



Terveellinen ravitseminen 0 -12 kk
Healthy nutrition for 0 to 12-month olds

www.eksote.fi

0 – 4kk

Äidinmaito
Breast milk

Parasta vauvallesi!
The best for your baby!



D-vitamiini
5 tippaa päivässä =
10mikrogrammaa

Vitamin D
5 drops per day = 10
microgrammes

0- to – 4-month olds

Äidinmaidonkorvike
Infant formula



IKÄ AGE	TARVE / VRK NEED PER DAY
0- 1 kk / month	500 - 600 ml
1- 2 kk / months	600 - 800 ml
2- 3 kk / months	700 – 1000 ml
3- 5 kk / months	700 – 1200 ml

Muistiinpanot / Notes



4 - 6kk



TAI
OR



+



D-vitamiini

5 tippaa päivässä =
10 mikrogrammaa

Vitamin D

5 drops per day = 10
microgrammes



4 - 6 months

Voitte aloittaa maistelut
You can start tasting different foods



Kasvissoseet
Mashed vegetables



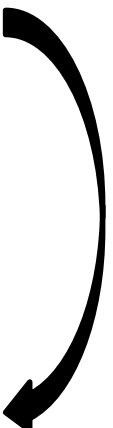
Marjasoseet
Hedelmäsoseet
Mashed berries
Mashed fruits



6 – 10 kk



TAI
OR



+



D-vitamiini
5 tippaa päivässä =
10 mikrogrammaa

Vitamin D
5 drops per day =
10 microgrammes

IKÄ AGE	TARVE / VRK NEED PER DAY
5 - 6 kk / months	700 – 1000 ml
6 - 8 kk / months	600 – 800 ml
8 - 12kk / months	600 ml



6 - 10 months

Puuro täysjyväviljasta
Wholegrain porridge



Kasvikset, vihannekset, juurekset sormilla
tai lusikalla syöden

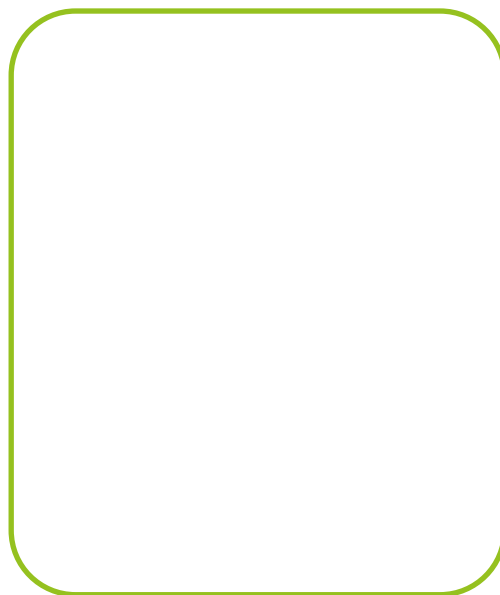
Vegetables and root vegetables – eaten
with fingers or spoon



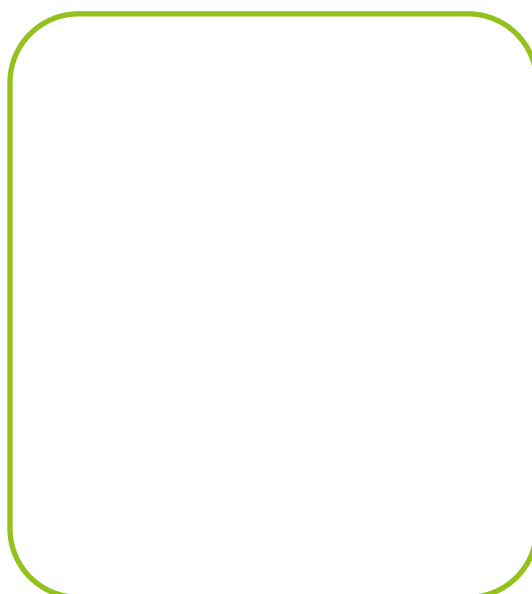
6 – 10 kk



Kasvikset, vihannekset
Vegetables



Hedelmät, marjat
Fruits, berries





Kana
Chicken

1-1½ ruokalusikallista!

1-1½ tablespoon!



Liha
Meat



Kala
Fish

Kananmuna
Egg



10 - 12kk



TAI
OR



+



D-vitamiini

5 tippaa päivässä =
10 mikrogrammaa

Vitamin D

5 drops per day = 10
microgrammes



10 to 12- month olds



Hapanmaitotuotteet eli
jugurtti, raejuusto, viili, rahka,
piimä...
Fermented milk products
Cultured-milk products: yoghurt,
cottage cheese, curdled milk, curd,
sour milk

+ Monipuolisesti kaikkea!
+ Versatile food!



