

The first spoon food

Den første skemad

Dansk - engelsk

Egedal Kommune

Tilberedning af den første skemad

Ved tilberedning af kogt frugt og grønt til barnet er det godt:

- At vælge friske råvarer
- At skære rensset frugt i mindre stykker
- At skære rensset grønt i mindre stykker
- At lægge dem ned i kogende vand i gryden
- At koge i så lidt vand som muligt
- At lægge et tætsluttende låg på gryden
- At koge frugter og grøntsager lige netop møre
- At begrænse brugen af sukker

Brug i øvrigt altid vand fra koldtvandshanen til madlavning.

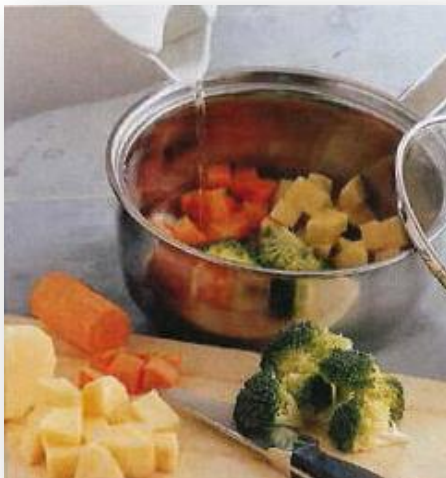
Salt i maden

Barnets mad skal normalt ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for sig selv. Barnet kan godt spise med af familiens grøntsager, hvis vandet, de koges i, kun saltes let.

Tilsætning af fedtstof det første år

I barnets mad skal der det første år tilsættes:

- 1 teskefuld fedtstof pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos



Preparation of the first spoon food

When cooking boiled fruits and vegetables for the child, it is good to:

- Choose fresh produce
- Cut rinsed fruit into smaller pieces
- Cut rinsed vegetables into smaller pieces
- Put them in boiling water in the saucepan
- Boil in as little water as possible
- Put a tight lid on the saucepan
- Cook fruits and vegetables until they are tender
- Limit the use of sugar

Please note that you should always use water from the cold tap for cooking.

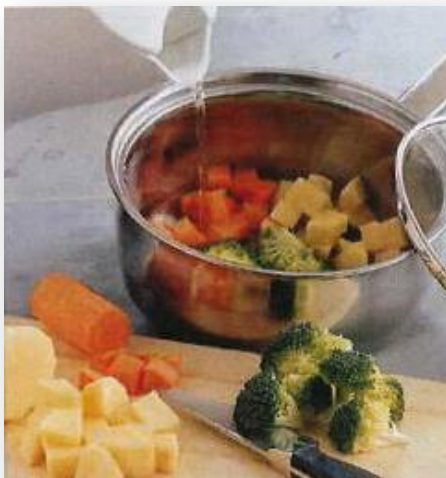
Salt content in food

Normally, salt should not be added to a child's food. However, it is not necessary to boil the child's vegetables separately. The child can eat the family's vegetables, if the water they are boiled in is only ever so slightly salted.

The addition of fat during the first year

During the child's first year the following should be added to the child's food:

- 1 teaspoon of butter, margarine or vegetable oil per portion of homemade porridge or vegetable purée



Den første skemad

Normal majsgrød

½ dl majsmelet, ca 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk el. modermælkserstatning

1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble

1. Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca 2-3 min.
Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet maden, når den har fået stuetemperatur

Tip:

Det er en god ide at forbedre smagen af grøden ved at tilsætte frugtmos.



The first spoon food

Normal cornflour porridge

½ dl cornflour, i.e. approx. 30 g

1½ dl cold water

1 tsp. butter, margarine or vegetable oil

½ dl breast-milk or prepared infant formula

1 tbsp. fruit purée such as pear or apple

1. Whisk the cornflour with the water in a small saucepan.
2. Stir the porridge, while bringing it to the boil, then, continue to cook it at low heat for about 2-3 min.

