

الطعام والوجبات اليومية للأطفال الصغار

من عمر 8 أشهر إلى 3 سنوات



المحتوى

الطفل قادر بنفسه 3

12-8 شهرا 3

3-1 سنوات 5

أي نوع من الطعام؟ 8

8 أشهر - 3 سنوات 8

الفتور 12

عصيدة الشوفان مع مهروس التفاح 13

الغداء وعلبة الطعام 15

علبة غداء تحتوي على اللفائف wraps 16

طعام العشاء 17

كرات اللحم بالكاربي مع الأرز 20

تنبيلة باردة 23

البيتزا 24

كعكة السمك مع شرائح البطاطس المقلية منزلياً 26

وجبات ثانوية ووجبات خفيفة مفيدة 29

كعكة عصيدة الشوفان مع مهروس التفاح 31

أي نوع من الحليب؟ 32

منتجات الحليب من 8 أشهر إلى 3 سنوات 34

الماء وغيره من المشروبات 36

أنت مسيطر على الوضع 37

Barnet kan selv

8-12 måneder

Det er sjovt for barnet at spise selv. Du behøver ikke hjælpe ret meget, men kan nyde din egen mad i fred og ro.

Imens hygger barnet sig med at smage på de forskellige typer mad: kogte grøntsager, brød uden hele kerner, kartofler, bulgur, couscous eller ris og findelt kød, kylling eller fisk.

Hvis der er noget, barnet ikke kan lide, spytter det maden ud igen. Det er helt naturligt. Vi voksne bryder os heller ikke om at synke noget, vi ikke kan lide eller ikke kender. Men det er en god idé at tilbyde den samme slags mad igen flere gange. De fleste børn skal smage ny mad 8-10 gange, før de ved, om de kan lide den eller ej.



الطفل قادر بنفسه

12-8 شهراً

تناول الطفل طعامه بنفسه يشعره بالمتعة. لست بحاجة لتساعديه كثيراً، فبمقدوره الاستمتاع بطعامه بهدوء وسلام.

في هذه الأثناء يستمتع الطفل بتذوق مختلف أنواع الطعام: الخضار المسلوق، والخبز الخالي من الحبوب، والبطاطس، والبرغل أو الكسكس أو الأرز مع اللحم أو الدجاج أو السمك.

إن كان هناك شيء لا يرغبه الطفل، فسيلفظ الطعام ويخرجه من فمه. وذلك أمر طبيعي جداً. نحن الراشدون لا نرغب كذلك بأن نبلع شيئاً لا نحبه أو لا نعرفه. لكن من المفيد أن تعرض على الطفل الطعام ذاته ثانية لعدة مرات. معظم الأطفال يحتاجون لتذوق الطعام الجديد 8-10 مرات قبل أن يعرفوا إن كانوا يحبونه أم لا.

Når barnet er 8 måneder, kan det efterhånden en hel masse nye ting:

- Barnet kan snart sidde selv ved bordet i sin høje stol.
- Det kan begynde at tygge og kan klare små, bløde klumper i maden.
- Det kan tage små, udskårne stykker mad med tommel- og pegefinger.
- Det kan drikke af en kop.

Gode råd

- Lad barnet få god tid. Mange børn skal kigge længe på maden, før de spiser.
- Sørg for, at barnets mad er blød og skåret ud i små stykker.
- Lad barnet spise selv med fingrene og/eller en ske.
- Bliv altid hos barnet, når det spiser, så du kan gribe ind, hvis det er ved at få noget galt i halsen.
- Tilbyd barnet et par skefulde mad i løbet af måltidet – med din hjælp. Så kan du føle dig tryk ved, at barnet får, hvad det har brug for. Men pres ikke barnet til at spise.
- Giv barnet modermælkserstatning i en kop til måltidet. Efter maden kan du amme barnet eller give mere modermælkserstatning.
- Giv barnet vand at drikke mellem måltiderne.

حين يبلغ الطفل 8 أشهر، فسيتمكن من القيام بأشياء كثيرة جديدة:

- سيتمكن الطفل تقريباً من الجلوس بنفسه إلى الطاولة على كرسيه المرتفع.
- سيتمكن من البدء بمضغ الطعام وتناول كتل صغيرة طرية من الطعام.
- سيتمكن من تناول قطع صغيرة مقطعة من الطعام بأصبعي الإبهام والسبابة.
- سيتمكن من الشرب من الكوب.

نصائح مفيدة

- امنح الطفل وقتاً كافياً. العديد من الأطفال يحتاجون أن ينظروا طويلاً إلى الطعام قبل أن يأكلوا.
- احرص على أن يكون طعام الطفل طرياً ومقطعاً إلى قطع صغيرة.
- دع الطفل يأكل بنفسه باستخدام أصابعه و/أو ملعقة.
- ابق دائماً لدى الطفل حين يأكل، بحيث تتمكن من التدخل إن كان على وشك وضع شيء لا يمكن بلعه في فمه.
- اعرض على الطفل بضعة ملاعق طعام خلال الوجبة - بمساعدتك. بحيث تشعر بالاطمئنان بأن الطفل حصل على ما يحتاجه. ولكن لا تضغط على الطفل ليأكل.
- اعطِ الطفل حليباً صناعياً في كوب أثناء وجبة الطعام. يمكنك بعد الطعام أن ترضعي الطفل أو تعطيه الحليب الصناعي للأطفال.
- اعطي الطفل ماء من الصنبور ليشربه بين وجبات الطعام.

1-3 سنوآت

1-3 آر

Nu er barnet godt i gang med at spise den samme mad som resten af familien. Det kan sidde i sin høje stol og følge med i alt, hvad der sker ved bordet. Det lærer barnet meget af.

Barnet vil gerne øve sig i at spise med ske og gaffel, ligesom resten af familien gør. Det meste af maden havner måske på gulvet eller på hagesmækken, men skidt med det. Når barnet øver sig, lærer det efterhånden at styre ske og gaffel rigtigt.

Nogle gange ser det ud, som om barnet kun leger med maden og ikke får noget i munden. Det kan godt være rigtigt, for i denne alder kan appetitten være ret lille. Det er helt normalt, hvis barnet kun spiser lidt, og der kan være måltider, hvor det nærmest slet ingenting spiser.

بدأ الطفل الآن بتناول الطعام ذاته كبقية العائلة. يستطيع الجلوس على كرسيه العالية ومتابعة ما يجري حوله على الطاولة. يتعلم الطفل من ذلك الشيء الكثير.

يرغب الطفل بالتمرن على الملعقة والشوكة، كما يفعل باقي أفراد العائلة. ربما يسقط معظم الطعام إلى الأرض أو على المريلة، لكن ذلك لا يهم. حين يتمرن الطفل، فهو يتعلم مع الوقت السيطرة على الملعقة والشوكة بشكل صحيح.

يبدو الأمر أحياناً وكأن الطفل يلعب بالطعام فقط ولا يتناول شيئاً. ربما يكون ذلك صحيحاً، حيث إن الشهية في هذا العمر قد تكون ضئيلة. من العادي جداً أن يأكل الطفل قليلاً فقط، وقد يحصل في بعض الوجبات أن لا يأكل أو تَأْكُل شيئاً تقريباً.



Der er flere grunde til den mindre appetit: Barnet vokser langsommere nu end i første leveår – og behøver derfor mindre mad. Og der sker så meget spændende, når barnet kan bevæge sig rundt selv, at det bliver mindre interessant at sidde stille og spise.

Prøv at lade være med at være urolig over det. Tag den med ro og hold fast i at tilbyde barnet den sunde og lækre mad, som du plejer. Så vil barnet spise, når det bliver sultent. Husk også, at barnet også får god mad i vuggestuen eller dagplejen.

Børn på 1-2 år er ofte 'mad-modige' og tør godt smage på ny mad. Hvis du ofte giver barnet en ny slags mad, vænner det sig efterhånden til forskellige slags smag og konsistens. Det er en fordel, for senere bliver mange børn mere forsigtige, og 'tør' ikke smage på nyt.

توجد عدة أسباب لهذه الشهية الضئيلة: يزداد الطفل نمواً ببطء الآن - ولذلك فهو يحتاج/فهو يحتاج إلى طعام أقل. تحصل أشياء كثيرة ومثيرة حين يتمكن الطفل من التحرك بنفسه/بنفسها، ولذلك فهو لا يستطيع/فهو لا يستطيع الجلوس تماماً لتناول الطعام.

حاول ألا تقلق بهذا الخصوص. تعامل مع الأمر بروية وتمسك بأن تعرض على الطفل الطعام الصحي واللذيذ كما اعتدت. فسيأكل الطفل حين يجوع. تذكر أيضاً أن الطفل يتلقى طعاماً جيداً في دار الحضانة ودار الرعاية النهارية.

الأطفال في عمر السنة-السنتين غالباً ما تكون لديهم «جراحة الأكل» ويجرؤون على تذوق طعام جديد. إن كنت غالباً ما تعطي الطفل نوعاً جديداً من الطعام، فسيعتاد بمرور الوقت على مذاق وكثافة الأطعمة المختلفة. وهذا أمر مفيد، لأن العديد من الأطفال يصبحون لاحقاً أكثر حذراً ولا «يتجرؤون» على تذوق طعام جديد.