Säännöllinen ateriarytmi

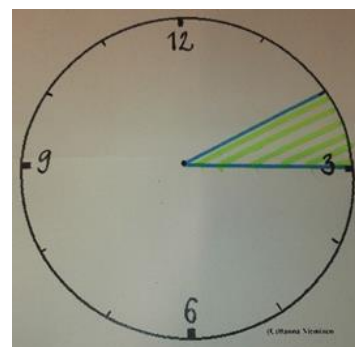
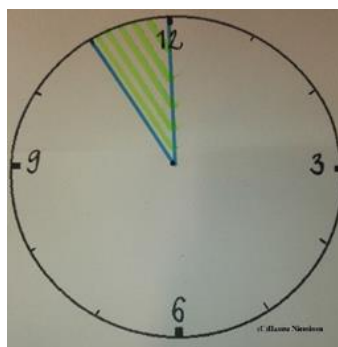
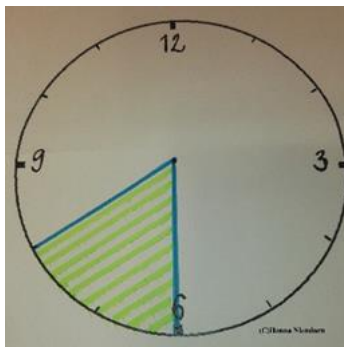


Unta, leikkiä ja ulkoilua
aterioiden välissä!

Aamupala
Breakfast

Lounas
Lunch

Välipala
Snack



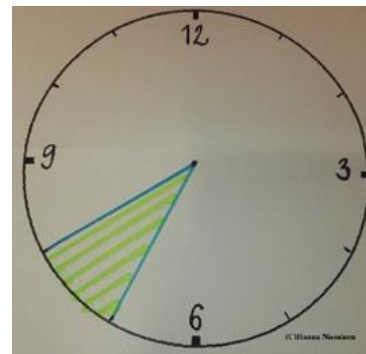
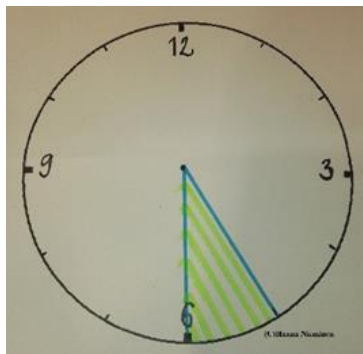
Regular meal rhythm

Sleeping, playing and
being outdoors between meals!



Päivällinen
Dinner

Iltapala
Evening
snack



Ei alle 1-vuotiaalle! Not for under 1-year-old!



Suola
Salt



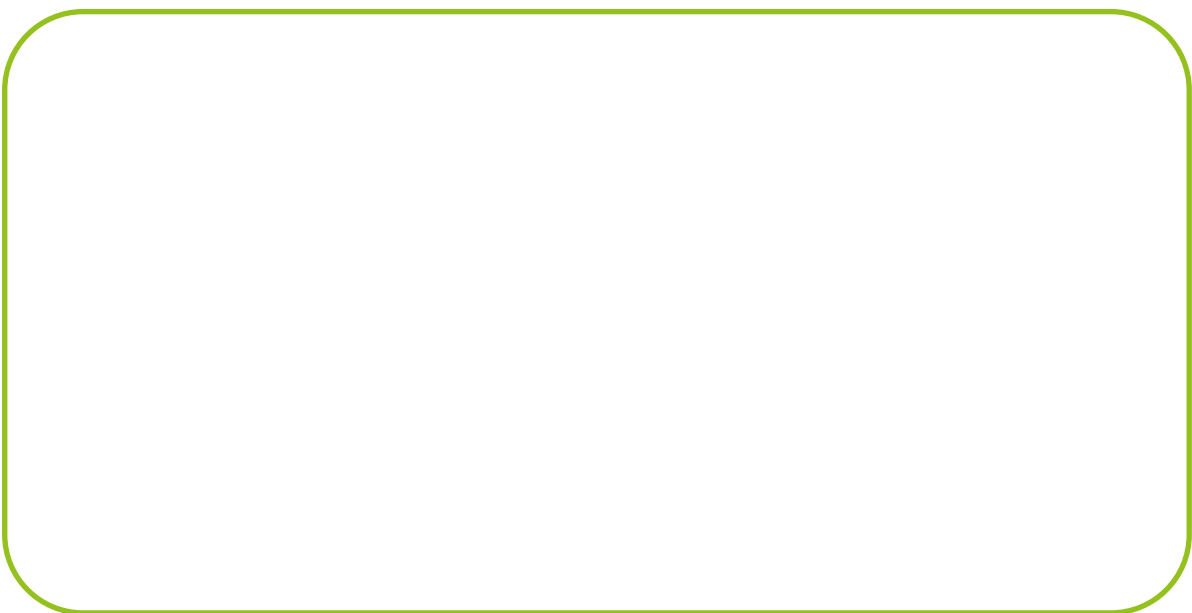
Ei kokonaisina!
Not for whole!



**Yhdessä syöminen on tärkeää ja kivaa!
Eating together is important and fun!**

Ole hyvä!
Here you are!

Kiitos!
Thank you!





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi