

# Харчування та страви для дітей молодшого віку

Від 8 місяців до 3 років



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●

# Зміст

## **Ваша дитина може їсти сама** [3](#)

8–12 місяців [3](#)

1–3 роки [5](#)

## **Яка саме їжа?** [8](#)

Від 8 місяців до 3 років [8](#)

Сніданок [12](#)

Каша з яблучним пюре [13](#)

Обід і перекус із собою [15](#)

Обід із собою у вигляді рулету [16](#)

Вечеря [17](#)

Тюфтельки в соусі карі з рисом [20](#)

Холодна заправка [23](#)

Піца [24](#)

Рибні котлети зі скибками картоплі [26](#)

Корисні перекуси [29](#)

Оладки з каші з яблучним пюре [31](#)

## **Яке молоко?** [32](#)

Молочні продукти з 8 місяців до 3 років [34](#)

Вода та інші напої [36](#)

Ви контролюєте ситуацію [37](#)



## Ваша дитина може їсти сама

### 8–12 місяців

Вашій дитині подобається їсти самостійно. Їй не треба допомагати, ви можете насолоджуватися власною їжею в тиші та спокої.

Тим часом ваша дитина із задоволенням спробує різні види їжі: варені овочі, беззерновий хліб, картоплю, булгур, кускус чи рис, а також дрібно нарізане м'ясо, курятину чи рибу.

Якщо дитині щось не сподобається, вона просто виплюне їжу. Це цілком природно. Нам, дорослим, теж не подобається ковтати щось неприємне чи незнайоме на смак. Проте варто декілька разів запропонувати дитині той самий вид їжі. Здебільшого дітям необхідно скуштувати незнайому їжу 8–10 разів, перш ніж вони зрозуміють, чи вона подобається їм.

## 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.

Коли вашій дитині виповниться 8 місяців, вона почне самостійно робити багато нового:

- Невдовзі вона зможе сидіти за столом у дитячому стільчику без сторонньої допомоги.
- Вона почне жувати та справлятиметься з маленькими м'якими грудочками в їжі.
- Вона братиме маленькі нарізані шматочки їжі великим та вказівним пальцями та кластиме їх у рот.
- Вона зможе пити з чашки.

## Поради

- Не підганяйте свою дитину. Багато дітей довго розглядають їжу, перш ніж почати їсти.
- Слідкуйте за тим, щоб їжа дитини була м'яка та нарізана на дрібні шматочки.
- Дозвольте дитині їсти пальцями та/або ложкою.
- Завжди залишайтеся поряд із дитиною, коли вона їсть, щоб втрутитися, якщо вона почне давитися.
- Під час їди запропонуйте дитині допомогти погодувати її, хоч кілька ложок. Тоді ви будете впевнені, що ваша дитина їсть стільки, скільки потрібно. Проте не змушуйте дитину їсти.
- Під час їди давайте дитині молочну суміш у чашці. Після цього ви можете погодувати дитину грудьми або дати їй ще трохи молочної суміші.
- Між прийомами їжі давайте дитині пити воду.

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, udskårne 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 modermælkserstatning i en kop til måltidet. Efter maden kan du amme barnet eller give mere modermælkserstatning.
- Giv barnet vand at drikke mellem måltiderne.

## 1–3 роки

Ваша дитина вже може їсти ту ж їжу, що й інші члени сім'ї. Вона може сидіти у дитячому стільчику та стежити за всім, що відбувається за столом. У цей час дитина багато чого вчиться.

Ваша дитина захоче повправлятися їсти ложкою та виделкою, як інші члени сім'ї. Більшість їжі може опинитися на підлозі або на нагруднику дитини, але це не проблема. З практикою, поступово вона навчиться справлятися з ложкою та виделкою.

Іноді може здатися, що дитина тільки грається з їжею та майже нічого не їсть. Ймовірно, так і є, адже в цьому віці у дитини може бути поганий апетит. Цілком нормально, якщо дитина їсть зовсім трішки, а бувають прийоми їжі, коли вона не їсть майже нічого.

## 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.

Є кілька причин поганого апетиту: тепер ваша дитина росте повільніше, ніж у перший рік життя, тому потребує менше їжі. До того ж, коли дитина починає самостійно пересуватися, її так це захоплює, що сидіти на місці та їсти стає менш цікаво.

Намагайтеся не надто перейматися цим. Зберігайте спокій і наполегливо пропонуйте дитині здорову та смачну їжу, яку ви зазвичай подаєте. Тоді дитина їстиме, коли відчує голод. А ще пам'ятайте, що в яслах або дитячому садку вашу дитину також годуватимуть хорошою їжею.

Діти віком 1–2 роки часто бувають досить сміливими, коли куштують нову їжу. Якщо ви часто даєте дитині нову їжу, вона поступово звикне до різних смаків та консистенцій. Це добре, тому що пізніше багато дітей стають обережнішими й не так охоче пробують нові продукти.

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.