Gode råd

- Lad barnet bestemme, hvor meget det vil spise. Det kan selv regulere, at det hverken får for meget eller for lidt, men lige tilpas.
- Tilbyd nye madvarer ofte. Hvis barnet ikke vil have maden i første omgang, så prøv igen efter en dag eller to.
- Undgå 'at fylde efter' med livretterne, når barnet ikke har spist ved måltidet. Barnet skal spise sig mæt i familiens mad og ikke i livretter, som måske ikke er helt så sunde.
- Giv barnet god tid til at spise. Du kan betragte det som en sjov leg, hvor barnet undersøger maden, uden at du behøver give det for meget opmærksomhed.
- Giv letmælk til maden. Hvis du stadig ammer, kan du gøre det efter måltidet. Nu skal barnet ikke længere have sutteflaske, hverken dag eller nat.



نصائح مفيدة

- دع الأمر للطفل ليقرر كم سيأكل. يمكن بنفسك تعديل الأمر بحيث لا يكون أكثر ولا أقل من اللازم، بل مناسباً تماماً.
- اعرض أطعمة جديدة غالباً. إن لم يرغب الطفل بتناول الطعام الجديد في المرة الأولى، فحاول ثانية بعد يوم أو يومين.
- تجنب «أن تملأ» الطفل بالأطباق المفضلة حين لا يأكل الطفل وجبة الطعام. يجب أن يأكل الطفل ويشبع من طعام العائلة وليس من الأطباق المفضلة، التي ربما لا تكون صحية تماماً.
- امنح الطفل وقتاً كافياً للطعام. يمكنك أن تعتبر الأمر لعبة مرحة حيث يعاين الطفل الطعام دون حاجة لإعطائه كثيراً من الانتباه.
- قدّم حليباً قليل الدسم (letmælk) عند الطعام. إن كنت لا تزالين ترضعين، يمكنك القيام بذلك بعد وجبة الطعام. لم يعد الطفل بحاجة لتقنية الرضاعة، لا في النهار ولا في الليل.

Hvilken slags mad?

8 måneder - 3 år

Fra barnet er 8 måneder, kan det spise næsten al slags mad. Giv forskellige slags grøntsager, frugter samt kød, kylling eller fisk hver dag. Varieret mad vil styrke barnets lyst til og mod på at smage ny mad.

Maden skal være så grov, at der er noget at tygge i. Og samtidig skal den være så blød og findelt, at barnet ikke får den galt i halsen.



أي نوع من الطعام؟

8 أشهر - 3 سنوات

من عمر 8 أشهر، يستطيع الطفل تقريباً أن يأكل جميع أنواع الطعام. قدّم أنواعاً مختلفة من الخضروات والفاكهة واللحوم والدجاج أو السمك كل يوم. من شأن الطعام المتنوع أن يقوي رغبة الطفل وجرأته على تذوق طعام جديد.

يجب أن يكون الطعام مكثلاً لكي يتمكن الطفل من مضغه. وفي الوقت ذاته يجب أن يكون طرياً ومقطعاً جيداً بحيث لا يغص الطفل عند بلعه.

Hårde madvarer

Så længe barnet under 3 år og endnu ikke har lært at tygge godt, skal al mad være blød og let at findele i munden.

Det betyder, at du ikke skal give hele, rå gulerødder, gulerødstave og lignende hårde madvarer, før barnet er ca. 3 år. Hårde grøntsager skal rives eller koges først, når barnet skal have dem. Pas også på, at kødstykker ikke er for store.

Vent med at give popcorn, peanuts og hele nødder/mandler, til barnet er 3 år.

Vindruer skal skæres i stykker på langs. Ellers kan de i værste fald sætte sig fast i halsen og kvæle barnet. Vindruekernerne skal fjernes, da de kan give svær lungebetændelse, hvis barnet får dem galt i halsen og ned i lungerne.

Fra barnet er 8 måneder og begynder at tygge, kan det få små stykker blødt rugbrød med smørbart pålæg.

الأطعمة التي يصعب مضغها

طالما كان الطفل دون 3 سنوات ولم يتعلم بعد المضغ جيداً، يجب أن يكون الطعام كله طرياً وسهل التقطيع في الفم.

وهذا يعني أنه لا يصح أن تقدّم الطعام بكامله، كالجزر الجاف، أو أعواد الجزر وما شابهها من الأطعمة الصلبة قبل بلوغ الطفل عمر 3 سنوات. الخضروات الصلبة يجب أن تقشر أو تُطهى أولاً قبل أن يتناولها الطفل. واحذر أيضاً من أن تكون قطع اللحم كبيرة.

انتظر قبل أن تقدّم الفشار والفاصوليا السوداني والفاصوليا/اللوز الكامل لحين بلوغ الطفل 3 سنوات.

يجب تقطيع العنب إلى قطع لجهة الطول. وإلا فإنها في أسوأ الحالات قد تعلق في الحلق وتخنق الطفل. يجب نزع بذور العنب فقد تؤدي إلى التهاب الرئتين إن علقت في حلق الطفل ونزلت إلى الرئتين.

عندما يبلغ الطفل 8 أشهر ويبدأ بالمضغ، يمكنه/يمكنها تذوق قطع صغيرة وطرية من خبز الجاودار مع طبقة قابلة للدهن.



Anbefalinger

Fedt i barnets mad

- Tilsæt en teskefuld fedtstof til den hjemmelavede mad og mos, så længe barnet er under 1 år.
- Når barnet er over 1 år, behøver du ikke længere tilsætte ekstra fedt til barnets mad.

D-vitamin

- Alle børn skal have tilskud af D-vitamin året rundt, til de fylder 4 år. Derefter skal alle børn (og voksne) fortsætte med tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret fra oktober til og med april.
- Hvis dit barn har mørk hud – eller går klædt så arme og ben er tildækkede – har det brug for D-vitamin-tilskud hele barndommen.

Tilskuddet gives som D-vitamin-dråber på en ske. Læs på flasken, hvor mange dråber, du skal give. Eller spørg din sundhedsplejerske.

Når barnet er 1½ år og kan tygge, kan D-vitaminerne gives som tyggetablet.

Et udvalg af D-vitamin-dråber, købt på apoteket.

التوصيات

الدهون في طعام الطفل

- أضف ملعقة صغيرة من الدهون إلى الطعام المعد منزلياً طالما كان عمر الطفل دون السنة.
- حين يبلغ الطفل أكثر من سنة، فلم تعد تحتاج وضع دهون إضافية لطعام الطفل.

فيتامين دي

- اعطي الطفل فيتامين دي لحين بلوغ الطفل عمر 4 سنوات.
 - إن كان لون جلد طفلك قاتماً - أو يرتدي ملابس تغطي ذراعيه وقدميه - فهو بحاجة إلى مكمل غذائي من فيتامين دي طوال مرحلة طفولته.
- يُعطى المكمل الغذائي كقطرات من فيتامين دي بالملعقة. اقرأ على الزجاجة كم عدد القطرات المسموح تقديمها. أو اسأل الزائرة المختصة بالصحة (sundhedsplejerske) الخاصة بك.

حين يبلغ الطفل عمر سنة ونصف السنة ويتمكن من المضغ، يمكن إعطاؤه فيتامين دي كقرص يُمضغ.

مجموعة مختارة من
قطرات فيتامين دي،
يُشترى لدى الصيدلية.



Jern

Barnet har brug for mad med jern i ved de fleste måltider.

Det er bl.a. kød, kylling og fisk, æg, grøntsager, bønner, ærter og lignende samt grød og groft brød.

Giv frugt sammen med den jernholdige mad. Frugter indeholder C-vitamin, der hjælper kroppen med optage jern fra maden.

Nogle børn under 1 år har brug for *ekstra jerntilskud* i form af jerndråber:

- Børn, der vejede mindre end 1500 gram ved fødslen
- Børn, som spiser vegetarisk, og som stadig ammes.

الحديد

يحتاج الطفل لطعام يحتوي على الحديد في معظم الوجبات.

ويشمل ذلك جملة أشياء منها اللحم والدجاج والسمك والبيض والخضروات والفاصولياء والبازلأ وما شابهها إضافة للعصيدة والخبز الخشن.

قدّم للطفل الفاكهة مع الطعام. الفاكهة التي تحتوي على فيتامين سي وهو يساعد الجسم على امتصاص الحديد من الطعام.

يحتاج بعض الأطفال دون عمر السنة لمكمل غذائي إضافي من الحديد على شكل قطرات الحديد:

- الأطفال الذين يقل وزنهم عن 1500 غرام عند الولادة
- الأطفال الذين يأكلون طعاماً نباتياً (vegetar) بشكل رئيسي أو نباتياً تماماً (veganer) ولا يزالون يرضعون.

Morgenmad

Det er godt at spise grød, groft brød eller havregryn med mælk om morgenen. Det mætter og giver barnet energi, der varer længe. Samtidig er maden fuld af kostfibre, der holder maven i gang og afføringen blød. Du kan variere med yoghurt med frisk frugt eller A38 med frugt.

Du kan også komme lidt moset banan, æble eller pære i grøden.

Gode råd

- Lad barnet få *god tid* til at spise sin morgenmad i fred og ro. Stå gerne lidt tidligere op, så I ikke har travlt.
- Køb brød uden hele kerner, så længe barnet er under 1 år, hvor maven ikke rigtig kan fordøje kernerne. Når barnet er over 1 år, må det gerne få grød og brød med hele kerner.
- Kig efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket, når du køber ind. Så er det lettere at finde de madvarer, som indeholder den rigtige mængde kostfibre, fedt og sukker, som hele familien har godt af.

