnet bliver for træt. En spisetid senest kl. 18 passer de fleste børn og familier.
- Lad barnet hjælpe med at dække bord, røre i skålen, skære grøntsager og ælte dej, alt efter barnets alder. Når barnet er med i køkkenet, bliver det sjovere at spise maden bagefter. Hvis barnet er meget sultent, giv da noget brød eller grøntsager at gnave i.
- Snak om maden, og hvor den kommer fra, fx æg, kød, kylling og grøntsager. Vis også, at du selv kan lide at spise den.
- Giv gerne kød, kylling eller fisk hver dag som frokost eller aftensmad. Fisk på tube kan også bruges.



KLOPSIKI W SOSIE CURRY Z RYŻEM

Klopsiki

- 1 mała cebula
- 2 małe marchewki
- 400 g mielonej cielęciny, wieprzowiny lub kurczaka, maks. 10% tłuszczu
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 ½ dl mleka
- ½ łyżeczki gruboziarnistej soli i szczypta pieprzu
- 1 l wody do gotowania klopsików.

Ryż

- 300 g ryżu pełnoziarnistego, np. naturalnego lub brązowego.

BOLLER I KARRY MED RIS

Kødboller

- 1 lille løg
- 2 små gulerødder
- 400 g kalve-, kylling- eller svinekød, maks. 10 % fedt
- 1 æg
- 3 spsk. hvedemel
- 1½ dl mælk
- ½ tsk. groft salt og lidt peber
- 1 l vand til at koge kødbollerne i.

Ris

- 300 g fuldkornsrís, fx natur eller brune ris.

Sos curry

- 2 cebule
- 2 małe marchewki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- 2-3 łyżeczki curry
- 2 ½ dl wody z gotowania klopsików
- 2 dl mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1-2 łyżki skrobi kukurydzianej (Maizena)

Dodatki, ew. do wyboru

- 2 papryki
- 4 pomidory pokrojone na kawałki
- 400 g ananasa pokrojonego na kawałki (świeżego lub z puszki)

Sposób przygotowania

Klopsiki

1. Obierz cebulę i marchewki. Zetrzyj je na tarce.
2. Cebulę, marchew, mięso, jajko, mąkę, mleko, sól i pieprz włóż do miski i starannie wymieszaj.
3. Zagotuj litr wody w garnku pod przykryciem.
4. Uformuj klopsiki w dłoniach, nabierając farsz małą łyżką. Gotuj je w wodzie przez ok. 10 minut. Sprawdź, czy są ugotowane w całości – również w środku.
5. Wymij klopsiki z garnka i ułóż na półmisku. Zachowaj wodę z gotowania do sosu curry.
6. Jeśli klopsiki ostygną podczas przygotowywania ryżu, sosu i dodatków, to nic nie szkodzi. Podgrzeją się w sosie.

Podpowiedź

Możesz użyć gotowych klopsików o maksymalnej zawartości 10% tłuszczu.

Karrysovs

- 2 łog
- 2 små gulerødder
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 2-3 tsk. karry
- 2 ½ dl kogevand fra kødbollerne
- 2 dl mælk
- 1 tsk. sukker
- 1-2 spsk. majsstivelse (Maizena)

Tilbehør, du kan vælge mellem

- 2 peberfrugter
- 4 tomater skåret i stykker
- 400 g ananasringe skåret i stykker (friske eller fra dåse)

Sådan gør du ...

Kødboller

1. Pil løget, og skræl gulerødderne. Riv dem på et rivejern.
2. Put løg, gulerødder, kød, æg, mel, mælk, salt og peber i en skål og rør det sammen til en fars.
3. Bring en gryde med 1 l vand i kog under låg.
4. Form kødbollerne i din hånd med en stor teske. Kog dem i vandet i ca. 10 minutter. Tjek, at kødbollerne er gennemkogte.
5. Tag kødbollerne op af kogevandet og læg dem på et fad. Gem kogevandet til karrysovsen.
6. Det gør ikke noget, at kødbollerne køler lidt af, mens du laver ris, sovs og tilbehør. De bliver varmet op i karrysovsen.

TIP:

Du kan bruge færdige kødboller med maks. 10 % fedt.

Ryż

1. Oplucz ryż na sicie.
2. Gotuj według wskazówek na opakowaniu, nie dodając soli, ponieważ smak nada mu reszta potrawy.
3. Gdy ryż gotuje się na małym ogniu, możesz zrobić sos.

Sos curry

1. Obierz i posiekaj cebulę.
2. Umyj i obierz marchewki. Pokrój je w kostkę.
3. Obierz i drobno posiekaj czosnek.
4. Podsmaż cebulę i marchew na oleju w garnku.
5. Dodaj curry i krótko smaź razem.
6. Dodaj wodę z gotowania klopsików, czosnek i cukier.
7. Gotuj przez ok. 15 minut.
8. Skrobie kukurydzianą rozprowadź wodą lub mlekiem i użyj do zagęszczenia sosu. Wlewaj po trochu, aż sos uzyska odpowiednią konsystencję. Jeśli trzeba, dodaj jeszcze trochę mleka.
9. Zagotuj sos i spróbuj. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
10. Do sosu włóż klopsiki i podgrzej danie.