## Поради

- Нехай ваша дитина сама вирішує, скільки вона хоче з'їсти. Вона візьме стільки, скільки захоче, залежно від того, наскільки вона голодна.
- Намагайтеся часто вводити нові продукти. Якщо дитина не хоче їсти з першого разу, спробуйте дати це знову через день чи два.
- Не пропонуйте дитині її улюблені страви, щоб наситити її, якщо вона не їла під час прийому їжі. Дитина має звикнути їсти те саме, що й усі решта, а не свої улюблені страви, які можуть бути не зовсім корисні.
- Дайте дитині вдосталь часу, щоб поїсти. Сприймайте це як ігрову ситуацію та дозвольте дитині досліджувати їжу, не приділяючи їй надто багато уваги.
- Під час їжі подавайте напівзнежирене молоко (letmælk). Якщо ви й досі годуєте грудьми, можете погодувати дитину після їди. Вашій дитині більше не треба пити з пляшечки ні вдень, ні вночі.

## 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.



## Яка саме їжа?

### Від 8 місяців до 3 років

З 8-місячного віку дитина може їсти практично будь-яку їжу. Щодня пропонуйте дитині різноманітні овочі та фрукти, а також м'ясо, курятину чи рибу. Різноманітна їжа сприятиме бажанню дитини спробувати нові смаки.

Їжа має бути шматочками, щоб дитині було що жувати. Водночас вона повинна бути м'якою й достатньо подрібненою, щоб дитина могла їсти, не подавившись.

## 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.



## Тверда їжа

Якщо вашій дитині менше ніж 3 роки і вона ще не навчилася правильно пережовувати їжу, вся їжа повинна бути м'якою й легко пережовуватися.

Це означає, що не варто давати дитині цілу сиру морквину та подібні продукти, допоки їй не виповниться 3 роки.

Тверді овочі треба зварити або натерти на тертці, перш ніж подавати їх дитині. Також слідкуйте, щоб шматки м'яса не були надто великими.

Зачекайте, поки дитині виповниться 3 роки, перш ніж давати їй попкорн, арахіс та цілі горіхи/мигдаль.

Розрізайте виноградини на частинки вздовж. Інакше є ризик, що вони можуть застрягти в горлі дитини й вона подавиться. Дуже важливо видаляти кісточки з винограду, бо при потраплянні в легені, коли дитина закашляється, вони можуть спричинити важку пневмонію.

Коли дитині виповниться 8 місяців і вона почне жувати, можна запропонувати їй невеликі шматочки м'якого житнього хліба з пастоподібними намазками.



## Hårde madvarer

Så længe barnet under 3 år og endnu ikke har lært at tygge godt, skal al mad være blød og let at findele 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. Vindruekernerne 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 begynder at tygge, kan det få små stykker blødt rugbrød med smørbart pålæg.*

## Рекомендації

### Жири в їжі вашої дитини

- Додавайте чайну ложку жирів у домашню їжу та пюре, якщо вашій дитині ще не виповнився 1 рік.
- Як тільки дитині виповниться 1 рік, більше не потрібно додавати в її їжу жири.

### Вітамін D

- Усі діти повинні отримувати додатково вітамін D увесь рік, допоки їм не виповниться 4 роки. Згодом усі діти (і дорослі) повинні продовжувати приймати вітамін D у зимові місяці з жовтня до квітня.
- Якщо ваша дитина смаглява або вона одягнена так, що її руки та ноги закриті, їй необхідно приймати добавки вітаміну D протягом усього дитинства.

Добавку слід давати у вигляді крапель вітаміну D на ложці. В інструкції на флаконі вказано, скільки крапель потрібно давати дитині щодня. Якщо ви сумніваєтеся, проконсультуйтеся зі своїм лікарем (sundhedsplejerske).

Коли вашій дитині виповниться 18 місяців і вона зможе жувати, вітамін D можна давати у вигляді жувальних таблеток.

Асортимент крапель вітаміну D, які можна придбати в аптеці.



## 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.*

## Залізо

Ваша дитина повинна їсти продукти, багаті на залізо, з більшістю страв.

Серед цих продуктів: м'ясо, курятина та риба, яйця, овочі, бобові, горох тощо, а також каші та цільнозерновий хліб.

Разом із багатою на залізо їжею подавайте фрукти. Вони містять вітамін С, який допомагає організму засвоювати залізо.

Деякі діти до 12 місяців потребують додатково залізовмісні препарати у вигляді крапель заліза:

- діти, які при народженні важили менше ніж 1500 г
- діти, які харчуються вегетаріанською/веганською їжею, та діти, які перебувають на грудному вигодовуванні.

## 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.

## Сніданок

Каша, цільнозерновий хліб чи вівсянка з молоком — гарні варіанти сніданку. Вони ситні та дають дитині необхідну енергію. Водночас у цих продуктах багато клітковини, яка підтримує здоров'я травної системи дитини та м'який стілець. Ви можете урізноманітнити меню, подаючи йогурт або А38 зі свіжими фруктами.



Також можна додати до каші трохи бананового, яблучного чи грушевого пюре.

