

The first spoon food

FYRSTI SÚPIMATURIN





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.

Tá ið tú fyrireikar súpimat fyrri fyrstu ferð

Tá ið tú kókar frukt og grønmeti til barnið, er gott at:

- Nýta feskur rávørur
- Skola og skera frukt í smærri bitar
- Skola og skera grønmeti í smærri bitar
- Kóka vatnið, áðrenn frukt ella grønmeti fer í grýtuna
- Kóka í so lítið av vatni, sum til ber
- Koyra lok á grýtuna
- Kóka frukt og grønmeti, til tað er moyrt
- Minka um nýtisluna av sukri

Minst til, at vatnið úr krananum skal vera kalt.

Salt í matinum

Vanliga skalt tú ikki koyra salt í matin hjá barninum. Tó er ikki neyðugt at kóka matin hjá barninum fyrri seg. Barnið kann væl eta grønmeti, sum hini í familjuni eta, um vatnið ikki er alt ov salt.

Feitt í matinum tað fyrsta árið hjá barninum

Til barnið verður 1 ár, skal hetta latast út í matin:

- 1 teskeið av smøri, margarini ella grønmetisolju fyrri hvønn verð av súpimati.



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.

Tann fyrsti súpimaturin

Vanligur greytur úr maismjöli

½ dl maismjöl, eini 30 g

1½ dl kalt vatn

1 teskeið smør, margarin ella grønmetisolju

½ dl bróstamjólk ella eftirgjörda bróstamjólk

1 súpiskeið fruktgreyt úr peru ella súrepli

1. Rør saman maismjöl og vatn í eini lítlari grýtu.
2. Rør í grýtuni, til tað kemur upp á kók, og halt áfram at røra við lágum hita í eini 2-3 min. Minst til at røra við jøvnum millumbilum.
3. Meðan tú rørir, sløkk hitan og koyr feitt og mjólk í.
4. Um tær lystir, lat so eisini fruktgreyt úti og rør.
5. Borðreið fyrri barninum, tá ið maturin hevur fingið stovuhita.

Hugskot:

Tað smakkar betur, um tú letur eitt sindur av fruktgreyti úti.

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

Fyrsti súpimaturin - *framhald*

Rísgrætur

½ dl rísmjöl, eini 30 g

1½ dl kalt vatn

1 teskeið smør, margarin ella grønmetisolju

½ dl bróstamjólk ella eftirgjörda bróstamjólk

Valfrítt: 1 súpskeið av fruktgreyti úr peru og eina súpskeið av fruktgreyti úr banan

1. Rør saman rísmjøl og vatn í eini lítlari grýtu.
2. Rør í grýtuni, til tað kemur upp á kók, og halt áfram at røra við lágum hita í eini 2-3 min. Minst til at røra við jøvnum millumbilum.
3. Meðan tú rørir, sløkk hitan og koyr feitt og mjólk í.
4. Um tær lystir, lat so eisini fruktgreyt úti og rør.
5. Borðreið fyri barninum, tá ið maturin hevur fingið stovuhita.

Hugskot:

Ynskir tú ein tjúkkri greyt, so nýt meira rísmjøl.

Uppskriftin omanfyri hóskar seg eisini til greyt úr bókhveitimjøl. Í staðin fyri rísmjøl, nýtir tú somu mongd av bókhveitimjøl.

Hirsigrætur

1 dl hirsiflykrur, eini 40 g.

2 dl vatn

1 teskeið smør, margarin ella grønmetisolju

½ dl bróstamjólk ella eftirgjörda bróstamjólk

1-2 súpskeiðir av fruktgreyti

1. Rør saman hirsiflykrur og vatn í eini lítlari grýtu.
2. Rør í grýtuni, til tað kemur upp á kók, og halt áfram at røra við lágum hita í eini 2-3 min. Minst til at røra við jøvnum millumbilum.
3. Meðan tú rørir, sløkk hitan og koyr feitt og mjólk í.
4. Lat fruktgreyt úti, meðan tú heldur fram at røra.

Hugskot:

Um greyturin er ov tjúkkur, so kanst tú lata nakrar súpskeiðir av bróstamjólk ella eftirgjørdari bróstamjólk úti.

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.

Fruktgreytur

Kókaður perugreytur

1 söt pera, okkurt um 120 g
1 dl kókað vatn

1. Flys peruna, burturbein kjarnan og sker í bitar.
2. Koyr bitarnar í eina grýtu og stoyt kókað vatn úti.
3. Koyr lok á og kóka á lágum hita í eini 5-10 minuttir, til perubitararnir eru moyrir. Ansa eftir, at peran ikki verður brend.
4. Perugreyturin er klárur, tá ið peran kan mosast við einum gaffli.
5. Ein tynri greytur fæst við at skilja greytin gjøgnum eina sílu ella við at karva hann sundur í einum blendara.

Hugskot:

Fylg somu mannagongd, um tú ynskir at gera súdeplagreyt ella ferskugreyt. Söt súdepli og saftarmiklar ferskur eru best at nýta.

Feskur fruktgreytur her og nú

Ein súpiskeið av fruktgreyti, so sum perugreyti, fæst lættliga við at flysa eina feska peru og varliga skava fruktina við skeiðini. Greyturin kann síðani rørast beint í havragreytin. Búgvín súdepli, bananir og avokadoir hóska seg eisini til hetta. Lættasti hátturin at mosa feska ber er við gaffli. Tú kanst tó eisini skilja berini gjøgnum eina sílu við eini skeið.