Dodatki

1. Oplucz i oczyść papryki, pokrój je w paski.
2. Oplucz pomidory i pokrój je w łódki.
3. Pokrój ananasa na odpowiedniej wielkości kawałki.
4. Dodatki utóż osobno w miseczkach lub na jednym półmisku.

Do klopsików w sosie podaj ugotowany ryż.

Ris

1. Skyl risene i en sigte.
2. Kog dem efter anvisningen på pakken, men uden salt, da resten af retten giver smagen.
3. Mens risene koger ved svag varme, kan du lave sovsen.

Karrysovs

1. Pil og hak løgene.
2. Skræl og skyl gulerødderne og skær dem i tern.
3. Pil og hak hvidløget fint.
4. Svits løg og gulerødder i olie i en gryde.
5. Rør karryen i og svits den med i kort tid.
6. Tilsæt kogevandet fra kødbollerne, hvidløg og sukker.
7. Lad det koge i ca. 15 minutter.
8. Rør mejsstivelsen ud i vand eller mælk og brug dette til at jævne sovsen med. Hæld lidt i ad gangen, til sovsen har en passende konsistens. Kom evt. ekstra mælk i, hvis det er nødvendigt.
9. Kog sovsen igennem og smag på den. Tilsæt evt. salt og peber.
10. Kom kødbollerne i og varm retten igennem.

Tilbehør

1. Rens peberfrugterne og skær dem i strimler.
2. Skyl tomaterne og skær dem i både.
3. Skær ananasringe i passende stykker.
4. Server grøntsager og frugter i skåle hver for sig eller på et fad.

Server den kogte ris til.



ZIMNY DRESSING

- 2 ½ dl gęstej kwaśnej śmietany (creme fraiche)
- 2-3 łyżki słodkiego sosu chutney z mango
- 1 ½ łyżeczki świeżych listków mięty
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka imbiru
- sól

Sådan gør du

1. Obierz imbir i czosnek.
2. Zetrzyj drobno na tarce.
3. Oplucz i posiekaj mięte.
4. Włóż do miski wszystkie składniki: śmietanę, chutney, mięte, czosnek i imbir.
5. Dokładnie wymieszaj i dodaj szczyptę soli.

KOLD DRESSING

- 2 ½ dl creme fraiche
- 2-3 spsk. sød mangochutney
- 1 ½ tsk. frisk mynte
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. ingefær
- salt

Sådan gør du ...

1. Skræl ingefær og pil hvidløg.
2. Riv ingefær og hvidløg.
3. Skyl mynten og hak den.
4. Put alle ingredienserne i en skål: creme fraiche, mangochutney, mynte, hvidløg og ingefær.
5. Rør det hele sammen og smag til med et lille drys salt.



PIZZA

Ciasto

- 25 g drożdży
- 2 ½ dl letniej wody
- 1 łyżka oleju
- ½ łyżeczki soli
- ok. 400 g mąki do pizzy, mąki durum lub pszennej

Dodatki

- 200 g pieczonego mięsa z kurczaka pokrojonego w paski lub kostkę
- 1 stoik sosu pomidorowego (sosu do pizzy)
- 1 czerwona papryka
- 100 g świeżej mozzarelli
- ew. 3 pomidory
- ok. 75 g kukurydzy
- świeże, posiekane liście bazylii

PIZZA

Bund

- 25 g gær
- 2 ½ dl lunkent vand
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- ca. 400 g pizzamel, durummel eller hvedemel

Topping

- 200 g stegte kyllingestrimler eller -tern
- 1 glas tomatsovs (pizzatopping)
- 1 rød peberfrugt
- 100 g frisk mozzarella
- evt. 3 tomater
- ca. 75 g majs
- friske, hakkede basilikumblade

Sposób przygotowania

Ciasto

1. Drożdże rozpuść w niewielkiej ilości letniej wody.
2. Dodaj olej, sól, resztę wody i mąkę.
3. Zagniataj ciasto, aż będzie elastyczne i gładkie. Na początku jest bardzo kleiste – nie przejmuj się tym i kontynuuj.
4. Odstaw ciasto do wyrośnięcia na ½ - 1 godz.
5. Wyrośnięte ciasto wybij, tzn. zagnieć mocno kilka razy, uderzając o blat, by usunąć nadmiar powietrza.
6. Spłaszcz ciasto rękoma i rozciągnij lub rozwałkuj, tak by powstał cienki placek, na natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia blasze.
7. Krawędź ciasta uformuj tak, by wystawała na ok. 1 cm na całym obwodzie.

Dodatki

1. Włącz piekarnik na 225 stopni.
2. Posmaruj ciasto sosem pomidorowym.
3. Opłucz paprykę i usuń nasiona. Pokrój w cienkie paski.
4. Mozzarellę i ew. pomidory pokrój na cienkie plasterki.
5. Na pizzę utóź kawałki kurczaka, paprykę, kukurydzę, mozzarellę i ew. plastry pomidorów.
6. Opłucz liście bazylii i posiekaj niezbyt drobno. Rozłóż na pizzę.
7. Piecz pizzę przez 15-20 minut w temperaturze 225 stopni.

Podpowiedzi

- Gotowe, pokrojone w paski pieczone mięso z kurczaka można kupić jako produkt mrożony lub chłodniczy.
- Można też samemu pokroić ok. 275 g surowego kurczaka, np. filet lub pierś i podsmażyć.
- Można użyć gotowego spodu do pizzy, najlepiej z mąki pełnoziarnistej.
- Pizzę można posypać rozgniecionym ząbkiem czosnku.