Remember to stir the porridge occasionally.

3. While continuing to stir, turn off the heat and add the fat and milk.
4. If desired, add some fruit purée and stir.
5. Serve the food for the child when it has reached room temperature.

Tip:

It is a good idea to improve the taste of porridge by adding fruit purée.



Den første skemad – fortsat

Risgrød

½ dl risemel, ca. 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk eller modermælkserstatning

Evt. 1 spsk. pæremos og 1 spsk. bananmos

1. Pisk risemelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet grøden, når den har fået spisetemperatur.

Tip:

Ønskes en tykkere grød, bruges mere risemel.

Opskriften herover er også velegnet til grød af boghvedemel. I stedet for risemel bruges samme mængde boghvedemel.

Hirsegrød

1 dl hirseflager, ca. 40 g.

2 dl vand.

1 tsk. fedtstof.

½ dl modermælk el. modermælkserstatning.

1-2 spsk. frugtrmos.

1. Pisk hirseflager med vand i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og skru ned.
Lad den småkoge i 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for grøden og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør frugtmosen i grøden

Tip:

Er grøden for tyk, kan den tilsættes et par ekstra spiseskefulde modermælkserstatning



The first spoon food - continued

Rice porridge

½ dl rice flour, i.e. approx. 30 g

1½ dl cold water

1 tsp. butter, margarine or vegetable oil

½ dl breast-milk or prepared infant formula

Optional: 1 tbsp. pear purée and 1 tbsp. banana purée

1. Whisk the rice flour with the water in a small saucepan.
2. Stir the porridge, while bringing it to the boil, then, continue to cook it at low heat for about 2-3 min.

Remember to stir the porridge occasionally.

3. Turn off the heat and add the fat and milk, while continuing to stir.
4. If desired, add some fruit purée and stir.
5. Serve the porridge for the child, when it has cooled sufficiently.

Tip:

For a thicker porridge, use more rice flour.

The above recipe is also suitable for buckwheat porridge. Instead of rice flour, use the same quantity of buckwheat flour.

Millet Porridge

1 dl millet flakes, i.e. approx. 40 g.

2 dl water

1 tsp. butter, margarine or vegetable oil

½ dl breast-milk or prepared infant formula

1-2 tbsp. fruit purée

1. Whisk the millet flakes with the water in a small saucepan.
2. Stir the porridge, while bringing it to the boil. Then, turn down the heat. Let it simmer for 2-3 minutes. Remember to stir the porridge occasionally.
3. Turn off the heat and add the fat and milk, while continuing to stir.
4. Add the fruit purée, while continuing to stir.

Tip:

If the porridge is too thick, you can add a few extra tablespoons of breast-milk or infant formula



Frugtmos

Kogt pæremos

1 sød pære, ca. 120 g

1 dl kogende vand

1. Skræl pæren, fjern kernehuset og skær pære i små tern.
2. Læg pærestykkerne i en gryde og hæld det kogende vand over
3. Læg låg på og kog til en mos ved svag varme i 5-10 min.
Pas på at mosen ikke brænder på.
4. Pæremosen er færdig når den kan moses med en gaffel.
5. En hel lind mos fås ved at skrabe pæremosen igennem en sigte med en ske eller ved at blende.

»Tip:

Til æblemos eller ferskenmos bruges samme opskrift og mængde. Søde æbler eller saftige ferskner er bedst.

Hurtig frisk frugtmos

En spiseskefuld frugtmos fx pæremos, laves hurtigt ved at skrælle en frisk pære og med kanten af en ske forsigtigt skrabe på frugtkødet. Mosen kan herefter røres direkte i den færdige grød. Andre velegnede frugter er modne æbler, bananer og avokado.

Friske bær moses nemmest med en gaffel og skrubes evt. igennem en lille sigte med en ske.