الفتور



من المفيد تناول العصيدة والخبز الخشن أو دقيق الشوفان مع الحليب عند الصباح. فهو يشبع ويمنح الطفل طاقة تدوم طويلاً. وفي الوقت نفسه فالطعام مليء بالألياف الغذائية التي تشغل المعدة وتجعل البراز طرياً. يمكنك تنويع الغذاء بتقديم اللبن مع الفاكهة الطازجة أو لبن A38 مع الفاكهة.

ويمكنك أيضاً إضافة قليل من الموز المهروس أو التفاح أو الإجاص في العصيدة.

نصائح مفيدة

- امنح الطفل وقتاً كافياً ليأكل فطوره بهدوء وروية. يفضل الاستيقاظ باكراً لكي لا تضطرون للاستعجال.
- اشترى الخبز دون حبوب كاملة، طالما كان عمر الطفل دون السنة، حيث لا تقدر المعدة على هضم الحبوب بقدر جيد. حين يبلغ الطفل أكثر من سنة، يُحبذ أن يأكل العصيدة والخبز ذا الحبوب الكاملة.
- ابحث عن شعار القمح الكامل وعلامة ثقب المفتاح حين تتسوق. وعندها سيكون سهلاً أن تجد المواد الغذائية التي تحتوي على الكمية الصحيحة للألياف الغذائية والدهون والسكر التي تستفيد منها العائلة جميعها.



شعار القمح الكامل



علامة ثقب المفتاح

HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

Havregrød:

- 1½ dl koldt vand
- 1 dl havregryn
- 1 dl modermælkserstatning*
- ½ tsk. fedtstof, fx olie eller smør

Æblemos:

- 2 æbler
- lidt vand

* Børn under 1 år skal have modermælks-erstatning. Børn over 1 år skal have letmælk, og børn over 2 år skal have mini- eller skummetmælk i grøden.



عصيدة الشوفان مع مهروس التفاح

عصيدة الشوفان:

- 1½ دل من الماء البارد
- 1 دل دقيق الشوفان
- 1 دل من الحليب الصناعي للأطفال*
- ½ ملعقة صغيرة من الدهون، كالزيت أو الزبدة مثلاً

مهروس التفاح:

- تفاحتان
- قليل من الماء

* الأطفال دون عمر السنة يجب أن يتناولوا الحليب الصناعي للأطفال. ينبغي أن يتناول الأطفال فوق عمر السنة الحليب القليل الدسم (letmælk)، والأطفال فوق عمر السنتين الحليب الخفيف الدسم أو خالي الدسم (minimælk/skummetmælk).

Sådan gør du ...

Havregrød

1. Kom vand og havregryn i en lille gryde. Bring det i kog, imens du rører i gryden.
2. Grøden skal koge i 2-3 minutter.
3. Sluk for varmen. Rør fedtstof i.
4. Tilsæt modermælkserstatning, og rør grøden godt sammen.
5. Tjek, at grøden har den rette spisetemperatur, inden du giver den til barnet.

Æblemos

1. Skræl æblerne, og del dem i kvarter.
2. Fjern kernehuset, og skær æblerne i små stykker.
3. Hæld dem op i en gryde. Tilsæt lidt vand.
4. Kog i ca. 5 minutter.
5. Mos æblerne med en gaffel.

Tips:

- Du kan også lave grød af hirse- og majs-mel.
- En rest æblemos kan gemmes i køleskabet til næste dag, hvis du ikke får brug for det hele.
- Hvis mosen skal være cremet, kan du skrabe den igennem en sigte eller blende med en stavblender.
- Hvis du får havregrød tilovers, kan du bruge resten til klatkager, se side 31.

عليك القيام بالتالي ...

عصيدة الشوفان

1. ضع الماء ودقيق الشوفان في قِدر صغير. اجعل القِدر يغلي بينما تقوم بتحريك محتوى القِدر.
2. ينبغي أن تُطهى العصيدة لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق.
3. أطفئ الحرارة. حرّك الدهون في القِدر.
4. أضف الحليب الصناعي للأطفال أو الحليب وحرّك العصيدة جيداً.
5. تحقق من كون مستوى حرارة طعام العصيدة مناسب قبل إعطائه للطفل.

مهروس التفاح

1. قشر التفاح وقطعه إلى أرباع.
2. انزع منه موضع الحبوب وقطع التفاح إلى قطع صغيرة.
3. صبّها في القِدر. أضف بعض الماء.
4. اجعله يغلي لحوالي 5 دقائق.
5. اهرس التفاحات بالشوكة.

مقترحات:

- يمكنك أيضاً إعداد عصيدة من دقيق الدُّخن والذرة.
- يمكن الاحتفاظ ببقية مهروس التفاح في الثلاجة لليوم التالي، إن كنت لا تحتاجه كله.
- إن كنت تريد أن تعد كريمة مهروسة، فيمكنك كشطه من خلال المنخل أو مزجه بخلاط يدوي.
- إن بقيت لديك كمية زائدة من عصيدة الشوفان، فتستطيع استعمال البقية لكعكة عصيدة الشوفان، انظر صفحة [31](#).

Frokost og madpakke

Frokosten skal helst bestå af flere forskellige slags madvarer:

- Brød, der vejer tungt i hånden, og som mætter godt
- Forskellige grøntsager, dvs. bløde, rå grøntsager, som er lette at tygge, måske let kogte fra aftenen før
- Kød, kylling, fisk, ost eller æg skåret i tern eller som pålæg
- Frugt til dessert.

En varieret frokost

Du kan bruge forskellige slags pålæg, fx leverpostej, æblestykker, ost, banan, agurk og hummus. Noget af det kan være overskud fra middagsmaden, fx kogt kartoffel, fiskefrikadelle og falafel.

Skær brødet ud i små madder, som barnet kan holde. Du kan evt. pynte madderne, hvis barnet kan lide det.

الغداء وعلبة الطعام

ينبغي أن يتكون طعام الغداء من عدة أنواع مختلفة من المواد الغذائية:

- الخبز الذي يكون وزنه ثقيل في اليد والذي يُشبع جيداً
- الخضروات المختلفة، أي الخضار النيء الطري والذي يسهل مضغه، وربما يُطهى قليلاً مساء اليوم السابق
- اللحم أو الدجاج أو السمك أو الجبن أو البيض أو شرائح اللحم الباردة
- فاكهة كحلوى بعد الطعام.

غداء متنوع

يمكنك استخدام أنواع مختلفة من الأطعمة التي توضع على قطع الخبز، مثل فطيرة الكبد، وقطع التفاح والجبن والموز والخيار والحمص. قد يكون بعض ذلك فائض من طعام العشاء، كالبطاطس المسلوقة وكرات السمك والفلفل.

اقطع الخبز على شكل لقيمات صغيرة ليتمكن الطفل من إمساكها. قد ترغب بتزيين اللقيمات إن كان الطفل يحب ذلك.



MADPAKKE MED WRAPS

- Du kan smøre wraps med fx avocados, hummus, ærtemos eller kold dressing, se side 23. Brug én af tingene.
- Som fyld kan du fx bruge skiver af fiskefrikadelle eller kødbolle, majs, grønne ærter, peberfrugt, tomat, kogt kartoffel og overskud fra middagsmaden. Brug flere af tingene.
- Rul wrappen sammen om fyldet.

Gode råd

- Tænk på frokosten, når du køber ind til aftensmad. Lav gerne ekstra aftensmad som fx hakkebøffer, frikadeller, æggekage, omelet eller kylling. Så har du let mad til frokosten eller madpakken næste dag.
- Sørg for, at frokosten eller madpakken er forskellig fra dag til dag. Den ene dag får barnet måske fiskefrikadelle, kødboller, leverpostej og æg. Den næste dag makrel i tomat, kødpålæg og kartoffelmad eller falafel.
- Adskil maden, så kødet ikke tager smag af fisken, og osten ikke smager af kød. Børn kan bedst lide, at maden er adskilt, nem at genkende og overskuelig.
- Læg kun lidt mad på barnets tallerken ad gangen. Eller lad barnet tage selv. Det kan altid få flere gange. For meget mad på én gang kan tage appetitten, og man risikerer, at noget af maden havner i skraldespanden

علبة غذاء تحتوي على اللفائف wraps

- يمكنك مسح اللفائف مثلاً بمهروس الأفوكادو أو الحمص أو مهروس البازلاء أو تتبيلة باردة، انظر صفحة 23. استعمل أحد الشبنيين.
- كحشوة للطعام يمكنك مثلاً استعمال شرائح كرات السمك أو كرات اللحم، أو الذرة أو البازلاء الخضراء أو الفلفل الحلو أو مربعات الطماطم والبطاطا المسلوقة وفائض طعام الغداء. استعمل العديد من الأشياء.
- لفّ اللفائف ببعضها حول الحشوة.

