

# Food and meals for young children

From 8 months to 3 years



# Contents

## **Your child can feed himself** 3

8-12 months 3

1-3 years 5

## **What kind of food?** 8

8 months to 3 years 8

Breakfast 12

Porridge with apple purée 13

Lunch and packed lunches 15

Packed lunch with wraps 16

Dinner 17

Meatballs in curry sauce with rice 20

Cold dressing 23

Pizza 24

Fishcakes with potato wedges 26

Healthy snacks 29

Porridge pancakes with apple purée 31

## **What kind of milk?** 32

Dairy products from 8 months to 3 years 34

Water and other drinks 36

## **You're in control** 37



## Your child can feed himself

### 8-12 months

It's fun for your child to feed himself. You don't have to provide much help, and you can enjoy your own food in peace and quiet.

Meanwhile, your child will enjoy tasting the different types of food: cooked vegetables, grain-free bread, potatoes, bulgur, couscous or rice as well as finely chopped meat, chicken or fish.

If there is anything your child doesn't like, he'll simply spit the food out. It's quite natural to do so. We adults don't like swallowing anything with an unpleasant or unfamiliar taste either. However, it's still a good idea to offer the same kind of food several times to your child. Most children need to taste unfamiliar food 8-10 times before they know whether they like it or not.

## 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.

When your child is 8 months old, he can start doing lots of new things by himself:

- He will soon be able to sit unaided at the table in his high-chair.
- He can start chewing, and can manage small, soft lumps in his food.
- He can take small, cut-up pieces of food between his thumb and forefinger and pop them in his mouth.
- He can drink from a cup.

### Tips

- Don't rush your child. Many children need to look at their food for a long time before starting to eat.
- Make sure that your child's food is soft and cut up into small pieces.
- Let your child eat with his fingers and/or a spoon.
- Always stay with your child when he is eating so that you can intervene if he starts to choke.
- Offer your child a few spoonfuls of food during the meal – with your help. Then you'll feel reassured that your child is getting the food he needs. However, don't force your child to eat.
- Give your child infant formula in a cup with the meal. Afterwards, you can breastfeed your child or give him more infant formula.
- Give your child water to drink between meals.

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, udkårne 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 years

Your child is now able to eat the same food as the rest of the family. He can sit in his highchair and follow everything that is happening around the table. Your child learns a lot from this.

Your child will want to practise eating with a spoon and fork, just like the rest of the family. Most of the food might end up on the floor or on your child's bib, but that's not a problem. When he can practise, he will gradually learn to handle a spoon and fork.

Sometimes it might look like your child is only playing with his food and not eating much. That may be true, because at this age your child might not have much of an appetite. It's perfectly normal for your child to eat only a little food, and there may be meals where he eats almost nothing.

### 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.

There are several reasons for having a small appetite: Your child is growing more slowly now compared to the first year – and therefore needs less food. And it is so exciting for a child when he starts moving around unaided that he becomes less interested in sitting still and eating.

Try not to worry too much about it. Stay calm and persevere with offering your child the healthy and delicious food that you usually serve. Then your child will eat when he feels hungry. Remember too that your child will also be given good food at the nursery or day-care.

Children aged 1-2 years are often quite brave when it comes to tasting new food. If you often give your child a new kind of food, he will gradually get used to different tastes and textures. This is a good thing, because later on many children become more cautious, and less willing to try new foods.

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.





## Tips

- Let your child decide for himself how much he wants to eat. He will take as much or as little as he wants depending on how hungry he feels.
- Make a point of introducing new foods often. If your child doesn't want to eat the food the first time, try serving it again after a day or two.
- Avoid offering your child his favourite foods to fill him up when he hasn't eaten the food served at a meal. Your child should get used to eating the same as everyone else rather than his favourite foods, which might not be quite as healthy.
- Allow your child plenty of time to eat. Think of it as a playful situation, and let your child examine the food without paying him too much attention.
- Serve semi-skimmed milk (letmælk) at mealtimes. If you're still breastfeeding, you can breastfeed once your child has eaten. Your child no longer needs to drink from a bottle, neither during the day nor night.