Kogt jordbærmos

100 g frosne jordbær

Ca. ½ dl koldt vand

Ca. 1 tsk. sukker

1. Bring vand og jordbær i kog.
2. Småkog med låg i 5-10 min. til jordbærrene er bløde.
3. Mos bærrene igennem en sigte eller brug stavblenderen.
4. Tilsæt sukker, rør rundt og smag til inden servering.

»Tip:

Kogt mos af bær kan tilberedes af både friske og frosne bær, fx hindbær, blåbær og skovbær. Kogt mos kan holde sig i køleskabet et par dage. Kogt frugtmos, der skal gemmes, bevarer vitaminerne bedst ved frysning. Frisk mos skal derimod spises med det samme.



Fruit purée

Boiled pear purée

1 sweet pear, approx. 120 g

1 dl boiling water

1. Peel the pear, remove the core and dice the pear.
2. Place the diced pear in a saucepan and cover it with the boiling water.
3. Cover with a lid and cook at a low heat for 5-10 minutes until soft.
Beware that the pear does not burn.
4. The pear purée is ready when the fruit can be mashed with a fork.
5. A thin purée is obtained by scraping the pear purée through a sieve with a spoon or by blending it.

Tip:

For apple or peach purée, follow the same recipe and quantities. Sweet apples or juicy peaches are the best to use.

Fresh fruit purée on the go

A tablespoon of fruit purée, such as pear purée, can be made quickly by peeling a fresh pear and gently scraping the flesh with the edge of a spoon. The resulting purée can then be stirred directly into the finished porridge. Ripe apples, bananas and avocados are also suitable.

The easiest way to mash fresh berries is to do so with a fork. You can also do so by scraping them through a small sieve with a spoon.

Boiled strawberry purée

100 g frozen strawberries

Approx. ½ dl cold water

Approx. 1 tsp. sugar

1. Bring the water and strawberries to the boil.
2. Cover with a lid and simmer for 5-10 minutes until the strawberries are soft.
3. Scrape the berries through a sieve or use a hand blender.
4. Add the sugar and stir. Remember to taste the purée before serving.

Tip:

Cooked berry purée can be made from fresh or frozen berries such as raspberries, blueberries and forest berries. Cooked purée can be kept in the fridge for a few days. The vitamins in cooked fruit purée are best preserved by freezing it in small portions, e.g. in an ice-cube tray. Fresh fruit purée must be eaten immediately.



Opskrifter til den sene overgangsperiode

Når barnet er godt i gang med skemaden, kan følgende opskrifter bruges

Havregrød

1 dl havregryn, ca. 35 g

2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælkserstatning

1. Bring vand og havregryn i kog under omrøring og skru ned.
2. Lad grøden småkoge i ca. 2-3 min. Rør af og til.
3. Tag gryden fra varmen og tilsæt fedtstof og mælk

Grøden kan tilsættes frosne jordbær, som koges med fra starten. Grøden er færdig, når jordbærerne kan moses med en gaffel. Friske jordbær moses inden de kommer i den færdige grød. Blad evt. lidt sukker i grøden.



Recipes for the late transitional period

The following recipes can be used when the child is well underway with spoon food

Oatmeal porridge

- 1 dl oatmeal, i.e. approx. 35 g
- 2 dl of cold water
- 1 tsp. butter, margarine or vegetable oil
- ½ dl prepared infant formula

1. While stirring, bring the water and oatmeal to the boil. Then, reduce the heat.
2. Let the porridge simmer for about 2-3 min. Stir occasionally.
3. Remove the saucepan from the heat and add the fat and milk.

You can add frozen strawberries to the porridge, just ensure that they are added and cooked from the start. The porridge is ready when the strawberries can be mashed with a fork. Alternatively, mash fresh strawberries and add them to the finished porridge. You may also add a tiny amount of sugar to the porridge and mix it in.



Ideer til kød

Hvilken slags kød?