نصائح مفيدة

- فكر بالغذاء عند التسوق لطعام العشاء. قم بإعداد طعام عشاء إضافي ك لحم البقر المفروم أو كرات اللحم، أو كعكة البيض أو عُجّة البيض أو الدجاج. فسيكون لديك طعام للغداء أو علبّة طعام لليوم التالي.
- احرص على أن يكون الغداء أو علبّة الغداء مختلفة من يوم لآخر. كأن يتناول الطفل في أحد الأيام مثلاً كرات السمك، وكرات اللحم والبيض. وفي اليوم التالي يتناول سمك (الأسقمري) الماكريل بالطماطم، أو شرائح اللحم أو طعام البطاطس أو الفلافل.
- فرّق الطعام عن بعضه لكي لا يهيمن طعم اللحم على السمك، ولكيلا يغطي طعم الجبن على اللحم. يرغب الأطفال بقدر أكبر بأن يكون الطعام متفرقاً ويسهل التعرف عليه والتعامل معه.
- ضع قليلاً من الطعام فقط في صحن الطفل في الدفعة الواحدة. أو دع الطفل يأخذه بنفسه. يمكنه دائماً الحصول عليه عدة مرات. الكثير من الطعام في الدفعة الواحدة قد يذهب الشهية، وهناك احتمال أن ينتهي الأمر ببعض الطعام إلى سلة القمامة.



Aftensmad

Du kan lave lækker, varieret mad til hele familien samtidig med, at du laver barnets portion. Skær barnets mad ud i små, bløde stykker, som det kan tage selv, evt. med fingrene. Fordel maden på tallerkenen som vist på Y-tallerkenen side 18.

Vælg mindst én madvare fra hver gruppe, når du laver aftensmad:

- Kartofler, ris, bulgur, couscous, brød eller pasta
- Grøntsager, friske, let stegte eller dampede
- Fisk, kød, æg eller bælgfrugter, som fx bønner
- Sovs eller dressing til at dyppe i
- Frugt som dessert, evt. som frugtrod.

Lad barnet spise selv med fingrene eller med ske og gaffel. Det giver øvelse, og barnet kan selv bestemme over sin tallerken.

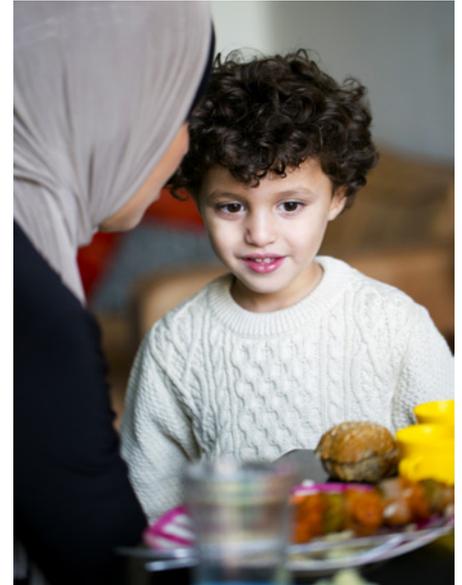
طعام العشاء

يمكنك إعداد الطعام اللذيذ والمتنوع لجميع أفراد العائلة في ذات الوقت الذي تعدّ فيه حصة الطفل. قسّم طعام الطفل إلى قطع صغيرة طرية ليتمكن من تناولها بنفسه، ربما بأصابعه. وزّع الطعام في الصحن كما هو مبين في رسم الصحن المثالث على شكل حرف Y في الصفحة 18.

اختر مادة غذائية واحدة على الأقل من كل مجموعة عند إعدادك لطعام العشاء:

- البطاطس أو الأرز أو البرغل والكسكس أو الخبز أو المعكرونة
- الخضروات الطازجة والمقلية قليلاً أو المسلوقة على البخار
- الأسماك واللحوم والبيض والبقوليات، مثل الفاصولياء
- الصلصة أو التتبيلة لغمس الطعام فيها
- الفاكهة كحلوى بعد الطعام، ربما كعصيدة فاكهة.

دع الطفل يأكل بنفسه/بنفسها باستخدام أصابعه/أصابعها أو الملعقة والشوكة. فإن ذلك يتيح له أن يقرر بنفسه ما يريد أن يأكل.



Derfor er din hjemmelavede mad bedre

Hvis du laver hjemmelavet mad de fleste dage, vænner barnet sig til smagen, duften og konsistensen af din gode mad. Og det lærer, at mad kan smage forskelligt fra dag til dag.

Desuden kan barnet få madvarerne adskilt på tallerkenen, som det bedst kan lide.

Den hjemmelavede mad er billigere og indeholder mindre salt og sukker, som ingen i familien har godt af.

Når du gerne vil spare tid, kan du bruge frostgrøntsager, bælgfrugter på dåse, fx kidneybønner, flåede tomater og andre halv-færdige ingredienser.

Y-tallerkenen

Y'et på billedet viser, hvordan maden helst skal fordeles på tallerkenen:

- En lille portion kød (eller kylling eller fisk eller ost eller æg)
- Dobbelt så stor portion grøntsager + kartofler (eller ris, couscous, bulgur, pasta eller brød).

Giv frugt som dessert.

Brug dobbelt så meget grønt som kød eller kylling, når du laver sammenkogte retter.

لهذا السبب فإن طعامك المعد منزلياً يعتبر أفضل

إن أعددت طعاماً في المنزل معظم الأيام، فسيعتاد الطفل على المذاق والرائحة وكثافة طعامك الرائع. وهو يتعلم أن الطعام قد يختلف مذاقه من يوم لآخر.

وعلاوة على ذلك سيتمكن الطفل من فصل مواد الطعام عن بعضها في الصحن حسب رغبته المفضلة.

الطعام المنزلي أرخص ويحتوي على كمية أقل من الملح والسكر، وهما ليسا مفيدان لأي فرد في العائلة.

عندما ترغب بتوفير الوقت، يمكنك استخدام الخضروات المجمدة والبقوليات المعلبة، مثل الفاصولياء والطماطم المقشرة وغيرها من المكونات الجاهزة جزئياً.

صحن Y

Y في الصورة يبين كيف يُحدّد أن يُوزّع الطعام في الصحن:

- قطعة صغيرة من اللحم (أو الدجاج أو السمك أو الجبن أن البيض)
- كمية مضاعفة من الخضار زائد البطاطس (أو الأرز أو الكسكس)، أو البرغل أو المعكرونة أو الخبز). تقديم الفاكهة كطبق حلوى.

استعمل من الخضروات ضعف كمية اللحم والدجاج حين تطهو الوجبات المسلوقة.



Gode råd

- Begynd at lave aftensmad i god tid, og lav gerne store portioner, så du har mad at varme op til nogle dage. Aftensmaden skal være klar, før barnet bliver for træt. En spisetid senest kl. 18 passer de fleste børn og familier.
- Lad barnet hjælpe med at dække bord, røre i skålen, skære grøntsager og ælte dej, alt efter barnets alder. Når barnet er med i køkkenet, bliver det sjovere at spise maden bagefter. Hvis barnet er meget sultent, giv da noget brød eller grøntsager at gnave i.
- Snak om maden, og hvor den kommer fra, fx æg, kød, kylling og grøntsager. Vis også, at du selv kan lide at spise den.
- Giv gerne kød, kylling eller fisk hver dag som frokost eller aftensmad. Fisk på tube kan også bruges.

نصائح مفيدة

- ابدأ بإعداد طعام العشاء في وقت مبكر، ويُفضّل أن تكون بكميات كبيرة بحيث يتوفر لديك طعام لتسخينه لبضعة أيام. يجب أن يكون طعام العشاء جاهزاً قبل أن يتعب الطفل. ينبغي أن يكون موعد الطعام عند الساعة 18 كحد أقصى، وهو ما يناسب معظم الأطفال والعائلات.
- دع الطفل يساعد في تجهيز الطاولة وتحريك الطعام في الوعاء وتقطيع الخضار وتديلوك العجين، كل ذلك بما يتناسب مع عمر الطفل. عندما يشارك الطفل في المطبخ، فسيكون تناول الطعام أكثر متعة بعد ذلك. إن كان الطفل جائعاً جداً، فأعطيه بعض الخبز أو الخضار ليقضمه.
- تحدث عن الطعام وعن مصدره، كالبيض واللحم والدجاج والخضار. وصرّح أيضاً عما ترغب أن تأكله.
- يُحبذ تقديم اللحم أو الدجاج أو السمك كل يوم عند وجبة الغذاء أو العشاء. يمكن أيضاً استعمال أنبوب السمك.

BOLLER I KARRY MED RIS

Kødboller

- 1 lille løg
- 2 små gulerødder
- 400 g kalve-, kylling- eller svinekød, maks. 10 % fedt
- 1 æg
- 3 spsk. hvedemel
- 1½ dl mælk
- ½ tsk. groft salt og lidt peber
- 1 l vand til at koge kødbollerne i.

Ris

- 300 g fuldkornsrís, fx natur eller brune ris.



كرات اللحم بالكاري مع الأرز

كرات اللحم

- 1 بصلة صغيرة
- 2 جزرتان صغيرتان
- 400 غ من لحم العجل أو الدجاج، 10 % من الدهون كحد أقصى
- 1 بيضة
- 3 ملاعق كبيرة من دقيق القمح
- 1½ دل حليب
- ½ ملعقة صغيرة ملح خشن وقليل من بهار الفلفل
- 1 لتر من الماء لطهي كرات اللحم فيه.