Kókaður jarðberjagreytur

100 g fryst jarðber
½ dl kalt vatn
1 teskeið sukur

1. Kóka jarðberini í vatninum.
2. Koyr lok á og lat smákóka í 5-10 minuttir, til berini eru moyr.
3. Skil berini gjøgnum eina sílu ella nýt ein stavblendara.
4. Koyr sukur í og rø eina løtu. Smakka til og borðreið.

Hugskot:

Tú kanst eisini kóka berjagreyt við fesfum ella frystum berum so sum hindberum, bláberum ella skógarberum. Kókaður fruktgreytur heldur sær í køliskápinum í nakrar dagar. Vitaminirnar í kókaðum fruktgreyti halda sær longur, tá ið greyturin verður frystur í smærri skamtar, so sum í ísterningabakkum. Feskur fruktgreytur skal etast beinanvegin.





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.

Uppskriftir til börn eldri enn 6 mánaðir

Tá ið barnið hefur etið við skeið í eina tíð, kunnu hesar uppskriftir nýtast

Havragreytur

1 dl havragrýn, eini 35 g
2 dl kalt vatn
1 teskeið smør, margarin ella grønmetisolju
½ dl eftirgjørð bróstamjól

1. Rør í grýtuni, til tað kemur upp á kók. Koyr síðani hitan niður.
2. Smákóka við lágum hita í eini 2-3 min. Minst til at røra við jøvnum millumbilum.
3. Tak grýtuna frá hitanum og koyr feitt og mjól í.

Tú kanst koyra fryst jarðber í, men minst til at kóka tey saman við havragreytinum. Havragreyturin er klárur, tá ið jarðberini kunu mosast við gaffli. Ein annar mæguleiki er at mosa fesk jarðber og koyra tey í greytin, tá ið hann er kókaður.



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.

Kjöt

Hvat fyri kjöt?

At byrja við er best at borðreiða við malnum kjöti, tí tað fært tú mosað við einum gafli. Úrvalið av malnum kjöti er stórt: neytakjöt, lambskjöt, kálvakjöt, svínakjöt og kalkunkjöt.

Kjöt uttan bein, sum er skorið í smærri bitar, kann malast við at kóka tað og síðani blenda tað ella mala tað í eini persillukvørn.

Avroð sum livur og hjarta úr høsningarungu, kálvi ella svíni kanst tú gera til livradeiggj, ella tú kókar tað og sker í smærri bitar.

Malið kjöt - kókað

Við eini teskeið formar tú nakrar kjøtballar úr tí malna kjøtinum. Kóka teir saman við eplum og grønmeti teir síðstu 5-7 minuttirnar - ella einsamallar uttan grønmeti.

Tú kanst brúka eitt sindur meira vatn enn áður og goyma soðið til sós. Mosa epli, grønmeti og kjöt og blanda tað saman ella borðreið hvør sær. Minst til at lata feitt og mjólk úti. Um kjøtið er ov grefligt, kanst tú mosa tað við einum sindri av soði frá grønmetinum.

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.

Fiskur

Um fisk

Fiskur er lættur at matgera. Tú kanst kóka hann ella dampkóka hann í ovni ella mikroovni. Tá ið fiskurin er liðugur, kanst tú mosa hann varliga við gaffli. Tað er gott at skifta millum feitan fisk sum laks, sild og makrel og soltnan fisk sum tosk, seið, reyðsprøku og toskarogn. Tá ið barnið dugir væl at tyggja, kanst tú skera fiskin í smærri bitar.

Matgerð

Allur fiskur, um hann er feskur ella frystur, er góður. Fiskurin kann matgerast í grýtu, ovni ella mikroovni. Minst til at taka burtur øll beinini.

Kókaður fiskur

Legg eitt lítið petti - svarandi til eina súpiskeið - av fiski so sum laks, toski, seiði, skrubbu, síl ella reyðsprøku í eina grýtu oman á eplini og grønmetið og kóka ella dampkóka teir síðstu minuttirnar við lokinum á.

Stoyt soðið frá. Tað kanst tú gera til sós.

Mosa fisk, epli og grønmeti - saman ella hvør sær - og lat feitt og mjólk úti.

Bakaður fiskur

Legg eitt flak av laks, toski, seiði, skrubbu, síl ella reyðsprøku í eitt smurt fat og, um tær lystir, tomatbátar rundan um flakið.

Fatið fer síðani í heitan ovn (200 hitastig) í 10-20 minuttir (tað veldst um flakið), til fiskurin er fastur og hevur skift lit. Mosa fiskin við einum gaffli.

Sós til fisk

Karva tomatirnar við einum stavblendara og borðreið saman við fiskinum og grønmetinum. Soðið frá fiskinum og grønmetinum kanst tú gera útá, eins og tá ið tú gert sós til kjøt.

Tú kanst smakka til við einum sindri av feitti, nøkrum sitróndropum og einum dismi av sukri, so sósín ikki er ov súrlig. Koyr ikki hakkaðar urtir so sum persillu í matin, uttan so at tær verða kókaðar í nakrar minuttir fyrst.

Hugskot:

Fiskur, bæði feskur og tilevnaður, hóskar seg at frysta. Tað er hent at hava nøkur smærri stykki liggjandi í frystaranum, klár at nýta.

Alt tilfar lænt og
endurnýtt við loyvi frá:

Egedal kommune
Sundhedstjenesten