Sådan gør du ...

Bund

1. Rør gæren ud i lidt af det lunkne vand.
2. Tilsæt olie, salt, resten af vandet og mel.
3. Ælt dejen godt sammen, til den er smidig og glat. Den klitrer meget i starten – bliv ved med at ælte.
4. Stil dejen til hævnning i ½ - 1 time.
5. Slå dejen ned og pres luften ud.
6. Rul dejen tyndt ud direkte på en plade med bagepapir eller en smurt bageplade.
7. Buk kanten af dejen 1 cm ind hele vejen rundt.

Topping

1. Tænd for ovnen på 225 grader.
2. Fordel tomatsovsen på pizzabunden.
3. Skyl peberfrugten og fjern kernerne. Skær den i tynde strimler.
4. Skær mozzarellaost og evt. tomater i tynde skiver.
5. Pynt pizzabunden med kyllingestykker, peberfrugt, majs, mozzarellaost og evt. tomatkiver.
6. Skyl basilikumbladene og hak dem groft. Fordel dem over pizzaen.
7. Bag pizzaen i 15-20 minutter ved 225 grader.

TIP

- Du kan købe kyllingestrimler som frost- eller kølevare.
- Du kan også stege ca. 275 g rå kyllingekød, fx filet eller bryststykker, skåret i strimler.
- Du kan bruge færdige pizzabunde, gerne fuldkorns.
- Du kan presse et fed hvidløg og fordele over pizzaen.



RYBNE FRYKADELE Z FRYTKAMI Z ZIEMNIAKÓW

Frykadele

- 400 g mielonej ryby
- ½ cebuli
- trochę gruboziarnistej soli
- szczypta pieprzu
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej
- ok. ½ dl mleka
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka masła lub miksru tłuszczowego

Frytki

- 1 kg ziemniaków
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli i pieprzu

FISKEFRIKADELLER MED KARTOFFELFRITTER

Fiskefrikadeller

- 400 g hakket fisk
- ½ løg
- lidt groft salt
- 1 knivspids peber
- 1 æg
- 2 spsk. hvedemel
- ca. ½ dl mælk
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. smør eller blandingsprodukt

Kartoffelfritter

- 1 kg kartofler
- 1 spsk. olie
- et drys salt og en knivspids peber.

Dodatki, ew. do wyboru

- Guacamole
- Sos pomidorowy
- Hummus
- Zimny dressing, patrz [strona 23](#)
- Warzywa (kukurydza, zielony groszek, tarta marchewka) ułożone w niewielkich miseczkach.

Sposób przygotowania

Frykadele

1. Przetóż mieloną rybę do miski.
2. Obierz cebulę, pokrój i połowę drobno zetrzyj na tarce – potrzebna ilość to ok. 2 łyżki.
3. Wymieszaj rybę z odrobiną soli i pieprzu, jajkiem i cebulą. Dodaj mąkę i wymieszaj.
4. Dolewaj po trochu mleko, aż farsz uzyska odpowiednią konsystencję. Nie musisz użyć całego mleka.
5. Wstaw farsz do lodówki i zajmij się przygotowaniem ziemniaków oraz warzyw. Gdy już to zrobisz, wyjmij farsz, wymieszaj i usmaż frykadele, patrz punkt 6.
6. Rozgrzej tłuszcz na patelni.
7. Uformuj frykadele w dłoniach, nabierając farsz łyżką. Smaż ok. 5 minut po każdej stronie, aż będą jasnobrązowe.

Podpowiedzi

Możesz użyć gotowej mielonej ryby lub samodzielnie ją zemiać. Kup filet z dorsza lub czarniaka i zmiel w maszynce do mięsa lub rozdrobnij blenderem. Ryba może być świeża lub mrożona, wtedy trzeba ją najpierw rozmrozić.

Tilbehør, du kan vælge imellem

- Guacamole
- Tomatsovs
- Hummus
- Kold dressing, se side 23
- Grøntsager (majs, grønne ærter, revne gulerødder) fordelt i små skåle.

Sådan gør du ...

Fiskefrikadeller

1. Put den hakkede fisk i en skål.
2. Pil løget og riv det halve fint – du skal bruge ca. 2 spsk.
3. Rør fisken med lidt salt og peber, løg og æg. Rør melet i.
4. Tilsæt mælken lidt ad gangen, til farsen har en passende konsistens. Udelad evt. noget af mælken.
5. Sæt farsen i køleskab, imens du laver kartofler og grøntsager til retten. Når det er klaret, kan du tage fiskefarsen ud af køleskabet igen, røre i den og begynde at stege fiskefrikadellerne, se pkt. 6.
6. Varm fedtstoffet på en pande.
7. Form frikadellerne i din hånd med en ske. Steg dem ca. 5 minutter på hver side, til de er lysebrune.

TIP

Du kan bruge færdig fars, eller fisk som du selv hakker. Brug filet af sej eller torsk og blend det med en stavblender. Du kan bruge både frossen og frisk fisk.