الأرز

- 300 غرام من الأرز ذي الحبوب الكاملة، كالأرز الطبيعي أو البنيّ

Karrysovs

- 2 løg
- 2 små gulerødder
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 2-3 tsk. karry
- 2½ dl kogevand fra kødbollerne
- 2 dl mælk
- 1 tsk. sukker
- 1-2 spsk. majsstivelse (Maizena)

Tilbehør, du kan vælge mellem

- 2 peberfrugter
- 4 tomater skåret i stykker
- 400 g ananasringe skåret i stykker (friske eller fra dåse)

Sådan gør du ...

Kødboller

1. Pil løget, og skræl gulerødderne. Riv dem på et rivejern.
2. Put løg, gulerødder, kød, æg, mel, mælk, salt og peber i en skål og rør det sammen til en fars.
3. Bring en gryde med 1 l vand i kog under låg.
4. Form kødbollerne i din hånd med en stor teske. Kog dem i vandet i ca. 10 minutter. Tjek, at kødbollerne er gennemkogte.
5. Tag kødbollerne op af kogevandet og læg dem på et fad. Gem kogevandet til karrysovsen.
6. Det gør ikke noget, at kødbollerne køler lidt af, mens du laver ris, sovs og tilbehør. De bliver varmet op i karrysovsen.

TIP:

Du kan bruge færdige kødboller med maks. 10 % fedt.

صلصة الكاري

- 2 بصلتان
- 2 جزرتان صغيرتان
- 1 فص ثوم كبير
- 2 ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 2-3 ملعقتان-ثلاثة صغيرات من الكاري
- 2½ دل من الماء التي غلت فيها كرات اللحم
- 2 دل حليب
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2-1 ملعقتان كبيرتان من نشاء الذرة (مايزينا)

مكملات يمكنك الاختيار من بينها

- 2 قطعتان من الفلفل الحلو
- 4 طماطم مقسمة إلى قطع
- 400 غرام دوائر أناناس مقسمة إلى قطع (طازجة أو من العبوة)

هكذا تقوم بإعداد ...

كرات اللحم

1. قشر البصلة وقشر الجزر. أبشرها باستخدام حديدة التبخير.
2. ضع البصل والجزر واللحم والبيض والدقيق والحليب والملح وبهار الفلفل في وعاء وحركهم جميعاً ليصبحوا خليطاً مفروماً.
3. احضر قدرًا فيها لتر واحد من الماء واجعلها تغلي وهي مغطاة.
4. شكّل كرات اللحم بيدك بملعقة كبيرة. قم بغليها بالماء لحوالي 10 دقائق. تأكد من طهي كرات اللحم جيداً.
5. أخرج كرات اللحم من ماء الطهي وضعها على طبق. احتفظ بماء الطهي لصلصة الكاري.
6. لا بأس بأن تبرد كرات اللحم قليلاً بينما تقوم بإعداد الأرز والصلصة والمكملات. ستسخن في صلصة الكاري.

مقترحات:

- يمكنك استخدام كرات اللحم الجاهزة مع 10% من الدهون كحد أقصى.

Ris

1. Skyl risene i en sigte.
2. Kog dem efter anvisningen på pakken, men uden salt, da resten af retten giver smagen.
3. Mens risene koger ved svag varme, kan du lave sovsen.

Karrysovs

1. Pil og hak løgene.
2. Skræl og skyl gulerødderne og skær dem i tern.
3. Pil og hak hvidløget fint.
4. Svits løg og gulerødder i olie i en gryde.
5. Rør karryen i og svits den med i kort tid.
6. Tilsæt kogevandet fra kødbollerne, hvidløg og sukker.
7. Lad det koge i ca. 15 minutter.
8. Rør mejsstivelsen ud i vand eller mælk og brug dette til at jævne sovsen med. Hæld lidt i ad gangen, til sovsen har en passende konsistens. Kom evt. ekstra mælk i, hvis det er nødvendigt.
9. Kog sovsen igennem og smag på den. Tilsæt evt. salt og peber.
10. Kom kødbollerne i og varm retten igenem.

Tilbehør

1. Rens peberfrugterne og skær dem i strimler.
2. Skyl tomaterne og skær dem i både.
3. Skær ananasringe i passende stykker.
4. Server grøntsager og frugter i skåle hver for sig eller på et fad.

Server den kogte ris til.

الأرز

1. اغسل الأرز بعناية في منخل.
2. قم بطهيه وفقاً للتعليمات على غلاف التعبئة، لكن دون ملح حيث إن بقية الوجبة تمنحه المذاق.
3. بينما يغلي الأرز على درجة حرارة خفيفة، يمكن أن تطهو الصلصة.

صلصة الكاري

1. قشر البصل وافرمه.
2. قشّر الجزر واغسله بعناية وقطعه إلى مربعات.
3. قشر الثوم وافرمه فرماً ناعماً.
4. قم بقلي البصل والجزر بالزيت في القدر.
5. قم بإذابة الكاري فيه وقلبه لمدة قصيرة.
6. أضفماء الطهي من كرات اللحم والثوم والسكر.
7. اتركها تغلي لحوالي 15 دقيقة.
8. قم بإذابة نشاء الذرة في الماء أو الحليب واستعمله لجعل الصلصة لزجة. اسكب قليلاً على مراحل لحين يصبح تماسك الصلصة مناسباً. ضع المزيد من الحليب إن كان ذلك ضرورياً.
9. قم بطهي الصلصة وتذوقها. أضف الملح وبهار الفلفل إن اقتضى الأمر.
10. ضع كرات اللحم في القدر بمستوى حرارة دافئة.

مكّمّلات

1. نظّف الفلفل الحلو واقطعه على شكل شرائح.
 2. اغسل الطماطم بعناية واقطعها على شكل قوارب.
 3. اقطع دوائر الأناناس قطعاً مناسبة.
 4. قدّم الخضروات والفاكهة في أوعية منفصلة أو على طبق.
- قدّم الأرز المطهو.

KOLD DRESSING

- 2½ dl creme fraiche
- 2-3 spsk. sød mangochutney
- 1½ tsk. frisk mynte
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. ingefær
- salt

Sådan gør du ...

1. Skræl ingefær og pil hvidløg.
2. Riv ingefær og hvidløg.
3. Skyl mynten og hak den.
4. Put alle ingredienserne i en skål: creme fraiche, mangochutney, mynte, hvidløg og ingefær.
5. Rør det hele sammen og smag til med et lille drys salt.



تتبيلة باردة

- 2 ½ دل كريم فرايش
- 3-2 ملاعق كبيرة صلصة المانغو الحلوة
- 1 ½ ملعقة صغيرة من النعناع الطازج
- 1 فص ثوم كبير
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل
- ملح

عليك القيام بالتالي ...

1. قشّر الزنجبيل والثوم.
2. أبشر الزنجبيل والثوم.
3. اغسل النعناع بعناية وافرمه.
4. ضع جميع المكونات في وعاء: كريم فرايش وصلصة المانغو والنعناع والثوم والزنجبيل.
5. حرّكها جميعها وتذوق مع رش قليل من الملح.

PIZZA

Bund

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 1 spsk. olie
- ½ tsk. salt
- ca. 400 g pizzamel, durummel eller hvedemel

Topping

- 200 g stegte kyllingestrimler eller -tern
- 1 glas tomatsovs (pizzatopping)
- 1 rød peberfrugt
- 100 g frisk mozzarella
- evt. 3 tomater
- ca. 75 g majs
- friske, hakkede basilikumblade



البيتزا

القاعدة

- 25 غ خميرة
- 2½ دل ماء فاتر
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- حوالي 400 غ من دقيق البيتزا أو دقيق الدوروم أو دقيق القمح

الإضافات

- 200 غ شرائح أو مكعبات دجاج مقليه
- 1 كوب صلصة طماطم (إضافات البيتزا)
- 1 حبة فلفل حلو أحمر
- 100 غ موتزاريلاتا طازجة
- 3 طماطم إن أردت
- حوالي 75 غرام من الذرة
- أوراق الريحان الطازجة والمفرومة

Sådan gør du ...

Bund

1. Rør gæren ud i lidt af det lunkne vand.
2. Tilsæt olie, salt, resten af vandet og mel.
3. Ælt dejen godt sammen, til den er smidig og glat. Den klister meget i starten – bliv ved med at ælte.
4. Stil dejen til hævnng i ½-1 time.
5. Slå dejen ned og pres luften ud.
6. Rul dejen tyndt ud direkte på en plade med bagepapir eller en smurt bageplade.
7. Buk kanten af dejen 1 cm ind hele vejen rundt.

Topping

1. Tænd for ovnen på 225 grader.
2. Fordel tomatsovsen på pizzabunden.
3. Skyl peberfrugten og fjern kernerne. Skær den i tynde strimler.
4. Skær mozzarellaost og evt. tomater i tynde skiver.
5. Pynt pizzabunden med kyllingestykker, peberfrugt, majs, mozzarellaost og evt. tomatskiver.
6. Skyl basilikumbladene og hak dem groft. Fordel dem over pizzaen.
7. Bag pizzaen i 15-20 minutter ved 225 grader.

TIP

- Du kan købe kyllingestrimler som frost- eller kølevare.
- Du kan også stege ca. 275 g rå kyllingekød, fx filet eller bryststykker, skåret i strimler.
- Du kan bruge færdige pizzabunde, gerne fuldkorns.
- Du kan presse et fed hvidløg og fordele over pizzaen.