### Поради

- Дайте дитині вдосталь часу, щоб поспіяти в тиші та спокої. В ідеалі вставайте трохи раніше, щоб уникнути відчуття поспіху.
- Купуйте беззерновий хліб, поки вашій дитині не виповниться хоча б 1 рік, тому що до цього часу її шлунок не здатний перетравлювати зернові. Коли дитині виповниться більше ніж 1 рік, можна подавати їй каші та хліб із цільним зерном.
- При покупці продуктів звертайте увагу на помаранчевий логотип «Цільне зерно» та зелену етикетку із замковою щілиною. Так простіше знайти продукти, що містять необхідну кількість клітковини, жирів та цукру і принесуть користь усій родині.



Логотип  
«Цільне зерно»



Етикетка із замковою  
щілиною

## 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.



## КАША З ЯБЛУЧНИМ ПЮРЕ

Каша:

- 150 мл холодної води
- 100 мл меленого вівса
- 100 мл молочної суміші\*
- ½ ч. л. жиру, наприклад, олії або вершкового масла

Яблучне пюре

- 2 яблука
- трохи води

\* Використовуйте молочну суміш для дітей віком до 12 місяців. Для приготування каші для дітей віком від 12 місяців використовуйте напівзнежирене молоко (letmælk), а для дітей віком від 24 місяців використовуйте «дитяче» або знежирене молоко

## HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

*Havregrød:*

- 1½ dl koldt vand
- 1 dl havregryn
- 1 dl modermælks-erstatning\*
- ½ tsk. fedtstof, fx olie eller smør

*Æblemos:*

- 2 æbler
- lidt vand

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

## Метод ...

### Каша

1. Налийте воду та додайте вівсяну крупу в невелику каструлю. Доведіть до кипіння, помішуючи.
2. Каша має варитися 2–3 хвилини.
3. Вимкніть вогонь. Додайте жир і помішуйте.
4. Додайте дитячу суміш чи молоко й добре перемішайте кашу.
5. Перевірте, чи каша не занадто гаряча, перш ніж подавати її дитині.

### Яблучне пюре

1. Очистьте яблука та поріжте на четвертинки.
2. Видаліть серцевину й наріжте яблука невеликими шматочками.
3. Перекладіть яблука в каструлю. Додайте трохи води.
4. Варіть приблизно 5 хвилин.
5. Розімніть яблука виделкою в пюре.

### Поради:

- Можна також приготувати кашу з пшона або кукурудзяного борошна.
- Яблучне пюре, що залишилося, можна зберігати в холодильнику до наступного дня.
- Якщо ви хочете отримати кремopodobну консистенцію, перетріть яблучне пюре через сито або використайте ручний блендер.
- Якщо у вас залишилася каша, її можна використати для приготування оладок, див. стор. [31](#).

## Сådan gr du ...

### Havregrød

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

### blemos

1. Skrel 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 grd af hirse- og majs-mel.
- En rest æblemos kan gemmes i køleskabet til næste dag, hvis du ikke fr brug for det hele.
- Hvis mosen skal være cremet, kan du skrabe den igennem en sigte eller blende med en stavblender.
- Hvis du fr havregrød tilovers, kan du bruge resten til klatkager, se side 31.

# Обід і перекус із собою

Бажано, щоб обід складався з декількох видів їжі:

- Ситний хліб, важкий/набитий
- Овочі, тобто, ніжні сирі овочі, які легко жувати, або ледь відварені напередодні ввечері
- М'ясо, курятина, риба, сир або яйця, нарізані кубиками або на бутерброди
- Фрукти на десерт

## Різноманітність обіду

Використовуйте різні інгредієнти, наприклад, печінковий паштет, шматочки яблука, сир, банан, огірок, хумус тощо. Можна використати те, що залишилося з попередньої вечері, наприклад, варену картоплю, рибні котлети або фалафель.

Розріжте хліб на маленькі шматочки, які дитина зможе тримати в руках. Спробуйте прикрасити їжу, якщо вашій дитині це подобається.



## 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.

## ОБІД ІЗ СОБОЮ У ВИГЛЯДІ РУЛЕТУ

- Спробуйте намазати на круглий лаваш пюре з авокадо, хумус, горохове пюре або холодну заправку (див. стор. 23). Використовуйте щось одне з цих інгредієнтів.
- Як начинку можна використовувати нарізані рибні котлети або тюфтельки, солодку кукурудзу, зелений горошок, болгарський перець, нарізаний кубиками помідор, відварену картоплю або продукти, що залишилися після вечері. У будь-якому разі комбінуйте.
- Загорніть начинку рулетом.

### Поради

- Під час купівлі продуктів подумайте про вечерю. Хороша ідея — приготувати на вечерю більше, ніж вам потрібно, наприклад, гамбургери з яловичини, тюфтельки, яєчню, омлет чи курятину. Тоді наступного дня у вас буде все необхідне для легкого обіду або перекусу із собою.
- Обов'язково урізноманітнюйте обіди. Одного дня ваша дитина може з'їсти рибну котлету, тюфтельки, печінковий паштет і яйце. А наступного ви можете подати скумбрію в томатному соусі, м'ясну нарізку та картоплю чи фалафель.
- Розділяйте продукти, щоб уникнути м'ясного смаку риби чи сирного смаку м'яса. Дітям подобається, коли продукти чітко розділені, їх легко розпізнати та з ними можна легко справитися.
- Кладіть на тарілку дитини лише трішки їжі на раз. Або дозвольте дитині самій взяти їжу, яку вона хоче. Вона завжди може взяти добавку, якщо захоче. Занадто багато їжі за один раз може зіпсувати апетит дитини, і є ризик, що частину їжі доведеться викинути.



## 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, tomattern, 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.



## Вечеря

Ви можете готувати смачні та різноманітні вечері для всієї родини, водночас готуючи їжу для дитини. Наріжте їжу для дитини маленькими шматочками, які можна взяти пальцями. Розкладіть їжу на тарілці вашої дитини, як показано на «Y-тарілці» на сторінці [18](#).

При приготуванні вечері вибирайте хоча б один продукт із кожної групи:

- Картопля, рис, булгур, кускус, хліб або макарони
- Овочі — свіжі, злегка обсмажені або приготовані на парі
- Риба, м'ясо, яйця чи бобові, як-от квасоля
- Підлива чи заправка для вмакування
- Фрукти на десерт, можливо, фруктове пюре.

Дозвольте дитині їсти пальцями або ложкою та виделкою. Це дає дитині можливість попрактикуватися їсти, самостійно вирішуючи, що саме вона хоче їсти.



## 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
- Sova 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.*

## Чому домашня їжа краща

Якщо ви частіше подаватимете домашню їжу, дитина звикне до смаку, запаху й консистенції ваших поживних страв. Це також навчить дитину, що їжа може бути різною на смак у різні дні.

Крім того, дитина зможе розкласти їжу на своїй тарілці так, як їй подобається.

Домашня їжа дешевша й містить менше солі та цукру, що корисно для всієї родини.

Якщо вам потрібно заощадити час, використовуйте заморожені овочі, консервовані бобові, як-от червону квасолю, консервовані помідори та інші напівфабрикати.

## Y-тарілка

Літера Y на малюнку показує, як в ідеалі повинна розташовуватися їжа на тарілці:

- Невелика порція м'яса (чи курятини, чи риби, чи сиру, чи яйця)
- Удвічі більша порція овочів + картопля (або рис, кускус, булгур, макарони чи хліб).

Подавайте фрукти на десерт.

При приготуванні варених страв використовуйте вдвічі більше овочів, ніж м'яса чи курятини.



## 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.

## Поради

- Починайте готувати вечерю завчасно та приготуйте вдосталь їжі, щоб її можна було розігрівати кілька днів. Вечеря повинна бути готова до того, як ваша дитина занадто втомиться. Більшості дітей та сім'ям краще вечеряти не пізніше 18:00.
- Залежно від віку, заохочуйте дитину допомагати накривати на стіл, перемішувати їжу, нарізати овочі та місити тісто. Беручи участь у приготуванні їжі на кухні, діти з великим задоволенням їстимуть її опісля. Якщо дитина дуже голодна, дайте їй поїсти трохи хліба або овочів.
- Говоріть про їжу й про те, звідки вона береться, наприклад, яйця, м'ясо, курятина чи овочі. А ще покажіть дитині, що ви самі із задоволенням їсте цю їжу.
- В ідеалі, давайте дитині м'ясо, курку чи рибу щодня на обід чи вечерю. Можна також використовувати рибні спреди в тюбику.

## 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.



## ТЮФТЕЛЬКИ В СОУСІ КАРІ З РИСОМ

### Тюфтельки

- 1 невелика цибулина
- 2 невеликі моркви
- 400 г фаршу з телятини, курятини чи свинини, не більше 10 % жирності
- 1 яйце
- 3 ст. ложки борошна без гірки
- 150 мл молока
- ½ ч. л. кухонної солі та трохи перцю
- 1 л води для приготування тюфтельок

### Рис

- 300 г цільозернового рису, наприклад, нешліфованого чи коричневого рису

## 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.

## Соус карі

- 2 цибулини
- 2 невеликі моркви
- 1 зубчик часнику
- 2 ст. л. олії
- 2–3 ч. л. карі
- 250 мл води, у якій варилися тюфтельки
- 200 мл молока
- 1 ч. л. цукру
- 1–2 ст. л. кукурудзяного крохмалю (Maizena)

## Гарнір

- 2 болгарські перці
- 4 помідори, нарізані
- 400 г кілець ананаса (свіжого або консервованого), порізаного на шматочки

## Метод

### Тюфтельки

1. Очистіть цибулю та моркву. Натріть їх на тертці.
2. Покладіть цибулю, моркву, м'ясо, яйце, борошно, молоко, сіль та перець у миску й добре перемішайте, щоб вийшла суміш для тюфтельок.
3. Доведіть до кипіння 1 л води в каструлі з кришкою.
4. Сформуйте тюфтельки в руці за допомогою великої чайної ложки. Варіть тюфтельки у воді близько 10 хвилин. Переконайтеся, що тюфтельки готові.
5. Вийміть їх з води та перекладіть на блюдо. Воду для варіння збережіть для приготування соусу карі.
6. Не турбуйтеся, що тюфтельки трохи охолонуть, поки ви готуєте рис, соус та гарнір. Вони повторно розігріються в соусі карі.

## ПОРАДА

Використовуйте готові тюфтельки, макс. 10 % жирності.