## 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.



## What kind of food?

### 8 months to 3 years

Once your child is 8 months old, she can eat almost any kind of food. Serve a variety of vegetables and fruit as well as meat, chicken or fish every day. A varied diet will make your child want to explore new tastes.

The food needs to be chunky so that your child has something to chew. At the same time, it must be soft and small enough for your child to eat without choking.

## 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.



## Hard foods

If your child is below 3 years of age and has not yet learnt how to chew her food properly, all food should be soft and easy to chew.

This means that you should not serve your child whole, raw carrots and similar foods before your child is about 3 years old. Hard vegetables must be grated or cooked before being served to your child. Also, make sure that pieces of meat are not too large.

Wait until your child is 3 years old before giving her popcorn, peanuts and whole nuts/almonds.

Cut grapes into pieces lengthwise. Otherwise there is the risk that they can get stuck in your child's throat and choke her. It's important that you remove the grape seeds, as they can cause a severe pneumonia if inhaled into the lungs i.e if choking.

*Once your child is 8 months old and starts chewing, you can give her small pieces of soft rye bread with spreadable toppings.*



## 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.*

## Recommendations

### Fats in your child's food

- Add a teaspoon of fats to homemade food and mash if your child is below the age of 12 months.
- Once your child is more than 12 months old, you no longer need to add extra fats to her food.

### Vitamin D

- All children must be supplemented with vitamin D all year round until they turn 4 years. Subsequently, all children (and adults) should continue with a vitamin D supplement during the winter months from October through April.
- If your child has dark skin – or is dressed so her arms and legs are covered – she will need vitamin D supplements throughout her childhood.

The supplement should be given as vitamin D drops on a spoon. The instructions on the bottle will say how many drops your child will need each day. If in doubt, ask your health visitor (sundhedsplejerske).

Once your child is 18 months old and can chew, vitamin D can be given as a chewable tablet.

*A selection of vitamin D drops, bought at the pharmacy.*



## 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.*

## *Iron*

Your child needs to eat iron-rich foods with most meals.

These include meat, chicken and fish, eggs, vegetables, pulses, peas etc. as well as porridge and wholemeal bread.

Serve fruit together with the iron-rich food. Fruit contains vitamin C, which helps the body to absorb iron.

Some children under 12 months need *additional iron* supplements in the form of iron drops:

- Children who weighed less than 1,500 g at birth
- Children who eat vegetarian/vegan food and children who are still being breastfed.

## *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/vegansk, og som stadig ammes.

## Breakfast

Porridge, wholemeal bread or oatmeal with milk are all good breakfast foods. They are filling and give your child the energy she needs. At the same time, the food is full of dietary fibre which keeps your child's digestive system healthy and stools soft. You can provide variety by serving yoghurt with fresh fruit or A38 with fruit.

You can also add a little mashed banana, apple or pear to the porridge.



### Tips

- Allow your child plenty of time to eat her breakfast in peace and quiet. Ideally, get up a bit earlier so you avoid feeling rushed.
- Buy grain-free bread until your child is at least 12 months old, as her stomach is not able to digest grains until then. Once your child is more than 12 months old, you can serve porridge and bread with whole grains.
- Keep an eye out for the orange whole grain logo and the green keyhole label when shopping. These will help you find foods that contain the right amount of dietary fibre, fat and sugar, which will benefit the entire family.



Whole grain logo



Keyhole label

## 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.



## PORRIDGE WITH APPLE PURÉE

### *Porridge:*

- 150 ml cold water
- 100 ml milled oats
- 100 ml infant formula\*
- ½ tsp fat, e.g. oil or butter

### *Apple purée:*

- 2 apples
- a little water

\* Use infant formula for children under 12 months. Use semi-skimmed milk (letmælk) for children over 12 months, and use 'mini' or skimmed milk in porridge for children over 24 months.

## HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

### *Havregrød:*

- 1½ dl koldt vand
- 1 dl havregryn
- 1 dl modermælkserstatning\*
- 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 grøden.

## **Method ...**

### **Porridge**

1. Pour the water and oatmeal into a small saucepan. Bring to the boil while stirring.
2. The porridge needs to cook for 2-3 minutes.
3. Turn off the heat. Stir in the fats.
4. Add the infant formula or milk and stir the porridge well.
5. Check that the porridge is not too hot before serving it to your child.

### **Apple purée**

1. Peel the apples and cut into quarters.
2. Remove the core and cut the apples into small pieces.
3. Transfer the apples to a saucepan. Add a little water.
4. Cook for about 5 minutes.
5. Mash the apples with a fork

### **Tips:**

- You can also make porridge using millet or cornmeal.
- Any leftover apple purée can be kept in the fridge until the next day.
- If you want a creamier consistency, scrape the apple purée through a sieve or use a hand blender.
- If you have any porridge left over, you can use it to make small pancakes, see [page 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 and packed lunches

Lunch should preferably comprise several different types of food:

- Bread that feels heavy and which is filling
- Vegetables, i.e. soft, raw vegetables which are easy to chew, perhaps lightly cooked from the previous evening
- Meat, chicken, fish, cheese or eggs diced or as toppings
- Fruit for dessert

## A varied lunch

Use different kinds of toppings, e.g. liver pâté, apple pieces, cheese, banana, cucumber, hummus etc. Some might be leftovers from dinner, e.g. boiled potato, fishcake or falafel.

Cut the bread into small pieces which your child can hold. Try decorating the food if your child likes it.



## 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.

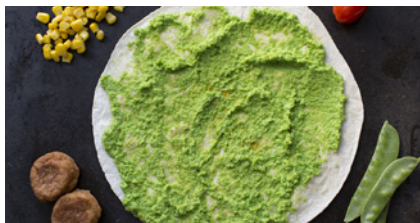
Skær brødet ud i små madder, som barnet kan holde. Du kan evt. pynte madderne, hvis barnet kan lide det.

## PACKED LUNCH WITH WRAPS

- Try spreading wraps with e.g. mashed avocado, hummus, pea purée or a cold dressing (see [page 23](#)). Just use one of these ingredients.
- For the filling, you can use sliced fishcakes or meatballs, sweetcorn, green peas, bell peppers, diced tomato, boiled potato, or leftover food from dinner. By all means use a combination.
- Roll the wrap around the filling.

### Tips

- Think about lunch when shopping for dinner. It's a good idea to make more dinner than you need, for example beef burgers, meatballs, scrambled egg, omelette or chicken. Then you'll have what you need for an easy lunch or packed lunch the next day.
- Make sure to vary lunches and packed lunches. One day your child might have a fishcake, meatballs, liver pâté and egg. And the next you could serve mackerel in tomato sauce, cold cuts and potato or falafel.
- Keep the food separate to avoid the meat tasting of fish and the cheese tasting of meat. Children like it when foods are clearly separated, easy to recognise and manageable.
- Only put a small amount of food on your child's plate at a time. Or let your child take the food it wants for herself. She can always take more food if she wants. Too much food at once can ruin a child's appetite, and there is the risk that some of it may have to be thrown away.



## 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.

## Dinner

You can make delicious and varied dinners for the whole family while preparing your child's food at the same time. Cut your child's food into small, soft pieces which she can pick up, perhaps using her fingers. Arrange the food on your child's plate as shown on 'the Y plate' on [page 18](#).

Choose at least one food from each group when preparing dinner:

- Potatoes, rice, bulgur, couscous, bread or pasta
- Vegetables – fresh, lightly fried or steamed
- Fish, meat, eggs or pulses, such as beans
- Gravy or dressing to dip in
- Fruit for dessert, possibly fruit purée.