عليك القيام بالتالي ...

القاعدة

1. حرك الخميرة في قليل من الماء الفاتر.
2. أضف الزيت والملح وبقية الماء والدقيق.
3. دلك العجينة جيداً حتى تصبح طرية وناعمة. ستكون كثيرة الالتصاق في البداية - استمر في التدليك.
4. ضع العجينة لتنتفخ لمدة 1-½ ساعة.
5. قلب العجينة على الطاولة واضغط الهواء لإخراجه.
6. ابسط العجينة لتصبح طبقة رقيقة مباشرة على صفيحة عليها ورق الطهي أو على صفيحة فرن مدهونة بزيوت.
7. قم بثني حافة العجين 1 سم من كل الجهات.

الطبقة الفوقية

1. شغل الفرن بمستوى 225 درجة.
2. وزع صلصة الطماطم على قاعدة البييتزا.
3. اغسل خضار الفلفل بعناية وانزع الحبوب منه. قطع إلى شرائح رفيعة.
4. قطع جبن الموتزاريلا وكذلك الطماطم، إن أردت، إلى شرائح رفيعة.
5. زين قاعدة البييتزا بقطع الدجاج وخضار الفلفل والذرة وجبن الموتزاريلا وشرائح الطماطم إن أردت.
6. اغسل أوراق الريحان وافرمها فرماً خشناً. وزعها على جوانب البييتزا.
7. قم بخبز البييتزا لمدة 15-20 دقيقة بمستوى 225 درجة.

مقترحات

- يمكنك شراء شرائح الدجاج كمادة مثلجة أو مبردة.
- يمكنك أيضاً أن تقلّي حوالي 275 غراماً من لحم الدجاج النيء، كشرائح الفيليه أو قطع الصدور، مقطعة إلى شرائح.
- يمكنك استعمال قواعد البييتزا الجاهزة، وتحتبذ الحبوب الكاملة.
- يمكنك طحن فص ثوم وتوزيعه فوق البييتزا.

FISKEFRIKADELLER MED KARTOFFELFRITTER

Fiskefrikadeller

- 400 g hakket fisk
- ½ løg
- lidt groft salt
- 1 knivspids peber
- 1 æg
- 2 spsk. hvedemel
- ca. ½ dl mælk
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. smør eller blandingsprodukt

Kartoffelfritter

- 1 kg kartofler
- 1 spsk. olie
- et drys salt og en knivspids peber.



كعكة السمك مع شرائح البطاطس المقلية منزلياً

كرات السمك

- 400 غرام سمك مفروم
- ½ بصلة
- القليل من الملح الخشن
- رشّة صغيرة من بهار الفلفل
- 1 بيضة
- 2 ملعقةتي دقيق القمح
- حوالي ½ دل حليب
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة أو منتج غذائي خليط

شرائح البطاطس المقلية

- 1 كلغ بطاطس
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- رشّة ملح رشّة صغيرة من بهار الفلفل.

Tilbehør, du kan vælge imellem

- Guacamole
- Tomatsovs
- Hummus
- Kold dressing, se side 23
- Grøntsager (majs, grønne ærter, revne gulerødder) fordelt i små skåle.

Sådan gør du ...

Fiskefrikadeller

1. Put den hakkede fisk i en skål.
2. Pil løget og riv det halve fint – du skal bruge ca. 2 spsk.
3. Rør fisken med lidt salt og peber, løg og æg. Rør melet i.
4. Tilsæt mælken lidt ad gangen, til farsen har en passende konsistens. Udeladt evt. noget af mælken.
5. Sæt farsen i køleskab, imens du laver kartofler og grøntsager til retten. Når det er klaret, kan du tage fiskefarsen ud af køleskabet igen, røre i den og begynde at stege fiskefrikadellerne, se pkt. 6.
6. Varm fedtstoffet på en pande.
7. Form frikadellerne i din hånd med en ske. Steg dem ca. 5 minutter på hver side, til de er lysebrune.

TIP

Du kan bruge færdig fars, eller fisk som du selv hakker. Brug filet af sej eller torsk og blend det med en stavblender. Du kan bruge både frossen og frisk fisk.

مكّمات يمكنك الاختيار من بينها

- صلصة الأفوكادو (غواغمول)
- صلصة الطماطم
- الحمص
- تتبيلة باردة، انظر صفحة 23
- الخضروات (الذرة والبازلاء الخضراء والجزر المبشور) موزعة في أوعية صغيرة.

عليك القيام بالتالي ...

كرات السمك

1. ضع السمك المفروم في وعاء.
2. قشر البصلة وابشر نصفها بشراً ناعماً - تحتاج حوالي ملعقتين كبيرتين.
3. حرّك السمك مع القليل من الملح وبهار الفلفل والبصل والبيض. حرّك الطحين.
4. اسكب قليلاً من الحليب على مراحل لحين يصبح تماسك الخليط المفروم مناسباً. أبقِ إن أردت بعضاً من الحليب.
5. ضع الخليط المفروم في البرّاد بينما تقوم بإعداد البطاطس والخضروات لوجبة الطعام. وعندما تنتهي، يجب أن تُخرج خليط السمك المفروم من البرّاد وتحركه وتبدأ بقلبه على شكل كرات السمك، انظر البند 6.
6. سخّن المادة الدهنية في مقلاة.
7. شكّل الكرات بيدك باستخدام المعلقة. قم بقلبها لحوالي 5 دقائق على كل جانب لحين تصبح بنية فاتحة.

مقترحات

يمكنك استخدام الخليط المفروم (الفارّس) الجاهز، أو السمك الذي تفرمه بنفسك. استخدم شريحة سمك السيث (sej) أو سمك القدّ وامزجه بخلاط اليد. يمكنك استعمال سمك مثلج أو طازج.

Kartoffelfritter

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne. Dup dem tørre med et stykke køkkenrulle.
3. Skær kartoflerne i grove både og kom dem i en frostplastpose.
4. Tilsæt olie, peber og et drys groft salt. Ryst posen, til olien har fordelt sig.
5. Læg bagepapir på en bageplade og fordel kartoflerne på papiret.
6. Bag kartoflerne i ovnen på midterste rille, til de er gyldne, ca. 40 minutter.

OBS!

Du kan bruge bagepapir med Svanemærket, eller du kan vælge at smøre pladen med fedtstof.

شرائح البطاطس المقلية

1. شغّل الفرن بمستوى 220 درجة.
2. اغسل البطاطس بعناية واكشطها. جففها بمنديل ورقي.
3. اقطع البطاطس إلى زوارق كبيرة وضعها في كيس بلاستيكي للتجميد.
4. أضف الزيت وبهار الفلفل ورش عليها قليلاً من الملح الخشن. هزّ الكيس لكي يتوزّع الزيت.
5. ضع ورق الطهي على صفيحة الفرن ووزّع البطاطس على الورقة.
6. قم بطهي البطاطس في الفرن على الرف الأوسط لحين تصبح ذهبية اللون، حوالي 40 دقيقة.

ملاحظة!

يمكنك استعمال ورق الطهي ذات علامة البجعة، أو قد تختار أن تدهن الصفيحة بمادة دهنية.

Mellemmåltider og gode snacks

Barnets mavesæk er lille og kan kun rumme en lille portion mad ad gangen. Derfor har det brug for at spise med et par timers mellemrum i løbet af dagen.

Da barnet kun spiser små portioner i denne alder, er det ekstra vigtigt, at al barnets mad – også mellemmåltidet – er fuld af næring og vitaminer. Det er 'byggesten', som barnet har brug for, så det kan vokse, som det skal. Mad og drikke med meget sukker – fx kage, kiks, majschips, slik, saft, juice og frugt-smoothies – indeholder *ikke* næring til at vokse af. Det fylder bare i barnets lille mavesæk og tager appetitten fra den rigtige mad.

Til mellemmåltid kan du bruge let kogte gulerodstave, så de ikke er for hårde. Du kan også bruge agurkestave, rugbrødsstave, æblestykker, pærestykker, clementinbåde, grovbolle eller overskud fra middagsmaden.

وجبات ثانوية ووجبات خفيفة مفيدة

كيس معدة الطفل صغير ويتسع فقط لكمية صغيرة من الطعام في الدفعة الواحدة. ولذلك فهو يحتاج لأن يأكل في أوقات يفصل بينها بضع ساعات خلال النهار.

بما أن الطفل يأكل فقط كميات صغيرة في هذا العمر، فمن المهم بصورة خاصة أن يكون جميع طعام الطفل – وكذلك الوجبات الثانوية – مليئة بعناصر التغذية والفيتامينات. ويشكل ذلك «اللبنة الأساسية» التي يحتاجها الطفل لكي ينمو كما ينبغي. الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كثير من السكر – كالحلوى والبسكويت ورقائق الذرة المقلية وحلوى السكاكر والعصير المحلول والعصير الطبيعي وعصير الفاكهة – لا تحتوي على عناصر غذائية تساعد على النمو. وهي فقط تملأ كيس المعدة للطفل وتذهب بالشهية لتناول الطعام الحقيقي.

يمكنك عند تقديم وجبة خفيفة استعمال أعواد الجزر المسلوقة قليلاً، لكي لا تكون قاسية. يمكنك أيضاً استخدام أعواد الخيار، أو أعواد خبز الجاودار، أو قطع الإجااص، أو قطع الكمثرى، أو قوارب الكليمونتين، أو كعكة الدقيق الخشن أو فائض من طعام العشاء.