## Karrysovs

- 2 løg
- 2 små gulerødder
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 2-3 tsk. karry
- 2½ 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.

## Рис

1. Промийте рис у ситі.
2. Приготуйте рис, дотримуючись інструкцій на упаковці, але не додавайте сіль, оскільки смак забезпечить решта інгредієнтів страви.
3. Поки рис вариться на повільному вогні, можна приготувати соус.

## Соус карі

1. Очистіть і наріжте цибулю.
2. Очистіть, промийте й наріжте моркву кубиками.
3. Очистіть і дрібно наріжте часник.
4. Злегка обсмажте цибулю та моркву в олії на сковороді.
5. Додайте карі та злегка обсмажте протягом короткого часу.
6. Додайте воду з-під тюфтельок разом із часником та цукром.
7. Залиште варитись приблизно на 15 хвилин.
8. Розмішайте кукурудзяний крохмаль у воді або молоці та використайте його для загущення соусу. Вливайте потроху, доки соус не набуде потрібної консистенції. За потреби додайте ще молока.
9. Проваріть соус до готовності та спробуйте його на смак. За необхідності додайте сіль та перець.
10. Додайте тюфтельки та прогрійте страву до готовності.

## Гарнір

1. Промийте болгарський перець і наріжте смужками.
2. Промийте помідори та наріжте скибками.
3. Наріжте ананас кільцями підхожого розміру.
4. Подавайте овочі та фрукти окремо в мисках або на блюді.

Подавайте з вареним рисом.

## 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 mejstivelsen 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.



## ХОЛОДНА ЗАПРАВКА

- 250 мл крем-фрешу
- 2–3 ст. л. солодкого чатні з манго
- 1 ½ ч. л. свіжої м'яти
- 1 зубчик часнику
- 1 ст. л. імбиру
- сіль

### Метод

1. Очистіть імбир та часник.
2. Натріть імбир та часник на тертці.
3. Промийте м'яту та подрібніть її.
4. Помістіть усі інгредієнти в миску: крем-фреш, чатні з манго, м'яту, часник та імбир.
5. Перемішайте все разом і приправте до смаку невеликою кількістю солі.

## KOLD DRESSING

- 2½ dl creme fraiche
- 2-3 spsk. sød mangochutney
- 1½ 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.



## ПІЦЦА

### Основа

- 25 г дріжджів
- 250 мл теплої води
- 1 ст. л. олії
- ½ ч.л. солі
- близько 400 г борошна для піци, борошна твердих сортів або пшеничного борошна

### Начинка

- 200 г смажених курячих смужок або кубиків
- 1 банка томатного соусу (на піцу)
- 1 червоний болгарський перець
- 100 г свіжої моцарели
- 3 помідори (за бажанням)
- близько 75 г солодкої кукурудзи
- свіже подрібнене листя базиліку

## PIZZA

### Bund

- 25 g gær
- 2½ 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



## Метод

### Основа

1. Розмішайте дріжджі у невеликій кількості теплої води.
2. Додайте олію, сіль, воду, що залишилася, і борошно.
3. Місіть тісто, допоки воно не стане гладким й еластичним. Спочатку воно буде дуже липким — просто продовжуйте місити.
4. Залиште тісто підніматися на 30–60 хвилин
5. Обімніть тісто та витисніть із нього повітря.
6. Тонко розстеліть тісто на аркуші для випічки або на змазаному жиром пекарському листі.
7. Загніть край тіста на 1 см усередину по всьому периметру

### Начинка

1. Увімкніть духовку та встановіть температуру 225 °С.
2. Розподіліть томатний соус на основі для піци.
3. Промийте болгарський перець, видаліть насіння та наріжте тонкими смужками.
4. Тонко наріжте моцарелу та помідори (якщо використовуєте).
5. Прикрасьте основу для піци шматочками курки, болгарським перцем, кукурудзою, моцарелою та скибочками помідорів (якщо використовуєте).
6. Промийте та грубо наріжте листя базиліку. Розподіліть по піці.
7. Випікайте піцу протягом 15–20 хвилин при температурі 225°С.

### ПОРАДА

- Курячі смужки можна придбати як заморожені, так і свіжі.
- Ви також можете обсмажити близько 275 г сирого курячого м'яса, наприклад, філе або курячу грудку, нарізану смужками.
- Можна також використовувати готову основу для піци, найкраще з цілнозернового борошна.
- Спробуйте розчавити зубчик часнику та розкласти його по піці.

## 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.



## РИБНІ КОТЛЕТИ З КАРТОПЛЯНИМИ СКИБКАМИ

### Рибні котлети

- 400 г рубаної риби
- ½ цибулини
- трошки кухонної солі
- 1 маленька щіпка перцю
- 1 яйце
- 2 ст. ложки звичайного борошна
- близько 50 мл молока
- 1 ст. л. олії
- 1 ст. л. вершкового масла

### Картопляні скибки

- 1 кг картоплі
- 1 ст. л. олії
- посипати сіллю та маленькою щіпкою перцю

## 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.

## Гарнір

- Гуакамоле
- Томатний соус
- Хумус
- Холодна заправка, див. стор. [23](#)
- Овочі (солодка кукурудза, зелений горошок, терта морква), розкладені у невеликі миски

## Метод

### Рибні котлети

1. Покладіть нарізану рибу в миску.
2. Очистіть цибулю і дрібно натріть половину цибулини — вам знадобиться приблизно 2 столові ложки.
3. Змішайте рибу з невеликою кількістю солі та перцю, цибулею та яйцем. Додайте борошно.
4. Додайте потроху молоко, поки суміш не набуде потрібної консистенції. Можливо, не все молоко знадобиться.
5. Поставте суміш для рибних котлет у холодильник, поки ви готуєте картоплю та овочі. Коли завершите, дістаньте суміш для рибних котлет із холодильника, перемішайте її та починайте смажити рибні котлети — див. пункт 6.
6. Розігрійте жир у сковороді.
7. Сформуєте рибні котлети ложкою в руці. Смажте їх близько 5 хвилин із кожного боку до золотистої скориночки.

## ПОРАДА

Можна використовувати готову суміш для рибних котлет чи нарізати рибу самим. Візьміть філе минтая або тріски й збийте його ручним блендером. Можна використовувати як заморожену, так і свіжу рибу.

## 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 klar, 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.

## Картопляні скибки

1. Увімкніть духовку та встановіть температуру 220 °C.
2. Промийте та почистіть картоплю. Промокніть її насухо кухонним рушником.
3. Наріжте картоплю скибками, по-селянськи, й покладіть в пакет для заморозки.
4. Додайте олію, перець і посипте кухонною сіллю. Струшуйте пакет для заморозки, поки картопляні скибки не покриються олією.
5. Вистеліть аркуш для випічки й розкладіть картопляні скибки в один шар.
6. Запікайте картоплю в духовці на середній полиці до золотаво-коричневої скоринки, приблизно 40 хвилин.

## ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Використовуйте пергамент з екомаркуванням Nordic Swan або змастіть олією чи вершковим маслом.

## *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 Svanemærket, eller du kan vælge at smøre pladen med fedtstof.

## Корисні перекуси

Шлунок вашої дитини маленький і може вмістити лише невелику порцію їжі за один раз. Тому протягом дня вона має їсти кожні дві години.

Оскільки в цьому віці дитина їсть лише маленькими порціями, особливо важливо, щоб уся їжа, яку вона їсть, разом із перекусами, була поживною та багатою на вітаміни. Це «будівельні блоки», необхідні дитині для росту.

Солодкі продукти та напої — наприклад, тістечка, печиво, кукурудзяні чипси, цукерки, фреші, соки та фруктові смузі, — не забезпечують повноцінного харчування. Вони просто набивають животик вашої дитини та руйнують її апетит до здорової їжі.

Для перекусу добре використовувати злегка відварені морквяні палички, але не занадто тверді. Також можна використовувати огіркові палички, палички житнього хліба, скибки яблука, груші чи мандаринів сорту кlementин, цілнозернову булочку або те, що залишилося після обіду.



## 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, pæreestykker, clementinbåde, grovbolle eller overskud fra middagsmaden.*

## Приклади перекусів

- Житній хліб або цілнозернова булочка з начинкою
- Овочі, наприклад, терта морква, свіжий горошок, боби едамаме, солодка кукурудза або броколі на пару
- Фрукти, порізані на дрібні шматочки, наприклад, диня, груша, полуниця, розрізані навпіл виноградини, ківі або банан
- АЗВ з гранолою з житнього хліба та фруктами.

## Поради

- Пропонуйте дитині три або чотири невеликі корисні перекуси між основними прийомами їжі. Найважливіший перекус, ймовірно, той, що дитина їсть у другій половині дня, наприклад, коли повертається з вами додому з ясел або дитячого садка.
- Забираючи дитину з ясел або дитсадка, візьміть із собою фрукти або хліб. Ваша дитина буде спокійнішою й щасливішою, якщо не відчуватиме голод перед вечерею.
- Переконайтеся, що ваша дитина не голодна, коли ви йдете за покупками. Тоді все пройде набагато приємніше.
- Завжди пропонуйте поживні та сповнені вітамінів перекуси. Див. приклади корисних перекусів вище.

## Eksempler på mellemmåltider

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

## Gode råd

- Tilbyd barnet 3-4 små, gode mellemmåltider mellem hovedmåltiderne. Det vigtigste mellemmåltid i hverdage 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 rolig 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.



### ОЛАДКИ З КАШІ З ЯБЛУЧНИМ ПЮРЕ

- Вам знадобляться вівсяна каша чи рисовий пудинг, що залишилися, а також трохи фруктового пюре для поливки.
- Покладіть трохи вершкового масла або олії на гарячу сковороду.
- Столовою ложкою викладіть на сковороду порції каші або рисового пудингу й дайте їм трохи розтектися.
- Обсмажте маленькі оладки до золотистого кольору з обох боків.
- Залиште оладки на деякий час охолонути, а потім подавайте з невеликою кількістю пюре з яблук чи інших фруктів.

### 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.



## Яке молоко?

Коли ваша дитина була новонародженою та немовлям, грудне молоко або молочна суміш були єдиним необхідним харчуванням. Однак згодом апетит вашої дитини зростає, і тому їй потрібно менше молока.

