

П л а н х а р ч у в а н н я

0 - 6 м і с я ц і в

Грудне молоко або дитяча суміш.

Вітамін D в краплях з 14 днів до 4 років

Всім дорослим і дітям з 4-річного віку рекомендується приймати добову добавку 5-10 мкг вітаміну D в зимовий період (з жовтня по квітень).

Важливо, якщо дитина харчується тільки дитячою сумішшю:

Якщо ваша дитина отримує 800 мл або більше дитячої суміші, що містить 1,3 μ (мкг) вітаміну D або більше на 100 мл готової змішаної дитячої суміші щодня, рекомендується робити паузу з д-краплями, поки дитина не отримає менше 800 мл.

Коли дитина починає їсти більше їжі і випиває менше 800 мл дитячої суміші слід відновити щоденне приймання добавки вітаміну D згідно з рекомендаціями ради охорони здоров'я.



www.sundhedstjenesten-egedal.dk

www.altomkost.dk

→ www.sst.dk Їжа для маленьких – від грудного молока

4 - 6 м і с я ц і в

Грудне молоко або дитяча суміш.

Введення прикорму при необхідності:

Каша

Можна давати каші, наприклад з кукурудзи, рису, гречки, пшона, вівса і пивного хліба.

Не давайте кашу на основі рису щодня.

До продуктів, які містять глютен слід привчати поступово.

Варіюйте між різними формами каші.

Овочі

Пюре, приготовані з вареної картоплі, моркви, броколі, цвітної капусти, кореня петрушки або пастернаку, патисонів або гороху.

В домашні каші і пюре слід додавати жир (масло, олія) і дитячі суміші, поки дитині не виповниться 1 рік.

Фрукти

Можна давати яблука, груші, банани і персики, а також диню і ягоди в невеликих кількостях.

Фрукти подають як пюре - свіже або відварене.

Додається до каші та /або як десерт після овочевої їди.

Не підсолюйте їжу дитини протягом першого року.

Не давайте мед в перший рік життя дитини. Некип'ячена вода з чашки під час їди.

6 - 8 м і с я ц і в

Грудне молоко або дитяча суміш.

Каша

Каші, наприклад з кукурудзи, рису, гречки, пшона, вівса і можна давати пивний хліб .

Не давайте кашу на основі рису щодня.

До продуктів, які містять глютен слід привчати поступово.

Варіюйте між різними формами каші.

Овочі

Всі види овочів можна давати в якості пюре.

Відварені і свіжі м'які овочі, порізані на невеликі шматочки, коли дитина зможе почати жувати.

Однак селера, шпинат, буряк і фенхель слід давати тільки раз в 14 днів.

Коричневу і білу квасолю, нут і чечевицю можна давати в невеликих кількостях.

Фрукти

Тепер можна давати всі види фруктів у формі пюре - свіжі або відварені.

Ягоди і невеликі м'які шматочки фруктів дають, коли дитина може пережовувати їжу.

М'ясо, риба і яйця

Ідеї для фаршу: Курка, індичка, свинина, баранина, телятина і яловичина.

Риба: Камбала, лосось, сайда, скумбрія, оселедець, ікра тріски і тріска.

Круто зварені яйця можна давати час від часу.

Субпродукти можна давати час від часу.

Уникайте великих хижих риб, в тому числі всі види тунця.

Молочні продукти

Грудне молоко та/або дитяча суміш.

Хліб, рис і макарони

В кінці періоду можна давати хліб з борошна грубого помолу без цільного зерна. Рис і макарони можна давати час від часу.

до їди для всієї родини.

9 - 12 м і с я ц і в

Молочні продукти

Грудне молоко та/або дитяча суміш.

Додавайте коров'яче молоко в їжу максимум 100 мл.

Рекомендується припинити використання дитячих сумішей з пляшки у віці 1 року.

Кисломолочні продукти

від 50 мл поступово збільшувати до 100мл натурального йогурту, *tykmaelk* або A38 з 3,5% жиру.

Кисломолочні продукти повинні містити максимум 3,5 г білка на 100 г

Хліб

Ваша дитина тепер може почати відкушувати шматочки житнього хліба.

Рекомендується цільнозерновий житній хліб, без цільного зерна.

Ідеї для бутербродів: Вершковий сир, печінковий паштет, ікра тріски, авокадо, хумус і банан.

Додатково: варена морква, огірок і червоний болгарський перець.

Коли ваша дитина може відкусити хліб і жувати «більш тверду» їжу, можна запропонувати:

1 - 3 р о к и

Продовжуйте давати здорову сімейну їжу.
Три основних прийоми їжі і 2-3 закуски.

Молоко

З 1 року рекомендується молоко 1,5% і кисломолочні продукти з вмістом близько 1,5% жиру.

З 2 років нежирні молочні продукти, а також кисломолочні продукти такого ж виду.

Кисломолочні продукти з високим вмістом білка можна давати з 2-х років (*skyr*, *ymer*, *ylette*)

Кількість молочних продуктів 350 мл – 500 мл.

Їжа повинна бути різноманітною і містити продукти з усіх чотирьох дієтичних груп:

- Хліб, крупа і картопля, рис і макарони.
- Фрукти і овочі.
- М'ясо, риба, молоко, сир, яйця.
- Трохи жиру.

М'ясні і рибні нарізки, круто зварене яйце, нарізаний сир, огірок, картопля, яблуко і залишки від вечері.

Фрукти та овочі

Відварені і свіжо натерті фрукти можна давати без шкірки невеликими шматочками, дивлячись на жувальні здібності дитини.

Також дитина може отримати натерті або нарізані кубиками овочі, дивлячись на жувальні здібності дитини.

М'ясо

Тепер дитина може їсти м'ясо, що і решта сім'ї, але дивлячись на жувальні здібності дитини.

Рис і макарони

Давайте дитині рис, макарони і булгур разом з овочами і м'ясом.

Ваша дитина тепер захоче брати їжу ручками і пробувати їсти сама.

Їжа вашої дитини тепер в значній мірі може бути такою ж, як і їжа сім'ї

Врізноманітнуйте смаки дитини.

Їжа і напої не повинні містити занадто багато цукру, так як він швидко покриває калорійні потреби дитини і таким чином займає місце для поживної їжі. Втамовуйте спрагу водою.



Тверді продукти:

Цілу моркву, морквяні палички і подібні тверді продукти краще давати дітям з трьох 3 років, коли дитина вже вміє добре жувати. Але саме розвиток вашої дитини, а не вік визначає час.

**В а ж л и в о , щ о б с т р а в и б у л и а п е т и т н и м и і
с м а ч н и м и .**