Eksempler på mellemmåltider

- Rugbrød eller grovbolle med pålæg
- Grøntsager, fx revet gulerod, friske ærter, endamamebønner og majskeer eller dampet broccoli
- Frugt skåret i små stykker, fx melon, pære, jordbær, halve vindruer, kiwi eller banan
- A38 med rugbrødsdrys og frugt.

Gode råd

- Tilbyd barnet 3-4 små, gode mellemmåltider mellem hovedmåltiderne. Det vigtigste mellemmåltid i hverdagen kan være eftermiddagsmaden, fx lige når I kommer hjem fra vuggestue/dagpleje.
- Hav lidt frugt eller brød med, når du henter barnet i vuggestue eller dagpleje. Barnet er mere rolig og tilfreds, hvis det ikke når at blive oversulten før aftensmaden.
- Sørg for, at barnet er mæt, når I går på indkøb. Så går det hele meget lettere.
- Giv altid mellemmåltider, der er fulde af næring og vitaminer. Se eksempler på gode mellemmåltider ovenfor.

أمثلة على وجبات ثانوية

- خبز الجاودار أو كعكة الدقيق الخشن عليها طعام
- الخضروات، مثل الجزر المبشور، أو البازلاء الطازجة أو الفاصولياء، أو حبوب الذرة أو قرنبيط البروكولي المسلووق على البخار
- الفاكهة المقسمة إلى قطع صغيرة كالبطيخ أو الإجاص أو الفراولة أو أنصاف حبات العنب أو فاكهة الكيوي أو الموز
- لبن A38 مع القطع الناعمة من خبز الجاودار والفاكهة.

نصائح مفيدة

- قدّم للطفل 3-4 وجبات ثانوية صغيرة ومفيدة بين الوجبات الرئيسية. أهم وجبة خفيفة في الأيام العادية قد تكون وجبة بعد الظهر، مثلاً حين رجوعكم إلى المنزل من دار الحضانة/الرعاية النهارية.
- احضر معك بعض الفاكهة أو الخبز حين تحضر الطفل من دار الروضة أو الرعاية النهارية. يكون الطفل أكثر هدوءاً ورضياً إن لم يكن شديد الجوع قبل طعام العشاء.
- تأكد من أن طفلك شبعان عندما تذهبان للتسوق. فعندنا سيسير كل شيء بشكل أسهل.
- قدّم دائماً وجبات ثانوية مليئة بالغذاء والفيتامينات. انظر الأمثلة على الوجبات الخفيفة المفيدة أعلاه.

KLATKAGER MED ÆBLEMOS

- Du skal bruge en rest havregrød eller risengrød + lidt frugtmos som topping.
- Kom lidt smør eller olie på panden.
- Kom klatter med 1 spsk. grød på panden og lad dem brede sig lidt ud.
- Steg klatterne gyldne på begge sider.
- Lad klatterne køle lidt af og server med lidt moset æble eller anden frugt.



كعكة عصيدة الشوفان مع مهروس التفاح

- ينبغي أن تستعمل بقايا عصيدة الشوفان أو عصيدة الأرز وقليلاً من مهروس الفاكهة للطبقة العلوية.
- ضع قليلاً من الزبدة أو الزيت على المقلاة.
- ضع كتلاً قدرها ملعقة كبيرة من العصيدة في المقلاة واتركها لتتسع قليلاً.
- قم بقلي الكتل لتصبح ذهبية على كلا الجانبين.
- دع الكتل تبرد قليلاً وقدمها مع بعض التفاح المهروس أو فاكهة أخرى.

Hvilken slags mælk?

Som nyfødt og lille baby var modermælk eller modermælksersättning det eneste, barnet havde brug for af næring. Efterhånden som barnet bliver ældre, spiser det mere mad og skal derfor have mindre mælk.

Hvis barnet får *for meget* mælk

Fra barnet er 1 år, har det brug for at få højst 5 dl (½ liter) mælk og mælkeprodukt om dagen. Mælkeproduktet kan fx være yoghurt eller A38.

Hvis barnet får *mere* mælk, end det har brug for, vil det tage appetitten fra den rigtige mad. Det kan bl.a. betyde, at barnet kommer til at mangle vigtige næringsstoffer, som findes i mad, men ikke i mælk. Det gælder fx jern, nogle vitaminer samt kostfibre.



أي نوع من الحليب؟

بالنسبة للطفل المولود حديثاً والطفل الرضيع، فإن حليب الأم أو الحليب الصناعي للأطفال هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه/تحتاجه. وبمرور الوقت حين يكبر الطفل، سيأكل المزيد من الطعام ولذلك يجب أن يحصل على حليب أقل.

إن تناول الطفل كثيراً من الحليب

بدءاً من عمر السنة، يحتاج الطفل، كحد أقصى، لشرب 5 دل (½ ل) من الحليب ومنتجات الحليب في اليوم. منتجات الحليب كاللبن العادي أو لبن A38.

إن تناول الطفل حليباً أكثر مما يحتاجه، فسيذهب ذلك بالشهية لتناول الطعام الحقيقي. وهذا يعني أن الطفل سيفقد عناصر غذائية مهمة متوفرة في الطعام، لكنها غير متوفرة في الحليب. وهذا ينطبق مثلاً على الحديد وبعض الفيتامينات إضافة للألياف الغذائية.

Hvis barnet *ikke* får mælk

Barnet har brug for at få mælk hver dag for at få kalk til at få stærke knogler. Hvis barnet slet *ikke* får mælk, skal det have 500 mg kalktilskud om dagen. Det kan fx være pga. mælkeallergi, som lægen har påvist, eller hvis barnet ikke kan lide mælk. Tal med lægen, om dit barn har brug for kalk, hvis det ikke drikker nok mælk.

Kalktilskud findes både som almindelige tabletter og som brusetabletter.

Hvis barnet får tilskuddet som tabletter, skal de knuses, indtil barnet er 1½ år, pga. risiko for fejlsynkning.

إن لم يتناول الطفل الحليب

يحتاج الطفل إلى الحليب كل يوم للحصول على الكالسيوم لتنمو عظامه قوية. إذا لم يحصل الطفل على الحليب مطلقاً، يجب أن يتلقى 500 ملغ من مكملات الكالسيوم يومياً. قد يكون السبب حساسية ضد الحليب، قد ثبت وجودها من خلال طبيبك، أو إذا كان الطفل لا يرغب الحليب. تحدث مع الطبيب إن كان طفلك بحاجة للكالسيوم إن لم يشرب ما يكفي من الحليب.

المكمل الغذائي للكالسيوم متوفر كأقراص عادية وأقراص قابلة للذوبان.

إن تناول الطفل المكمل الغذائي كأقراص، يجب تفتيتها لحين بلوغ الطفل عمر سنة ونصف السنة لتجنب مخاطر الاختناق.



Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

Barnet skal udelukkende have modermælk og/eller modermælksersatning, helt frem til det er 1 år. Det kan få vand i kop mellem måltiderne.

Når barnet er 9 måneder, har det brug for 5 til 7½ dl modermælksersatning om dagen, hvis du ikke ammer. Efterhånden skal mælke­mængden falde til mellem 3½ og 5 dl, afhængigt af hvor meget mad barnet spiser, og om du stadig ammer.

Mælkeprodukt

Udover mælk kan barnet fra 9 måneder begynde at få smagsprøver af yoghurt og A38. Yoghurt og A38 tæller med i den samlede mælke­mængde.

منتجات الحليب من 8 أشهر إلى 3 سنوات

لحين بلوغ السنة الحليب

ينبغي للطفل أن يتناول فقط حليب الأم و/أو الحليب الصناعي للأطفال لحين بلوغه عمر السنة. يمكنه الحصول على الماء بالكوب بين وجبات الطعام.

حين يبلغ الطفل 9 أشهر، فإنه بحاجة لـ 5 إلى 7½ دل من الحليب الصناعي للأطفال في اليوم، إن كنت لا ترضعين. بمرور الوقت ينبغي أن تنخفض كمية الحليب ما بين 3½ و 5 دل، وهو ما يتوقف على كمية الطعام الذي يأكله الطفل، و عما إن كنت لا زلت ترضعين.

منتجات الحليب

إضافة للحليب يمكن للطفل من عمر 9 أشهر أن يبدأ باختبار مذاق اللبن العادي وحليب A38. اللبن العادي وحليب A38 يُحسب من ضمن كمية الحليب الإجمالية.

FRA 1 OP TIL 2 ÅR

Mælk

Når barnet er 1 år, kan det begynde at få letmælk i kop. Barnet skal nu have mellem 3½ og 5 dl om dagen, inkl. surmælksprodukt. Får barnet mere mælk end det, tager det appetitten fra maden. Barnet skal desuden have vand i kop. Barnet skal slet ikke have sutteflaske længere, så får det nemlig for meget mælk.

Surmælksprodukter

Barnet kan nu få mellem ½ og 1 dl yoghurt eller A38 af letmælkstypen på en dag. Begræns produkter med frugt, da de indeholder meget sukker. Tilsæt selv lidt frisk eller kogt frugt.