### **Якщо ваша дитина п'є надто багато молока**

Коли вашій дитині виповниться 1 рік, їй потрібно не більше 500 мл молока та молочних продуктів на день. Молочними продуктами можуть бути йогурти чи АЗВ.

Якщо ваша дитина споживає більше молока, ніж їй необхідно, у неї погіршується апетит. Це може означати, наприклад, що вашій дитині не вистачає важливих поживних речовин, які містяться в їжі, але не в молоці. Наприклад, заліза, деяких вітамінів та клітковини.

## 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 (½ 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.



### Якщо ваша дитина не п'є молока

Молоко потрібне дитині щодня, оскільки воно — хороше джерело кальцію, необхідного для міцних кісток. Якщо ваша дитина взагалі не отримує молока, їй потрібно додатково 500 мг кальцію на день. Наприклад, у вашої дитини може бути алергія на молоко, яку виявив лікар, або, можливо, вона не любить молоко. Запитайте свого лікаря, чи потрібен вашій дитині кальцій, якщо вона не п'є достатньо молока.

Кальцієві добавки випускають як звичайні таблетки та як розчинні.

Якщо вашій дитині дають добавку у вигляді таблеток, їх слід подрібнювати, доки дитині не виповниться 18 місяців, тому що є ризик вдавнитися.



### 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.

# Молочні продукти для дітей від 8 місяців до 3 років

## ДО 12 МІСЯЦІВ

### Молоко

Ваша дитина повинна отримувати тільки грудне молоко та/або молочну суміш до 12 місяців. Між годуваннями вона може пити воду з чашки.

Коли дитині виповниться 9 місяців, їй необхідно 500–700 мл молочної суміші на день, якщо ви не годуєте її грудьми. Поступово обсяг молока повинен знизитися до 350–500 мл, залежно від того, скільки їжі з'їдає ваша дитина та чи продовжуєте ви годувати її грудьми.

### Молочні продукти

На додаток до молока, як тільки вашій дитині виповниться 9 місяців, ви можете почати давати їй невелику кількість йогурту і, наприклад, А38. Йогурт та А38 враховуються у загальний обсяг молока.

## Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

### OP TIL 1 ÅR

#### Mælk

Barnet skal udelukkende have modermælk og/eller modermælksersstatning, 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 modermælksersstatning 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.

## ВІД 1 ДО 2 РОКІВ

### Молоко

Коли вашій дитині виповниться 1 рік, ви можете почати давати їй напівзнежирене молоко (letmælk) у чашці. Зараз вашій дитині потрібно 350–500 мл на день, включно з кисломолочними продуктами. Якщо давати дитині більше, вона погано їстиме тверду їжу. Дитині слід давати воду в чашці. Пляшечка їй більше не потрібна, інакше вона вип'є занадто багато молока.

### Кисломолочні продукти

Тепер дитині можна давати на день 50–100 мл йогурту або А38, приготованого з напівзнежиреного молока. Не подавайте готові молочні продукти з фруктами, тому що вони містять багато цукру. Однак, звичайно ж, додавайте трохи фруктів — свіжих або у вигляді пюре.

## ВІД 2 ДО 3 РОКІВ

### Молоко

Тепер вашій дитині найкраще пити «дитяче» або знежирене молоко (skummetmælk), як і іншим членам сім'ї. Продовжуйте давати дитині воду в чашці.

### Кисломолочні продукти

Крім йогурту та А38 Naturel, ви можете почати давати дитині молочні продукти, як-от скир, імер, ілетт та домашній сир, які містять більше білка.

## 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 3½ 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

## Вода та інші напої

**Вода** — найкращий спосіб утамувати спрагу. У Данії вода чиста, її можна пити просто з крана. Перш ніж наповнити чашку, дайте воді трохи стекти, щоб вона була холодною та приємною. Дитині можна давати свіжу воду в чашці, як тільки їй виповниться 4–5 місяців. Корисно для неї буде звикнути пити воду.

**Фреші та соки** містять багато цукру та кислоти, які можуть пошкодити зуби дитини та зіпсувати їй апетит. Тому, перш ніж давати дитині фреші та соки, зачекайте якнайдовше. Однак розбавлені фреші та соки можна давати в особливих ситуаціях, наприклад, коли в дитини температура та її треба спонукати до пиття. Ніколи не давайте дитині фреш або сік у пляшечці, оскільки це може спричинити карієс. Не давайте дитині шоколадне молоко у пляшечці з тих самих причин.

**Соевий, рисовий, вівсяний та мигдальний напої** містять дуже мало поживних речовин, тому їх не можна використовувати як заміну молока або дитячої суміші. Крім того, деякі з напоїв на рослинній основі містять речовини, які можуть бути шкідливими для маленьких дітей.

Так, наприклад, фреші та соки містять багато цукру. Цукор — це порожні калорії, які псують апетит та не дають дитині необхідної поживності.