*Let your child eat using her fingers or with a spoon and fork. This gives your child the opportunity to practise eating while letting her decide for herself what she wants to eat.*



## 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.*

## Why home-cooked food is better

If you serve home-cooked food most days, your child will become accustomed to the taste, smell and texture of your nourishing cooking. It will also teach your child that food can taste differently from day to day.

Moreover, your child can have her food arranged on her plate just as she likes.

Homemade food is cheaper and contains less salt and sugar, which is good for the whole family.

If you need to save time, use frozen vegetables, tinned beans such as kidney beans, tinned tomatoes and other semi-processed ingredients.

## The Y plate

The Y in the picture shows how food should ideally be arranged on the plate:

- A small portion of meat (or chicken or fish or cheese or egg)
- Twice as big a portion of vegetables + potatoes (or rice, couscous, bulgur, pasta or bread).

Serve fruit for dessert.

Use twice as many vegetables as meat or chicken when making cooked dishes.



## 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.

## Tips

- Start making dinner well in advance and make enough so you have food to heat up for several days. Dinner must be ready before your child starts feeling too tired. Eating dinner no later than 18:00 suits most children and families.
- Depending on their age, encourage your child to help lay the table, stir the food, chop vegetables and knead the dough. Being involved in preparing the food in the kitchen will make it more fun for children to eat the food afterwards. If your child is very hungry, give her some bread or vegetables to eat.
- Talk about the food and where it comes from, for example eggs, meat, chicken and vegetables. Also, show your child that you enjoy eating the food yourself.
- Ideally, give your child meat, chicken or fish every day for lunch or dinner. Fish spreads in a tube can also be used.

## 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.



## MEATBALLS IN CURRY SAUCE WITH RICE

### *Meatballs*

- 1 small onion
- 2 small carrots
- 400 g minced veal, chicken or pork, max 10% fat
- 1 egg
- 3 tbsp plain flour
- 150 ml milk
- ½ tsp cooking salt and some pepper
- 1 litre water for cooking the meatballs

### *Rice*

- 300 g wholegrain rice, e.g. natural or brown rice

## 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 fuldkornsris, fx natur eller brune ris.



### *Curry sauce*

- 2 onions
- 2 small carrots
- 1 clove garlic
- 2 tbsp oil
- 2-3 tsp curry
- 250 ml cooking water from the meatballs
- 200 ml milk
- 1 tsp sugar
- 1-2 tbsp corn starch (Maizena)

### **Accompaniments**

- 2 bell peppers
- 4 tomatoes, chopped
- 400 g pineapple rings (fresh or tinned) cut into pieces

### **Method ...**

#### **Meatballs**

1. Peel the onion and the carrots. Grate them using a grater.
2. Put the onion, carrot, meat, egg, flour, milk, salt and pepper in a bowl and stir well to create a meatball mixture.
3. Bring 1 litre of water to the boil in a saucepan with the lid on.
4. Shape the meatballs in your hand using a large teaspoon. Boil the meatballs in the water for about 10 minutes. Check that the meatballs are completely cooked.
5. Remove the meatballs from the water and place them on a dish. Save the cooking water for the curry sauce.
6. Don't worry about the meatballs cooling down slightly while you're preparing the rice, sauce and accompaniments. They will be reheated in the curry sauce.

#### **TIP:**

Use ready-made meatballs, max. 10% fat.

### *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.

## *Rice*

1. Rinse the rice in a sieve.
2. Cook the rice following the instructions on the packet, but do not add any salt as the rest of the dish provides the flavour.
3. While the rice is cooking over a low heat, you can make the sauce.