Til at begynde med er kød nemmest at give hakket, da det let lader sig mose med en gaffel. Udbuddet af hakket kød er stort. Det fås bl.a. som oksekød, lammekød, kalvekød, svinekød og kalkunkød.

Skært kød (hele små kødstykker) kan findeles ved at blende det kogte kød eller køre det gennem en persillekværn. Når barnet tygger godt, skal kødet blot skæres i passende små stykker.

Indmad som lever og hjerte fra kylling, kalv eller svin, kan gives i form af leverpostej, eller kogt og bagefter findelt, som skært kød.

Kogt hakket kød

Form med en teske et par kødboller af det hakkede kød. Lad dem koge sammen med kartoflerne og grøntsagerne de sidste 5-7 min. eller alene uden grøntsager

Brug evt. lidt mere kogende vand end tidligere og gem overskuddet til sovs. Mos kartofler, grøntsager og kød. Server det enten hver for sig eller sammenblandet. Husk at tilsætte fedtstof og mælk. Er kødet for groft for barnet, kan det blendes sammen med lidt af kogevandet.



Ideas for meat

What kind of meat?

Initially, it is easiest to serve minced meat, as it is easily mashed with a fork. The variety of minced meat is great. It is available as beef, lamb, veal, pork and turkey.

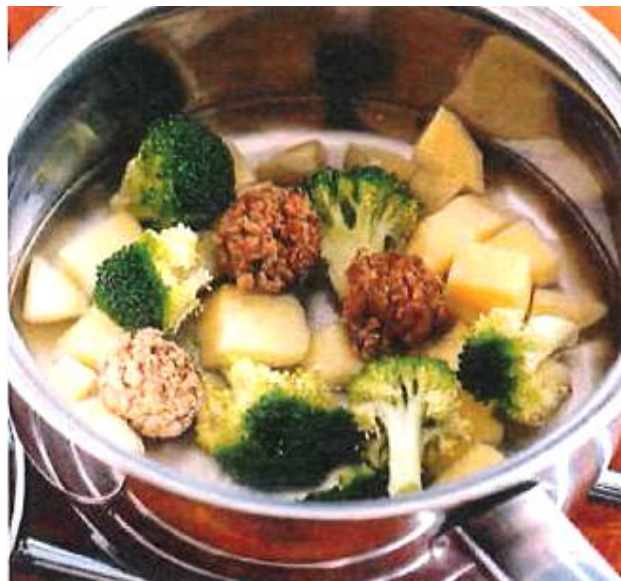
Cubed, boneless meat (i.e. small pieces of meat) may be minced by blending the boiled meat or by running it through a parsley grinder. When the child is well able to chew, it is sufficient to cut the meat into small pieces.

Giblets, such as the liver and heart from chicken, veal or pork, can be served in the form of liver pâté, or boiled and then minced as cubed meat.

Boiled minced meat

Using a teaspoon, form a few meatballs out of the minced meat. Let them boil, together with the potatoes and vegetables for the last 5-7 minutes or alone without vegetables.

Feel free to boil in a little more water than before and keep the surplus for sauce. Mash the potatoes, vegetables and meat. Serve separately or combined. Remember to add fat and milk. If the meat is too tough for the child, you can blend it together with a little of the water you used to cook the vegetables.



Ideer til fisk

Om fisk

Fisk er nem at tilberede ved kogning eller dampning i ovn eller mikrobølgeovn.

Tilberedt fisk moses let med en gaffel. Det er godt at veksle mellem fede fisk, som laks, sild og makrel, og magre fisk som torsk, sej, rødspætte og torskerogn.

Når barnet tygger godt, skæres fiskekødet ud i passende små stykker.

Tilberedning

Alle slags fisk, friske som frosne, er gode til barnet. Fiskene kan tilberedes i gryde, ovn eller mikroovn. Vær altid omhyggelig med at få fjernet eventuelle fiskeben.