Frytki

1. Włącz piekarnik na 220 stopni.
2. Umyj i wyszoruj ziemniaki. Osusz je ręcznikiem kuchennym.
3. Pokrój na duże łódki i włóż do plastikowej torby przeznaczonej do kontaktu z żywnością, np. woreczka do mrożenia.
4. Dodaj olej, pieprz i gruboziarnistą sól. Wstrząśnij woreczkiem, aż olej i przyprawy się rozprowadzą.
5. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i rozłóż na niej ziemniaki.
6. Wstaw na środkową półkę piekarnika i piecz przez ok. 40 minut na złoty kolor.

Uwaga!

Możesz użyć papieru do pieczenia z oznaczeniem Svane-mærket lub posmarować blachę tłuszczem.

Kartoffelfritter

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne. Dup dem tørre med et stykke køkkenrulle.
3. Skær kartoflerne i grove både og kom dem i en frostplastpose.
4. Tilsæt olie, peber og et drys groft salt. Ryst posen, til olien har fordelt sig.
5. Læg bagepapir på en bageplade og fordel kartoflerne på papiret.
6. Bag kartoflerne i ovnen på midterste rille, til de er gyldne, ca. 40 minutter.

OBS!

Du kan bruge bagepapir med Svane-mærket, eller du kan vælge at smøre pladen med fedtstof.

Przekąski i przegryzki

Żołądek dziecka jest mały i mieści niewielką porcję jedzenia. Dlatego w ciągu dnia powinno ono jeść co ok. 2-3 godziny.

Ponieważ dziecko w tym wieku je niedużo, bardzo ważne jest, aby wszystkie przyjmowane przez nie pokarmy – w tym przekąski między głównymi posiłkami – były pełne składników odżywczych i witamin. To budulec, którego dziecko potrzebuje, aby prawidłowo rosnąć i się rozwijać. Przegryzki i napoje z dużą ilością cukru – np. ciasta, ciasteczka, chipsy, chrupki, słodycze, nektary, soki i smoothie owocowe – *nie* zawierają odpowiednich składników, lecz wypętniają żołądek dziecka i odbierają mu apetyt na „prawdziwe” jedzenie.

Na przekąskę znakomicie nadają się słupki z marchewki, lekko podgotowane, by nie były zbyt twarde. Można też podać dziecku słupki z ogórka, żytni chleb, kawałki jabłka lub gruszki, cząstki mandarynki, buteczkę z ciemnej mąki lub pozostałości z kolacji z poprzedniego dnia.



Mellemmåltider og gode snacks

Barnets mavesæk er lille og kan kun rumme en lille portion mad ad gangen. Derfor har det brug for at spise med et par timers mellemrum i løbet af dagen.

Da barnet kun spiser små portioner i denne alder, er det ekstra vigtigt, at al barnets mad – også mellemmåltidet – er fuld af næring og vitaminer. Det er 'byggesten', som barnet har brug for, så det kan vokse, som det skal. Mad og drikke med meget sukker – fx kage, kiks, majschips, slik, saft, juice og frugt-smoothies – indeholder *ikke* næring til at vokse af. Det fylder bare i barnets lille mavesæk og tager appetitten fra den rigtige mad.

Til mellemmåltid kan du bruge let kogte gulerodsstave, så de ikke er for hårde. Du kan også bruge agurkestave, rugbrødsstave, æblestykker, pærestykker, clementinbåde, grovbolle eller overskud fra middagsmaden.

Przykładowe przekąski

- Chleb żytni lub bułka z ciemnej mąki z obkładem
- Warzywa, np. tarta marchewka, zielony groszek, fasola edamame, kukurydza lub brokuł na parze
- Owoce pokrojone na małe kawałki, np. melon, gruszka, truskawki, półki winogron, kiwi lub banan
- A38 z posypką z okruszków żytniego chleba i owocami.

Dobre rady

- W ciągu dnia podawaj dziecku 3-4 małe, wartościowe przekąski między głównymi posiłkami. Najważniejszą przekąską w zwykłe dni jest ta, którą dziecko je po południu, np. od razu po powrocie do domu ze żłobka lub punktu dziennej opieki.
- Gdy odbierasz dziecko ze żłobka, zawsze miej ze sobą trochę owoców lub chleba. Dziecko jest spokojniejsze i ma lepszy humor, jeśli nie zgłodnieje nadmiernie przed kolacją.
- Zadbaj, by dziecko było syte, gdy zabierasz je ze sobą na zakupy. Wtedy wszystko idzie o wiele łatwiej.
- Zawsze podawaj przekąski pełne składników odżywczych i witamin. Przykłady wartościowych przekąsek znajdują się powyżej.

Eksempler på mellemmåltider

- Rugbrød eller grovbolle med pålæg
- Grøntsager, fx revet gulerod, friske ærter, endamamebønner og majs-kerner eller dampet broccoli
- Frugt skåret i små stykker, fx melon, pære, jordbær, halve vindruer, kiwi eller banan
- A38 med rugbrødsdrys og frugt.

Gode råd

- Tilbyd barnet 3-4 små, gode mellemmåltider mellem hovedmåltiderne. Det vigtigste mellemmåltid i hverdagene kan være eftermiddagsmaden, fx lige når I kommer hjem fra vuggestue/dagpleje.
- Hav lidt frugt eller brød med, når du henter barnet i vuggestue eller dagpleje. Barnet er mere roligt og tilfreds, hvis det ikke når at blive oversulten før aftensmaden.
- Sørg for, at barnet er mæt, når I går på indkøb. Så går det hele meget lettere.
- Giv altid mellemmåltider, der er fulde af næring og vitaminer. Se eksempler på gode mellemmåltider ovenfor.