## *Curry sauce*

1. Peel and chop the onions.
2. Peel, rinse and dice the carrots.
3. Peel and finely chop the garlic.
4. Lightly fry the onion and carrots in oil in a frying pan.
5. Stir in the curry and fry lightly for a short time.
6. Add the cooking water from the meatballs together with the garlic and sugar.
7. Leave it to cook for about 15 minutes.
8. Stir the corn starch into the water or milk and use it to thicken the sauce. Pour in a little at a time until the sauce has the right consistency. If necessary, add extra milk.
9. Cook the sauce through and taste it. Add salt and pepper if necessary.
10. Add the meatballs and heat the dish through until hot.

## *Accompaniments*

1. Rinse the bell peppers and cut them into strips.
2. Rinse the tomatoes and cut them into wedges.
3. Cut the pineapple rings into suitably sized pieces.
4. Serve the vegetables and fruit separately in bowls or on a platter.

Serve with the cooked rice.

## *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 hvidløg 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.



## COLD DRESSING

- 250 ml crème fraiche
- 2-3 tbsp sweet mango chutney
- 1 ½ tsp fresh mint
- 1 clove garlic
- 1 tbsp ginger
- salt

### *Method ...*

1. Peel the ginger and garlic.
2. Grate the ginger and garlic.
3. Rinse the mint and chop it.
4. Place all the ingredients in a bowl: the crème fraiche, mango chutney, mint, garlic and ginger.
5. Stir everything together and season to taste with a small sprinkling of salt.

## 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.



## PIZZA

### Base

- 25 g yeast
- 250 ml warm water
- 1 tbsp oil
- ½ tsp salt
- approx. 400 g pizza flour, durum flour or wheat flour

### Topping

- 200 g fried chicken strips or cubes
- 1 jar tomato sauce (pizza topping)
- 1 red bell pepper
- 100 g fresh mozzarella
- 3 tomatoes (optional)
- approx. 75 g sweetcorn
- fresh, chopped basil leaves

## PIZZA

### Base

- 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

## **Method ...**

### **Base**

1. Stir the yeast into some of the lukewarm water.
2. Add the oil, salt, the rest of the water and the flour.
3. Knead the dough well until it is smooth and elastic. It will be very sticky to begin with – just keep kneading.
4. Leave the dough to rise for 30-60 minutes.
5. Knock down the dough and press out the air.
6. Roll the dough out thinly on a baking sheet lined with baking paper or on a greased baking sheet.
7. Fold the edge of the dough 1 cm in all the way around.

### **Topping**

1. Turn on the oven and set it to 225°C.
2. Spread the tomato sauce across the pizza base.
3. Rinse the bell pepper, remove the seeds and cut into thin strips.
4. Thinly slice the mozzarella and the tomatoes (if used).
5. Decorate the pizza base with chicken pieces, pepper, sweetcorn, mozzarella and tomato slices (if used).
6. Rinse and roughly chop the basil leaves. Spread over the pizza.
7. Bake the pizza for 15-20 minutes at 225°C.

### **TIP**

- Chicken strips are available as frozen or fresh.
- You can also fry about 275 g of raw chicken meat, e.g. fillets or chicken breast, which have been cut into strips.
- You can also use a ready-made pizza base, ideally whole-meal.
- Try crushing a clove of garlic and spreading it across the pizza.

## **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.



## FISHCAKES WITH POTATO WEDGES

### *Fishcakes*

- 400 g chopped fish
- ½ onion
- a little cooking salt
- 1 small pinch of pepper
- 1 egg
- 2 tbsp plain flour
- approx. 50 ml milk
- 1 tbsp oil
- 1 tbsp butter

### *Potato wedges*

- 1 kg potatoes
- 1 tbsp oil
- a sprinkling of salt and a small pinch of pepper

## 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.



## Accompaniments

- Guacamole
- Tomato sauce
- Hummus
- Cold dressing, see [page 23](#)
- Vegetables (sweetcorn, green peas, grated carrots) arranged in small bowls

### Method ...

#### Fishcakes

1. Place the chopped fish in a bowl.
2. Peel the onion and grate half of it finely – you need about 2 tablespoons.
3. Mix the fish with a little salt and pepper, the onion and the egg. Stir in the flour.
4. Add a little milk at a time until the mixture has a suitable consistency. It might not be necessary to use all the milk.
5. Place the fishcake mixture in the fridge while you prepare the potatoes and vegetables. Once that's done, remove the fishcake mixture from the fridge, stir it and start frying the fishcakes – see item 6.
6. Heat the fat in a frying pan.
7. Shape the fishcakes in your hand with a spoon. Fry them for about 5 minutes on each side until golden brown.