Kogt fisk

Et stykke fiskefilet svarende til en spiseskefuld, fra fx laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte, lægges i ovnen på kartoflerne og grøntsagerne og koges/dampes med de sidste par minutter, med låg på gryden.

Hæld kogevandet fra og gem det evt. til sovs.

Mos fisk, kartofler og grøntsager, enten hver for sig eller sammenblandet og tilsæt fedtstof og mælk.

Fisk i ovn

Filet af laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte lægges i et smurt fad, eventuelt med tomatbåde lagt rundt om. Fadet stilles i en 200 grader varm ovn i ca. 10-20 minutter (afhænger af tykkelsen), til fiskekødet er blevet fast og har skiftet farve. Fisken moses med en gaffel.

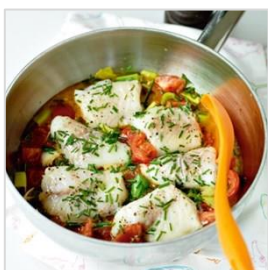
Sovs til fisk

Tomaterne fra ovndampningen blendes med stavblender og serveres til fiskekødet og grøntsagerne. Kogevandet fra fisk og grøntsager kan jævnes på samme måde som sovsen til kød.

Den jævnedes fiskesovs kan tilsættes lidt fedtstof, et par dråber citronsaft og evt. smages til med lidt sukker, så sovsen ikke smager for syrligt. Hakket grønt, fx persille, bør ikke tilsættes, med mindre det koges med i et par minutter under omrøring.

»Tip:

Fisk er velegnet til frysning enten rå (fersk) eller tilberedt. Det kan være en fordel at have små portioner liggende i fryseren lige klar til brug.



Ideas for fish

About fish

Fish is easy to cook. You can boil it or steam it in the oven or microwave.

Prepared fish may be mashed lightly with a fork. It is good to alternate between oily fish, such as salmon, herring and mackerel, and lean fish such as codfish, pollack, plaice and cod roe.

When the child is well able to chew, cut the fish meat into suitable small pieces.

Cooking

All kinds of fish, fresh and frozen, are good for a child. The fish can be cooked in a saucepan, oven or microwave. Be sure always to remove *all* fish bones.

Boiled fish

A tablespoon-sized piece of fish fillet, e.g. salmon, cod, pollack, flounder, trout or plaice, is placed in a saucepan on a bed of potatoes and vegetables and is boiled/steamed for the last few minutes, with the lid on the saucepan.

Pour off the boiling water. You can keep it to make the sauce.

Mash the fish, potatoes and vegetables, individually or mixed together, and add the fat and milk.

Oven baked fish

Place a filet of salmon, cod, pollack, flounder, trout or plaice in a greased dish, encircled by a ring of tomato wedges if you like. Place the dish in a pre-heated 200° C oven for about 10-20 minutes (depending on fillet thickness), until the fish meat has become solid and has changed color. Mash the fish with a fork.

Sauce to go with fish

Blend the tomatoes from the oven steaming with a hand blender and serve them with the fish meat and vegetables. The water used to cook the fish and vegetables can be thickened in the same way as the sauce to go with the meat.

You can add a little fat or a few drops of lemon juice to the thickened fish sauce, and/or add a little sugar, so that the sauce does not taste too acidic. Chopped garnish such as parsley should not be added, unless it is cooked for a few minutes, while the rest is being stirred.

Tip:

Fish, both raw (fresh) and cooked, is suitable for freezing. It can be of help to have small portions in the freezer, ready for use.



The logo for Egedal Kommune, featuring the text "Egedal" and "Kommune" stacked vertically in white, bold, sans-serif font, set against a dark green rectangular background.

**Egedal
Kommune**

Egedal kommune

Sundhedstjenesten

Dronning Dagmars Vej 200

3650 Ølstykke

Tlf.: 7259 6720

www.sundhedstjenesten-egedal.dk