



**ETELÄ-
KARJALAN**
hyvinvointialue



Terveellinen ravitsemus 0 -12 kk

Healthy nutrition for 0 to 12-month olds

www.ekhva.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

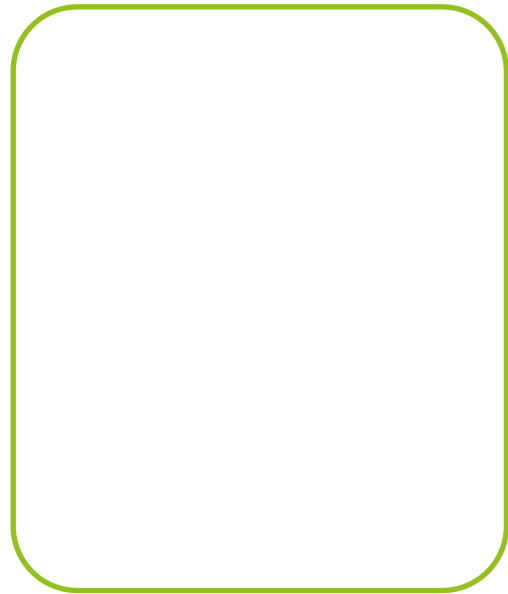
Vegetables and root vegetables- eaten
with fingers or spoon



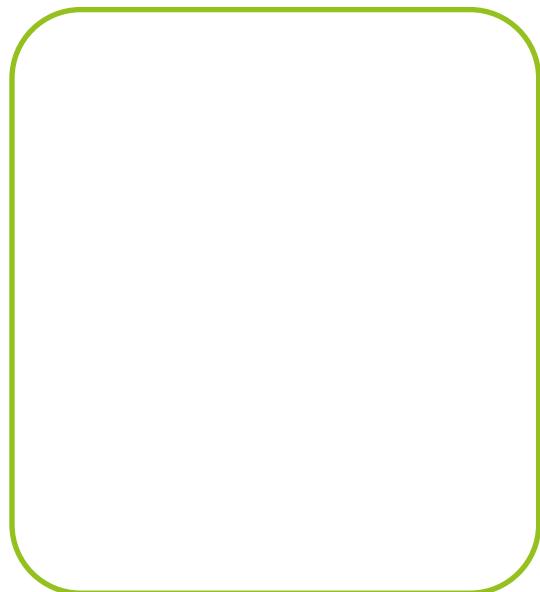
6 – 10 kk



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!



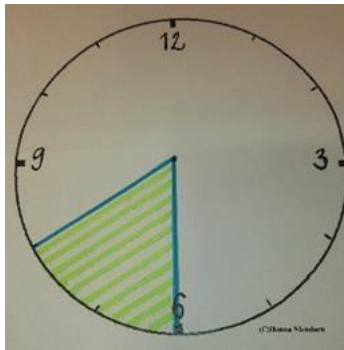
Säännöllinen ateriarytmi



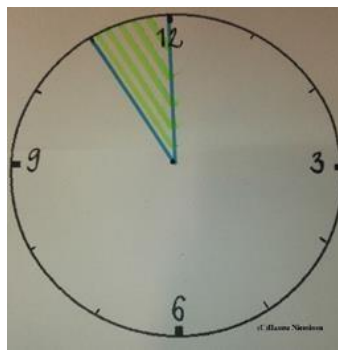
Unta, leikkiä ja ulkoilua

aterioiden välissä!

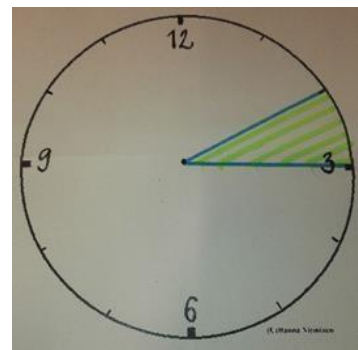
Aamupala
Breakfast



Lounas
Lunch



Välipala
Snack time



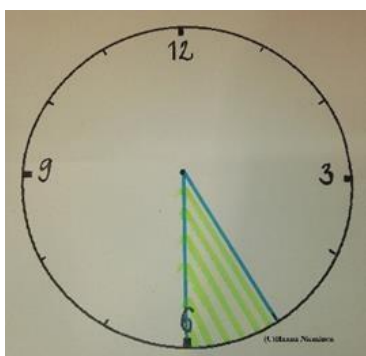


Regular meal rhythm

Sleeping, playing and
being outdoors between meals!

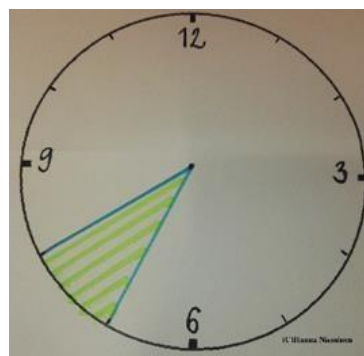
Päivällinen

Dinner



Iltapala

Evening
snack



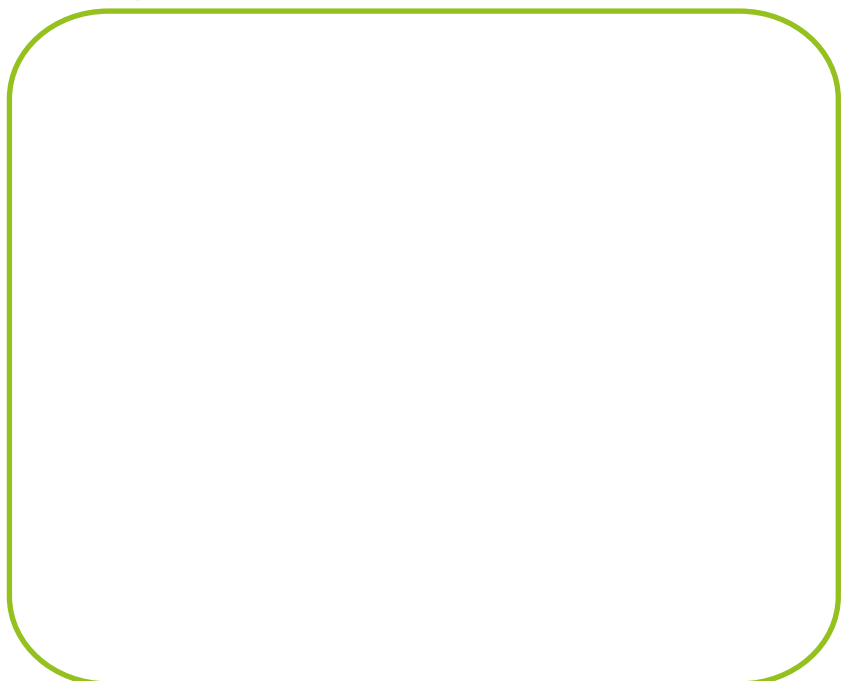
Ei alle 1-vuotiaalle! Not for under 1-year old



Suola
Salt



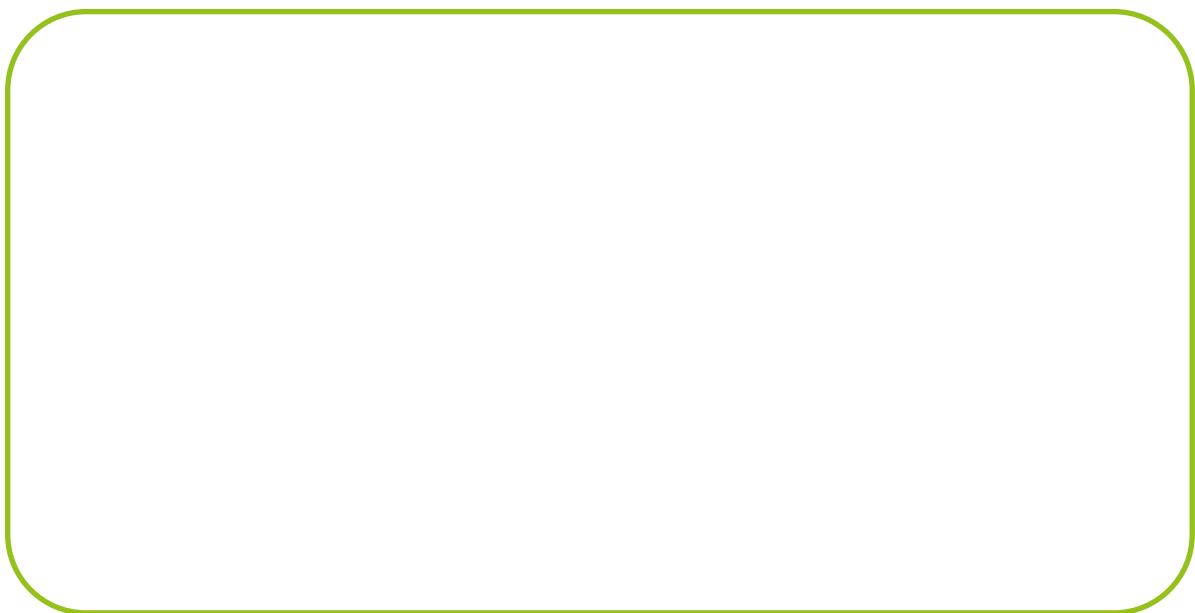
Ei kokonaisina!
Not for whole!



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

Ole hyvä!
Here you are!

Kiitos!
Thank you!





Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan hyvinvointialue (Ekhva)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@ekhva.fi

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

www.ekhva.fi