#### TIP

You can use ready-made fishcake mixture or fish that you chop yourself. Use a fillet of pollack or cod and blend it using a hand blender. You can use either frozen or fresh fish.

#### 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.

### *Potato wedges*

1. Turn on the oven and set it to 220°C.
2. Rinse and scrub the potatoes. Dab them dry with a piece of kitchen towel.
3. Cut the potatoes into rustic wedges and place them in a freezer bag.
4. Add the oil, pepper and a sprinkling of cooking salt. Shake the freezer bag until the potato wedges are covered in oil.
5. Line a baking sheet with baking paper and arrange the potato wedges in one layer.
6. Bake the potatoes in the oven on the middle rack until golden brown, approx. 40 minutes.

### **NOTE!**

Use baking paper which carries the Nordic Swan ecolabel or grease the baking sheet with butter or oil instead.

### *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.

## Healthy snacks

Your child's stomach is small and can only contain a small portion of food at a time. Therefore, she needs to eat every couple of hours during the day.

As your child only eats small portions at this age, it is particularly important that all the food she eats – including snacks – is nutritious and rich in vitamins. These are the 'building blocks' your child needs to grow.

Sugary foods and drinks – for example cakes, biscuits, corn chips, sweets, squashes, juices and fruit smoothies – do *not* provide valuable sustenance. They will simply fill your child's tummy and ruin her appetite for healthy food.

*For snacks, it's a good idea to use lightly cooked carrot sticks, so they are not too hard. You can also use cucumber sticks, rye bread sticks, pieces of apple, pear and clementine, a whole-meal roll or leftovers from lunch.*



## 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 gulerodstave, så de ikke er for hårde. Du kan også bruge agurkestave, rugbrødstave, æblestykker, pærestykker, clementinbåde, grovbolle eller overskud fra middagsmaden.*

## Examples of snacks

- Rye bread or wholemeal roll with toppings
- Vegetables e.g. grated carrot, fresh peas, edamame beans, sweetcorn or steamed broccoli
- Fruit cut into small pieces e.g. melon, pear, strawberries, halved grapes, kiwis or banana
- A38 with rye bread granola and fruit.

## Gode råd

- Offer your child three or four small, healthy snacks between the main meals. The most important snack is probably something to eat in the afternoon, for example when you get home after collecting your child from the nursery/day-care.
- Take some fruit or bread with you when collecting your child from the nursery or day-care. Your child will be calmer and happier if she doesn't end up feeling hungry before dinner.
- Make sure your child isn't hungry when you go shopping. Then it will be a much more pleasant experience.
- Always serve snacks which are nutritious and full of vitamins. See the examples of healthy snacks above.

## Eksempler på mellemmåltider

- Rugbrød eller grovbolle med pålæg
- Grøntsager, fx revet gulerod, friske ærter, edamamebønner og majskeer 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 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.



### PORRIDGE PANCAKES WITH APPLE PURÉE

- You'll need some leftover porridge or rice pudding plus a little fruit purée as a topping.
- Put a little butter or oil in a hot frying pan.
- Use a tablespoon to place dollops of porridge or rice pudding in the pan and allow them to spread out a little.
- Fry the small pancakes until they are golden on both sides.
- Leave the pancakes to cool for a while before serving with a little puréed apple or other fruit.

### 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.



## What kind of milk?

When your child was new-born or a small baby, breast milk or infant formula provided all the nutrition he needed. However, with time, your child's appetite will grow and therefore need less milk.

### **If your child drinks *too much* milk**

Once your child reaches 12 months, he will need max. 500 ml of milk and dairy products a day. The dairy products might be yoghurt or A38.

If your child consumes more milk than he needs, his appetite for proper food will suffer. This might mean, for example, that your child may end up lacking important nutrients which are found in food, but not in milk. For example iron, certain vitamins and dietary fibre.

## 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.



### **If your child drinks *no* milk**

Your child needs milk daily because it is a good source of calcium, which is necessary for strong bones. If your child is not given any milk at all, he needs 500 mg of calcium supplements a day. For example, your child may have a milk allergy that has been identified by your doctor, or perhaps he doesn't like milk. Ask your doctor whether your child needs calcium if he is not drinking enough milk.

Calcium supplements are available as ordinary tablets, as well as soluble.

If your child is given the supplement in tablet form, the tablets should be crushed until your child is 18 months old because of the risk of choking.



### **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 fejlsvælgning.

# Dairy products from 8 months to 3 years

## UP TO 12 MONTHS

### Milk

Your child must only be given breast milk and/or infant formula until he is 12 months old. He can drink water from a cup between meals.

When your child is 9 months old, he needs 500-700 ml of infant formula a day if not being breastfed. Gradually, the volume of milk should drop to between 350 and 500 ml, depending on how much food your child eats and whether you are still breastfeeding.

### Milk products

In addition to milk, once your child is 9 months old you can start giving him small quantities of yoghurt and A38, for example. Yoghurt and A38 count towards the total milk volume.

## Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

### OP TIL 1 ÅR

#### Mælk

Barnet skal udelukkende have modermælk og/eller modermælksersatning, 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 modermælksersatning om dagen, hvis du ikke ammer. Efterhånden skal mælkemængden 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 mælkemængde.

## FROM 1 TO 2 YEARS

### Milk

When your child is 12 months old, you can start giving him semi-skimmed milk (letmælk) in a cup. Your child now needs 350-500 ml a day, including soured milk products. If your child is given more, it will ruin his appetite for solid food. Your child should be given water in a cup. He no longer needs a bottle, as otherwise he will drink too much milk.

### Soured milk products

Your child can now be given 50-100 ml of yoghurt or A38 made with semi-skimmed milk a day. Do not serve dairy products readymade with fruit, as they contain a lot of sugar. However, by all means add a little fresh or puréed fruit yourself.

## FROM 2 TO 3 YEARS

### Milk

It's now best for your child to drink 'mini' or skimmed milk (skummetmælk), just like the rest of the family. Continue to give your child water in a cup.

### Soured milk products

In addition to yoghurt and A38 Naturel, you can start giving your child skyr, ymer, ylette and cottage cheese, which contain more protein.

## 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

## Water and other drinks

**Water** is the best way to quench one's thirst. In Denmark, the water is clean and can be drunk straight from the cold tap. Let the water run for a short while before you fill the cup so that it's nice and cold. Your baby can be given fresh water in a cup as soon as he's 4-5 months old. It's good that he gets used to drinking water..

**Squash and juice** contain a lot of sugar and acid, which can damage your child's teeth and ruin his appetite. Therefore, wait as long as possible before giving your child squashes and juices. However, diluted squash and juice can be given in special situations, for example when your child has a temperature and needs to be encouraged to drink. Never give your child squash or juice in a bottle, as it can cause dental cavities. Likewise, do not give your child chocolate milk in his bottle for the same reasons.

**Soydrink, rice drink, oat drink and almond drink** contain too few nutrients, and therefore cannot be used as a substitute for dairy milk or infant formula. In addition, some of the plant-based drinks contain substances which may be harmful for young children.