PLACUSZKI Z MUSEM JABŁKOWYM

- Placuszki robi się z pozostałej od śniadania owsianki lub kleiku ryżowego i podaje z musem jabłkowym.
- Rozgrzej patelnię, dodaj trochę masła lub oleju.
- Owsiankę lub kleik nabieraj łyżką i nakładaj na patelnię, by powstały niewielkie placuszki.
- Smaż je na złoty kolor z obu stron.
- Odstaw na chwilę, by nieco przestygły i serwuj z musem jabłkowym lub innymi owocami.

KLATKAGER MED ÆBLEMOS

- Du skal bruge en rest havregrød eller risengrød + lidt frugtmos som topping.
- Kom lidt smør eller olie på panden.
- Kom klatter med 1 spsk. grød på panden og lad dem brede sig lidt ud.
- Steg klatterne gyldne på begge sider.
- Lad klatterne køle lidt af og server med lidt moset æble eller anden frugt.



Jakie mleko?

Dla noworodka i niemowlęcia mleko matki lub modyfikowane jest jedynym pokarmem, jakiego potrzebuje. W miarę jak dziecko rośnie, jego dieta staje się coraz bardziej urozmaicona i zapotrzebowanie na mleko się zmniejsza.

Jeśli dziecku pije za dużo mleka

Odkąd dziecko ukończy pierwszy rok życia, potrzebuje maksymalnie 5 dl ($\frac{1}{2}$ litra) mleka i produktów mlecznych dziennie. Odpowiednie produkty mleczne to np. jogurt lub A38.

Jeżeli dziecko dostaje więcej mleka niż potrzebuje, odbiera mu ono apetyt na właściwe jedzenie. Może to m.in. powodować niedobór ważnych składników występujących w żywności, ale nie w mleku, przykładowo żelaza, pewnych witamin i błonnika pokarmowego.

Hvilken slags mælk?

Som nyfødt og lille baby var modermælk eller modermælksstatning det eneste, barnet havde brug for af næring. Efterhånden som barnet bliver ældre, spiser det mere mad og skal derfor have mindre mælk.

Hvis barnet får *for meget* mælk

Fra barnet er 1 år, har det brug for at få højst 5 dl ($\frac{1}{2}$ liter) mælk og mælkeprodukt om dagen. Mælkeproduktet kan fx være yoghurt eller A38.

Hvis barnet får *mere* mælk, end det har brug for, vil det tage appetitten fra den rigtige mad. Det kan bl.a. betyde, at barnet kommer til at mangle vigtige næringsstoffer, som findes i mad, men ikke i mælk. Det gælder fx jern, nogle vitaminer samt kostfibre.

Jeśli dziecko nie pije mleka

Dziecko musi codziennie pić mleko, aby zaspokoić zapotrzebowanie na wapń, który jest konieczny do budowy mocnych kości. Jeżeli dziecko w ogóle nie pije mleka, musi przyjmować 500 mg wapnia w postaci suplementu dziennie. Powodem unikania mleka może być np. alergia potwierdzona przez lekarza. Dziecko może też po prostu nie lubić jego smaku. Jeśli dziecko pije za mało mleka, zapytaj lekarza, czy potrzebuje suplementacji wapnia.

Suplementy są dostępne zarówno w postaci zwykłych tabletek, jak i tabletek musujących.

Jeżeli dziecko przyjmuje suplement w tabletkach, do ukończenia przez nie 1 ½ roku trzeba je kruszyć przed podaniem, by nie dopuścić do zakrztuszenia.



Hvis barnet *ikke* får mælk

Barnet har brug for at få mælk hver dag for at få kalk til at få stærke knogler. Hvis barnet slet *ikke* får mælk, skal det have 500 mg kalktilskud om dagen. Det kan fx være pga. mælkeallergi, som lægen har påvist, eller hvis barnet ikke kan lide mælk. Tal med lægen, om dit barn har brug for kalk, hvis det ikke drikker nok mælk.

Kalktilskud findes både som almindelige tabletter og som brusetabletter.

Hvis barnet får tilskuddet som tabletter, skal de knuses, indtil barnet er 1½ år, pga. risiko for fejlsynkning.

Mleko i produkty mleczne – od 8 miesięcy do 3 lat

DO 1 ROKU

Mleko

Do ukończenia pierwszego roku życia jedyne mleko, jakie można podawać dziecku, to pokarm matki i/lub mleko modyfikowane. Między posiłkami dziecko może pić wodę z kubeczka.

Gdy dziecko ma 9 miesięcy, a nie jest już karmione piersią, potrzebuje od 5 do 7 ½ dl mleka modyfikowanego dziennie. Stopniowo ilość podawanego mleka powinna być zmniejszana do 3 ½-5 dl, zależnie od tego, ile dziecko je i czy otrzymuje pokarm matki..

Produkty mleczne

Poza mlekiem, począwszy od wieku 9 miesięcy, dziecko może dostawać do spróbowania małe porcje jogurtu i A38. Jogurt i A38 wlicza się do całkowitej ilości mleka spożywanego przez dziecko.

Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

Barnet skal udelukkende have modernælk og/eller modernælkserstatning, helt frem til det er 1 år. Det kan få vand i kop mellem måltiderne.

Når barnet er 9 måneder, har det brug for 5 til 7½ dl modernælkserstatning om dagen, hvis du ikke ammer. Efterhånden skal mælkekemængden falde til mellem 3½ og 5 dl, afhængigt af hvor meget mad barnet spiser, og om du stadig ammer.

Mælkeprodukt

Udover mælk kan barnet fra 9 måneder begynde at få smagsprøver af yoghurt og A38. Yoghurt og A38 tæller med i den samlede mælkekemængde.

OD 1 ROKU DO 2 LAT

Mleko

Kiedy dziecko ukończy rok, można zacząć mu podawać mleko półtłuste (1,5%) w kubeczku. Teraz dziecko potrzebuje od 3 ½ do 5 dl mleka dziennie, wliczając w to produkty fermentowane, czyli jogurt i A38. Jeżeli dostaje go więcej, odbiera mu to apetyt na właściwe jedzenie. Dodatkowo dziecko powinno dostawać do picia wodę w kubeczku. Nie należy natomiast już w ogóle podawać mleka w butelce ze smoczkiem, bo wtedy jego łączna, spożyta przez dziecko, ilość będzie zbyt duża.

Produkty mleczne fermentowane

Dziecko w tym wieku może spożywać od ½ do 1 dl jogurtu lub A38 na mleku półtłustym (1,5%) dziennie. Ograniczaj produkty o smaku owocowym, ponieważ zawierają dużo cukru. Sam(-a) możesz dodać trochę świeżych lub gotowanych owoców do naturalnego jogurtu lub A38.

OD 2 DO 3 LAT

Mleko

Teraz najlepsze dla dziecka, podobnie jak dla pozostałych członków rodziny, jest już mleko mini (0,4%) lub odtłuszczone (0,1%). Do picia nadal powinno otrzymywać wodę w kubeczku.

Produkty mleczne fermentowane

Dziecku można nadal podawać jogurt i A38 o smaku naturalnym, ale może już też dostawać inne produkty, takie jak skyr, ymer, ylette oraz twarożek ziarnisty, które zawierają więcej białka.

FRA 1 OP TIL 2 ÅR

Mælk

Når barnet er 1 år, kan det begynde at få letmælk i kop. Barnet skal nu have mellem 3 ½ og 5 dl om dagen, inkl. surmælksprodukt. Får barnet mere mælk end det, tager det appetitten fra maden. Barnet skal desuden have vand i kop. Barnet skal slet ikke have sutteflaske længere, så får det nemlig for meget mælk.

Surmælksprodukter

Barnet kan nu få mellem ½ og 1 dl yoghurt eller A38 af letmælkstypen på en dag. Begræns produkter med frugt, da de indeholder meget sukker. Tilsæt selv lidt frisk eller kogt frugt.

FRA 2 OP TIL 3 ÅR

Mælk

Nu har barnet bedst af mini- eller skummetmælk, ligesom resten af familien. Giv stadig barnet vand i kop.

Surmælksprodukter

Barnet kan stadig få yoghurt og A38 naturel, og kan nu også få skyr, ymer, ylette og hytte- ret, der indeholder mere protein

Woda i inne napoje

Woda to najlepszy sposób, by gasić pragnienie. W Danii jest czysta i można ją pić prosto z kranu. Powinien to być kran z wodą zimną. Po otwarciu kurka należy odpuścić trochę wody, by była przyjemnie chłodna. Dziecku można podawać świeżą wodę w kubeczku już od wieku 4-5 miesięcy. Dobrze jest przyzwyczaić dziecko do jej picia.

Soki i nektary zawierają mnóstwo cukru i kwasy, przez co mogą odbierać dziecku apetyt i powodować psucie się zębów. Im później dziecko zacznie je otrzymywać, tym lepiej. W wyjątkowych sytuacjach można podać dziecku rozcieńczony sok lub nektar, np. jeśli ma gorączkę i trzeba je zachęcić do picia. Nie dawaj dziecku soków i nektarów z butelki ze smoczkiem, ponieważ może to wywołać próchnicę zębów. Podobnie jest w przypadku słodzonego kakao.

Napoje roślinne: sojowy, ryżowy, owsiany oraz migdałowy mają zbyt mało składników odżywczych, dlatego nie mogą być stosowane jako zamiennik mleka krowiego czy modyfikowanego. Ponadto niektóre napoje roślinne zawierają substancje szkodliwe dla małego dziecka.

Tyle cukru jest w sokach i napojach gazowanych. Cukier to puste kalorie, które odbierają apetyt, a nie zapewniają dziecku niezbędnych wartości odżywczych.



Vand og andre drikkevarer

Vand er det bedste til at slukke tørsten. I Danmark er vandet rent og kan drikkes lige fra den kolde vandhane. Lad vandet løbe lidt, før du fylder koppen, så det er dejlig koldt. Barnet kan få frisk vand i kop, allerede fra det er 4-5 måneder. Det er godt at vænne barnet til at drikke vand.

Soft og juice indeholder en masse sukker og syre, som kan skade tænderne og tage barnets appetit. Vent så længe som muligt med at give det. Du kan dog give fortyndet saft og juice i særlige situationer, fx når barnet har feber og skal lokkes til at drikke. Giv ikke saft og juice i sutteflasken, da det kan give huller i tænderne. Giv heller ikke kakaomælk i sutteflasken.

Sojadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik indeholder for få næringsstoffer og kan derfor ikke bruges som erstatning for mælk eller modernælkserstatning. Desuden indeholder nogle af plantedrikkene skadelige stoffer for det lille barn.

Så meget sukker er der i saft og sodavand. Sukker er tomme kalorier, der tager appetitten og ikke giver barnet den nødvendige næring.



Wszystko pod kontrolą

Czas i regularność

Pierwszym elementem udanego posiłku jest to, by pojawił się na stole, gdy wszyscy są głodni i gotowi do jedzenia. Główne posiłki powinny być spożywane o mniej więcej stałych porach dostosowanych do potrzeb dziecka. Daje mu to poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa, jakie zapewnia regularny rytm codziennego dnia. Jednocześnie pozostali domownicy mogą odpowiednio planować swój rozkład zajęć.

Należy pamiętać o tym, że dziecko jest śpiące wcześniej niż reszta rodziny. Jeżeli godzina posiłku jest za późna, nie ma już siły i ochoty na jedzenie. Jest zbyt zmęczone i nadmiernie głodne. Jeśli inni członkowie rodziny wracają do domu późno, przemyślcie, jak to zorganizować, by jeść wspólny posiłek z dzieckiem, zanim jego zmęczenie stanie na przeszkodzie.

Du har styr på det

Tid og regelmæssighed

Første punkt til et vellykket måltid er, at maden er på bordet, når man er sulten og oplagt til at spise. Det skaber ro og genkendelighed, hvis hovedmåltiderne ligger på nogenlunde faste tidspunkter, der er tilpasset barnets behov. Forudsigelige spisetider gør samtidig, at familiens medlemmer kan planlægge deres aktiviteter, og at barnet bliver tryk ved den kendte rytme i dagen.

Vær opmærksom på, at barnet bliver tidligere træt end resten af familien. Hvis måltidet ligger for sent på aftenen, er barnet forbi det punkt, hvor det kan finde ud af at spise. Så er barnet blevet overtræt og oversulten. Tænk over, hvordan I kan spise sammen, før barnet bliver for træt, hvis andre familiemedlemmer kommer sent hjem.



Już w wieku 8 miesięcy dziecko może spożywać posiłki przy wspólnym stole, siedząc w wysokim krzeselku. Obserwując rodziców uczy się, jak należy jeść i rozmawiać ze sobą.

Wspólny posiłek to punkt zborny dla rodziny

Posiłek jest jednym z zaledwie kilku momentów w trakcie dnia, które wszyscy domownicy spędzają razem. To tu, przy stole, można ze sobą rozmawiać, żartować, cieszyć się swoim towarzystwem i jedzeniem. Dziecko uczy się bycia w rodzinie, a także nawyków żywieniowych. To wzmacnia jego poczucie przynależności.

Dobrym pomysłem jest to, by w czasie posiłku rodzice nie koncentrowali się tylko na dziecku, ale poświęcali uwagę również sobie. Niech dziecko samo zajmie się jedzeniem. Miej na nie oko, ale pozwól mu grzebać w talerzu, eksperymentować i wybierać, co wkłada do buzi.

Dla dziecka jedzenie to ekscytująca zabawa, w trakcie której poznaje różne smaki i konsystencje. Dowiaduje się też, że czynność ta pozwala mu zaspokoić głód – całkowicie samodzielnie.

Måltidet er samlingspunkt

Måltidet er et af de få tidspunkter på dagen, hvor I er samlet i familien. Det er her omkring bordet, at I kan snakke sammen, lave sjov med hinanden og nyde maden. Barnet lærer, hvordan I er sammen i familien samt hvad og hvordan I spiser. Det styrker barnets følelse af at høre til flokken.

Det er en god idé, hvis I som forældre giver hinanden opmærksomhed under måltidet og ikke kun kigger på, hvor meget barnet spiser. Lad barnet passe sin tallerken selv. Hold et lille øje med barnet, men lad det bare rode rundt i maden, eksperimentere og vælge, hvad der skal i munden.

For barnet er spisning en spændende leg, hvor det lærer forskellig smag og konsistens at kende. Barnet får også erfaring med, at det kan stille sulten ved at spise – helt ved egen hjælp.

Lige fra barnet er 8 måneder, kan det sidde i sin høje stol og spise med ved bordet. Barnet lærer af den måde I spiser og taler sammen på.

Twoim zadaniem jest oferowanie dziecku wartościowych i smacznych posiłków co 2-3 godziny. Staraj się nie okazywać rozczarowania, jeśli dziecko nie tknie przygotowanych potraw. Nie zmuszaj go do jedzenia, ponieważ niszczy to jego naturalną zdolność do regulowania apetytu. Konsekwentnie i regularnie serwuj dziecku pyszne dania. Dziecko zje, gdy będzie głodne. Pomyśl również o tym, że dziecku łatwiej jest skupić się na jedzeniu, gdy przy stole panuje dobra atmosfera. Jeśli przyjaźnie ze sobą rozmawiacie i okazujecie, że potrawy Wam smakują, dziecko może się zrelaksować.