## 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.

**Saft 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 modermælkserstatning. 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.*



## Ви контролюєте ситуацію

### Час та регулярність

Щоб час їди приносив задоволення, перш за все, необхідно пам'ятати, що їжа повинна з'являтися на столі тоді, коли всі зголодніли та готові їсти. Ви почуватиметеся спокійніше й легше, якщо будете подавати основні прийоми їжі досить регулярно, що відповідає потребам вашої дитини. Передбачуваний час прийому їжі також дозволяє членам сім'ї планувати свою діяльність, і дитина почуватиметься комфортніше, якщо у неї буде звичний режим дня.

Пам'ятайте, що маленька дитина відчуває втому раніше, ніж інші члени сім'ї. Якщо ви сідаєте вечеряти занадто пізно ввечері, той час, коли ваша дитина здатна їсти, може вже минути. Дитина буде занадто втомлена й голодна, щоб поїсти. Подумайте про те, як ви можете поїсти разом, поки дитина не втомилася, якщо інші члени сім'ї приходять додому пізно.

## 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.



З 8 місяців дитина може сидіти в дитячому стільчику та їсти за столом. Ваша дитина багато чого навчиться, дивлячись на те, як ви їсте та спілкуєтесь одне з одним.

### Їжа єднає всіх

Час їди — це один із небагатьох моментів дня, коли всі збираються разом як одна сім'я. Саме за столом ви можете поговорити, повеселитися разом та насолодитися їжею. Дитина отримує уявлення про те, як взаємодіє сім'я, а також про те, що та як ви їсте. Це зміцнює в дитині почуття приналежності до родини.

Добре, якщо ви як батьки приділятимете увагу одне одному, а не витрачатимете весь свій час на те, щоб слідкувати, скільки їсть ваша дитина. Надайте дитині можливість самій справлятися зі своєю тарілкою. Приглядайте за дитиною час від часу, але дозволяйте їй возитися з їжею, експериментувати та вирішувати, що вона кладе в рот.

Для вашої дитини прийом їжі — це захопливий час, коли вона знайомиться з різними смаками та консистенціями. Ваша дитина також дізнається, що вона може вгамувати голод, поївши, до того ж самостійно.

### Мåltidet 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.*

Ваше завдання — подавати дитині гарну та смачну їжу кожні 2–3 години. Не турбуйтеся, якщо приготована вами поживна їжа залишиться недоторканою в кінці трапези. Не змушуйте дитину наїдатися, тому що це порушить її природну здатність регулювати власний апетит. Продовжуйте регулярно пропонувати хорошу їжу. Тоді ваша дитина їстиме, коли відчує голод. Пам'ятайте, що дитині легше зосередитися на їжі, коли за столом панує радісна атмосфера. Якщо ви будете ввічливо розмовляти одне з одним і показувати, що вам подобається їжа, ваша дитина почуватиметься більш розслабленою.

Багато сімей вирішують прибрати мобільні телефони та вимкнути телевізор під час їжі. Так значно легше насолоджуватися спільною трапезою в тиші та спокої.

### **Активність корисна для апетиту та сну дитини**

Маленькі діти люблять бути активними, і це цілком природно для них. Вони використовують своє тіло, щоб досліджувати навколишній світ і вступати в контакти з іншими людьми. Крім того, це дозволяє їм дізнатися, на що здатне їхнє власне тіло. Дайте дитині можливість рухатись якомога більше:

- Різними способами заохочуйте дитину рухатися протягом дня.
- Переконайтеся, що дитина може вільно рухатися, тобто її одяг не обмежує рухів і вона має вдосталь місця для пересування.
- Щодня проводьте час на свіжому повітрі.
- Обмежте кількість часу, який дитина проводить перед екраном.

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.

## Що може надовго наситити дитину?

Особливо вечорами ви можете захотіти нагодувати дитину чимось, що наситить її надовго. В ідеалі дитина повинна спати вночі, не прокидаючись через почуття голоду.

Пропонувати дитині десерт й улюблені закуски безпосередньо перед сном, сподіваючись, що вона багато з'їсть, — не найкраща ідея. Навпаки, переїдання може викликати в дитини збудження та біль у животі.

Деяким дітям корисно давати наприкінці дня трохи ситної їжі, якщо вони не лягають спати одразу після вечері. Це може бути, наприклад, йогурт із невеликою кількістю фруктового пюре, шматочок житнього хліба з сиром або те, що залишилося після вечері, наприклад, тюфтельки. Запропонуйте дитині випити молока чи води.

Можливо, ви захочете зробити вечірній перекус частиною режиму перед сном дитини, щоб вона звикла до того, що відбувається: перекус, потім чищення зубів, перевдягання в піжаму, читання казки та відхід до сну.

- Продукти, які не дадуть вашій дитині відчуття голод:  
цільнозерновий хліб, каша, твердий сир, молочні продукти, м'ясо та риба.

## 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.



**Харчування та страви для дітей молодшого віку  
Від 8 місяців до 3 років**

© Sundhedsstyrelsen, 2022

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*  
Ukrainsk

*Version*  
1. udgave, 1. oplag, 2022

*Versionsdato*  
Marts 2022

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

*ISBN Elektronisk*  
978-87-7014-436-0

*ISBN Trykt*  
978-87-7014-437-7

*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, dragana991, LSOfphoto, ivolodina, Paffy09,  
Goldfinch4ever, subjug

*Trykkeri*  
Stibo Complete