*This is how much sugar squashes and juices contain. Sugar is empty calories that ruin the appetite and do not give your child the nutrition he needs.*



## 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.*



## You're in control

### Time and regularity

For mealtimes to be enjoyable, the first thing to remember is that the food should be on the table when everyone is hungry and ready to eat. It will feel more relaxed and easier if the main meals are served at fairly regular times that suit your child's needs. Predictable mealtimes also allow family members to plan their activities, and your child will feel more comfortable if there is a familiar rhythm to the day.

Remember that your young child will feel tired earlier than the rest of the family. If you sit down for dinner too late in the evening, the time at which your child is able to eat may well have passed. Your child will then become too tired and too hungry to eat. Think about how you can eat together before your child becomes too tired if other family members come home late.

## 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.



*From 8 months, your child can sit in her highchair and eat at the table. Your child will also learn a lot from the way in which you eat and communicate with each other.*

### **Meals bring everyone together**

Mealtimes are some of the few times in the day when everyone comes together as a family. It's around the table that you can talk, have fun together and enjoy the food. Your child gets a sense of how you work as a family, as well as what and how you eat. This strengthens your child's sense of belonging to the family group.

It's a good idea if you, as parents, pay attention to each other rather than spending all your time looking at how much your child eats. Leave your child to take care of her own plate. Keep an occasional eye on your child but allow her to mess around with her food, experiment and decide for herself what she puts in her mouth.

For your child, eating is an exciting time, where she gets to know different tastes and textures. Your child will also discover that she can satisfy her hunger by eating – all by herself.

### **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.*



Your task is to serve your child good and delicious meals every 2-3 hours. Don't be too disappointed if the nutritious food you have prepared is left untouched at the end of the meal. Do not force your child to eat up, as it will interfere with your child's natural ability to regulate her appetite. Keep serving good and regular meals. Then your child will eat when she feels hungry. Also, remember that it's easier for your child to concentrate on her food when there's a happy atmosphere around the table. If you talk nicely to each other and show that you like the food, your child will feel more relaxed.

Many families decide to put their mobile phones away and switch off the TV at mealtimes. This makes it much easier to enjoy the meal together in peace and quiet.

### **Being active is good for your child's appetite and sleep**

Young children love being active, and it comes quite naturally to them. They use their bodies to explore the world around them and to make contact with others. Also, it allows them to find out what their own bodies are capable of doing. Give your child plenty of opportunities to move about as much as possible:

- Help your child to move in different ways during the day.
- Ensure that your child can move freely, i.e. that her clothes do not restrict movement in any way, and that she has plenty of space in which to move about.
- Make a point of spending time outside in the fresh air every day.
- Limit the amount of time your child sits in front of a screen.

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 ødelægge 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.

## What will stop your child feeling hungry for a long time?

It is particularly in the evenings that you may want to give your child food which will keep her from feeling hungry for a long time. Ideally, your child should be able to sleep at night without waking up because she feels hungry.

Offering your child dessert and her favourite snacks just before bedtime in the hope that your child will eat a lot is not a good idea. On the contrary, overeating can make your child feel agitated and give her a tummy ache.

Some children may benefit from being given a small, solid meal at the end of the day, unless they are put to bed immediately after dinner. This could, for example, be yoghurt with a little fruit purée, a slice of rye bread with cheese, or some leftover food from dinner, such as a meatball. Offer your child milk or water to drink.

You may want to make an evening snack part of your child's bedtime routine, so she gets used to what happens: a snack followed by brushing teeth, changing into her nightwear, having a story and going to sleep.

- Foods that will keep your child's hunger at bay include wholemeal bread, porridge, cheese, dairy products, meat and fish.

## 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.

**Food and meals for young children  
From 8 months to 3 years**

© 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*

Engelsk

*Version*

1. udgave, 1. oplag, 2021

*Versionsdato*

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

*ISBN Elektronisk*

978-87-7014-270-0

*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, LSOfoto, ivolodina, Paffy69,

Goldfinch4ever, subjug