W wielu rodzinach panuje zwyczaj odkładania telefonów i wyłączenia telewizora na czas posiłku. W ten sposób łatwiej spędzić razem czas w ciszy i spokoju.

Aktywność fizyczna ma dobry wpływ na apetyt i sen

Małe dzieci lubią się ruszać i robią to same z siebie. W ten sposób badają otoczenie i wchodzą w kontakt z innymi osobami. Jednocześnie poznają też swoje ciało oraz jego możliwości. Pozwól dziecku na jak największą aktywność fizyczną:

- Stwarzaj dziecku okazje do poruszania się na różne sposoby w ciągu dnia
- Zadbaj, by nic nie ograniczało jego swobody ruchu, np. uciskająca odzież czy brak miejsca
- Codziennie wychodź z dzieckiem na świeże powietrze
- Ogranicz czas, który dziecko spędza przed ekranem telewizora, komputera, tabletu czy też telefonu.

Din opgave er at tilbyde barnet gode og lækre måltider med 2-3 timers mellemrum. Prøv ikke blive alt for skuffet, når din gode mad står urørt efter måltidet. Pres ikke barnet til at spise op, da det vil odelægge den naturlige evne til at regulere appetitten. Bliv ved med at tilbyde regelmæssige, gode måltider. Så vil barnet spise, når det er sulten

Tænk også på, at det er lettere for barnet at koncentrere sig om maden, når stemningen omkring bordet er god. Hvis I snakker hyggeligt sammen og viser, at I kan lide maden, kan barnet slappe af.

I mange familier vælger man at lægge mobiltelefonerne væk og slukke tv'et, imens man spiser. På den måde bliver det lettere at være sammen i fred og ro.

Aktivitet er godt for appetit og nattesøvn

Små børn kan lide at bevæge sig og gør det helt af sig selv. De bruger kroppen til at undersøge ting omkring sig og komme i kontakt med andre. Samtidig lærer de også deres egen krop at kende. Giv barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt:

- Hjælp barnet med at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen.
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit, dvs. med tøj, der ikke strammer, og plads til at røre sig på.
- Kom ud i frisk luft hver dag
- Begræns den tid, hvor barnet sidder foran en skærm.

Co daje sytość na długi czas?

Zapewne szczególnie na wieczorny posiłek chcesz ofero-
wać dziecku takie dania i produkty, które na długo je nasycą.
Dziecko powinno móc przespać całą noc, nie budząc się
z głodu.

Niestety, podawanie ulubionych smakołyków i deserów przed
snem w nadziei, że dziecko zje ich dużo, nie jest dobrym roz-
wiązaniem. Wręcz odwrotnie – przejedzenie może spowodo-
wać dyskomfort i dolegliwości żołądkowe.

Na niektóre dzieci dobrze działa niewielka, ale konkretna prze-
kąska przed snem, chyba że jest kładzione od razu po kolacji.
Taka przekąską może być np. jogurt z musem owocowym,
kawałek chleba żytniego z serem albo coś, co zostało z kolacji,
np. frykadela. Do picia należy podać mleko lub wodę.

Taki mini-posiłek może stać się częścią wieczornego rytuału:
przekąska, mycie zębów, przebranie w piżamkę, bajka na
dobranoc i sen.

- Produkty, które sycą na długo: ciemny chleb, owsianka,
kaszki i kleiki, ser, produkty mleczne, mięso i ryby.

Hvad mætter længe?

Især om aftenen ønsker du måske at give barnet et måltid, der mætter i lang tid. Barnet skal helst kunne sove om natten uden at blive så sulten, at det vågner af den grund.

Det hjælper ikke på natteroen at tilbyde barnet dessert og livretter inden sengetid i håb om, at det så vil spise en hel masse. Tværtimod kan det give uro og mavekneb, hvis barnet bliver overmæt.

For nogle børn kan det være en god idé at slutte dagen med et lille, solidt mellemmåltid, medmindre det kommer i seng lige efter aftensmaden. Det kan fx være yoghurt med lidt frugtmos, et stykke rugbrød med ost eller lidt overskudsmad fra aftensmåltidet, fx en frikadelle. Giv mælk eller vand at drikke.

Du kan evt. gøre aftenens mellemmåltid til en del af putteritualet, så barnet bliver forberedt på, hvad der nu skal ske: mad, tandbørstning, nattøj, godnathistorie og sove.

- Mad, der mætter længe: groft brød, grød, ost, mælkeprodukter, kød og fisk.

Żywienie matych dzieci **Od 8 miesięcy do 3 lat**

© Sundhedsstyrelsen, 2021

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.
Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
sst.dk

Emneord

Småbørnskost
Etniske minoriteter
Gode mad- og måltidsvaner hos små børn

Sprog

Polsk

Version

1. udgave, 1. oplag, 2021

Versionsdato

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-271-7

Manuskript og forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

M. Petersen, Anne-Li Engström J. Buusmann, C. Birch,
G. Haukursson og Fødevarestyrelsen
iStock: FatCamera, miodrag ignjatovic, monkeybusiness-
images, draganagg1, LSOfphoto, ivolodina, Paffy6g,
Goldfinch4ever, subjug