FRA 2 OP TIL 3 ÅR

Mælk

Nu har barnet bedst af mini- eller skummetmælk, ligesom resten af familien. Giv stadig barnet vand i kop.

Surmælksprodukter

Barnet kan stadig få yoghurt og A38 naturel, og kan nu også få skyr, ymer, ylette og hytte- ret, der indeholder mere protein

من سنة إلى سنتين

الحليب

حين يبلغ الطفل عمر السنة، يمكنه البدء بتناول الحليب الخفيف الدسم (letmælk) بكوب. يجب أن يتناول الطفل الآن ما بين 3 و 5 ½ دل في اليوم، بما في ذلك منتج الحليب الحامض. إن تناول الطفل حليباً أكثر من ذلك، فستذهب الشهية لتناول الطعام. وإضافة لذلك يجب أن يتناول الطفل الماء بالكوب. لا ينبغي مطلقاً أن يستمر الطفل باستعمال زجاجة الرضاعة، لأنه بذلك سيتناول الحليب أكثر من اللازم.

منتجات الحليب الحامض

باستطاعة الطفل الآن أن يتناول ما بين ½ إلى 1 دل من اللبن العادي أو حليب A38 من نوعية الحليب الخفيف الدسم في اليوم الواحد. لا تقدّم يومياً منتجات بالفاكهة جاهزة، لأنها تحتوي الكثير من السكر. أضف بنفسك قليلاً من الفاكهة الطازجة أو المسلوقة.

من سنتين إلى 3 سنوات

الحليب

يستفيد الطفل الآن بقدر أفضل من الحليب الخفيف الدسم أو الخالي من الدسم (skummetmælk/minimælk)، كما هو الأمر بالنسبة لبقية العائلة. استمر بتقديم الماء في كوب إلى الطفل.

منتجات الحليب الحامض

لا يزال باستطاعة الطفل تناول اللبن العادي وحليب A38 الطبيعي، ويستطيع الآن تناول مختلف أنواع الألبان والأجبان من مثل هوتي رت، أوليته، أووما، سكورا skyr، ymer، ylette، hytteret، التي تحتوي على المزيد من البروتينات.

Vand og andre drikkevarer

Vand er det bedste til at slukke tørsten. I Danmark er vandet rent og kan drikkes lige fra den kolde vandhane. Lad vandet løbe lidt, før du fylder koppen, så det er dejlig koldt. Barnet kan få frisk vand i kop, allerede fra det er 4-5 måneder. Det er godt at vænne barnet til at drikke vand.

Saft og juice indeholder en masse sukker og syre, som kan skade tænderne og tage barnets appetit. Vent så længe som muligt med at give det. Du kan dog give fortyndet saft og juice i særlige situationer, fx når barnet har feber og skal lokkes til at drikke. Giv ikke saft og juice i sutteflasken, da det kan give huller i tænderne. Giv heller ikke kakaomælk i sutteflasken.

Sojadrik, risdrik, hauredrik og mandeldrik indeholder for få næringsstoffer og kan derfor ikke bruges som erstatning for mælk eller modermælkserstatning. Desuden indeholder nogle af plantedrikkene skadelige stoffer for det lille barn.

Så meget sukker er der i saft og sodavand. Sukker er tomme kalorier, der tager appetitten og ikke giver barnet den nødvendige næring.

الماء وغيره من المشروبات

الماء هو أفضل شيء لإرواء العطش. المياه في الدنمارك نظيفة ويمكن شربها مباشرة من الصنبور البارد. اترك الماء لتجري قليلاً ثم املاً الكوب لكي تصبح الماء باردة ومنعشة. يستطيع الطفل تناول المياه العذبة في كوب بدءاً من عمر 4-5 أشهر. من المفيد أن يعتاد على شرب الماء.

العصير المحلول والعصير الطبيعي يحتويان على الكثير من السكر والحموضة، ما قد يضر بالأسنان ويذهب بشهية الطفل. انتظر أطول مدة ممكنة قبل إعطائهما للطفل. إلا أنك تستطيع أن تعطيه عصير محلول مخفف وعصير طبيعي في الأوضاع الخاصة كأن يكون لدى الطفل حمى وينبغي إغرائه لكي يشرب. لا تعطيه العصير المحلول أو العصير الطبيعي في زجاجة الرضاعة، فقد تسبب تسوّس الأسنان. ولا تعطيه كذلك حليب الكاكو في زجاجة الرضاعة.

تحتوي مشروبات الصويا والأرز والشوفان واللوز على مواد غذائية قليلة، ولذلك فلا يمكن استعمالها كتعويض عن الحليب أو الحليب الصناعي للأطفال. وإضافة لذلك تحتوي بعض المشروبات النباتية على مواد ضارة للطفل الصغير.

هذا هو مقدار السكر في العصير المحلول والمشروب الغازي. السكر هو سعرات حرارية فارغة، وهي تذهب بالشهية ولا تمنح الطفل الغذاء الضروري.



Du har styr på det

Tid og regelmæssighed

Første punkt til et vellykket måltid er, at maden er på bordet, når man er sulten og oplagt til at spise. Det skaber ro og genkendelighed, hvis hovedmåltiderne ligger på nogenlunde faste tidspunkter, der er tilpasset barnets behov. Forudsigelige spisetider gør samtidig, at familiens medlemmer kan planlægge deres aktiviteter, og at barnet bliver tryk ved den kendte rytme i dagen.

Vær opmærksom på, at barnet bliver tidligere træt end resten af familien. Hvis måltidet ligger for sent på aftenen, er barnet forbi det punkt, hvor det kan finde ud af at spise. Så er barnet blevet overtræt og oversulten. Tænk over, hvordan I kan spise sammen, før barnet bliver for træt, hvis andre familiemedlemmer kommer sent hjem.



أنت مسيطر على الوضع

الوقت والانتظام

البند الأول للحصول على وجبة طعام ناجحة هو أن يكون الطعام على الطاولة حين يكون المرء جائعاً وراغباً لأن يأكل. إن كان توقيت الوجبات الرئيسية في مواعيد ثابتة بعض الشيء، وملائمة لحاجات الطفل، فمن شأن ذلك أن يوفر الهدوء والألفة. أوقات الأكل المتوقعة تمكن أفراد العائلة، في الوقت ذاته، من تنظيم نشاطاتهم وأن يوجد لدى الطفل الاطمئنان لتكرار الإيقاع اليومي المعهود.

لاحظ أن الطفل يتعب قبل بقية أفراد العائلة. إن كانت وجبة الطعام متأخرة عند المساء، فقد مضى الموعد الذي يتمكن فيه الطفل من تناول طعامه. فعندها يكون الطفل قد أصيب بالتعب الشديد والجوع الشديد بالنسبة للأكل. ففكر في كيفية تناولكم للطعام سوياً، قبل أن يتعب الطفل إن حضر أفراد العائلة الآخرون إلى المنزل في وقت متأخر.

Måltidet er samlingspunkt

Måltidet er et af de få tidspunkter på dagen, hvor I er samlet i familien. Det er her omkring bordet, at I kan snakke sammen, lave sjov med hinanden og nyde maden. Barnet lærer, hvordan I er sammen i familien samt hvad og hvordan I spiser. Det styrker barnets følelse af at høre til flokken.

Det er en god idé, hvis I som forældre giver hinanden opmærksomhed under måltidet og ikke kun kigger på, hvor meget barnet spiser. Lad barnet passe sin tallerken selv. Hold et lille øje med barnet, men lad det bare rode rundt i maden, eksperimentere og vælge, hvad der skal i munden.

For barnet er spisning en spændende leg, hvor det lærer forskellig smag og konsistens at kende. Barnet får også erfaring med, at det kan stille sulten ved at spise – helt ved egen hjælp.

Lige fra barnet er 8 måneder, kan det sidde i sin høje stol og spise med ved bordet. Barnet lærer af den måde I spiser og taler sammen på.



بدءاً من بلوغ الطفل 8 أشهر، يمكنه الجلوس على كرسيه العالية والمشاركة في الأكل على الطاولة. يتعلم الطفل من الطريقة التي تأكلون بها وتتحدثون بها سوية.

وجبة الطعام هي نقطة التقاء

وجبة الطعام هي إحدى الأوقات القليلة في النهار التي تجتمعون فيها كعائلة. وهنا يمكن الالتقاء حول الطاولة والتحدث سوية والمرح مع بعضكم البعض والاستمتاع بالطعام. يتعلم الطفل كيف تكونون معاً في العائلة وماذا تأكلون وكيف تأكلون. وذلك يرسخ مشاعر الطفل في الانتماء إلى القطيع.

يُقترح أن يكون تركيزكما كوالدين على بعضكما البعض خلال وجبة الطعام، وألا تنظرا فقط إلى الطفل وإلى كمية الطعام التي يأكلها. دع الطفل يتولى صحته بنفسه. راقب الطفل قليلاً، لكن دعه يعبث بالطعام ويختبره ويختار ما يريد وضعه في فمه.

بالنسبة للطفل فإن الأكل هو لعبة مثيرة حيث يتعلم اختلاف المذاق والكثافة بين الأطعمة. سيكتسب الطفل أيضاً تجربة بأنه يستطيع تسكين الجوع بالأكل - بمساعدة نفسه كلية.

Din opgave er at tilbyde barnet gode og lækre måltider med 2-3 timers mellemrum. Prøv ikke blive alt for skuffet, når din gode mad står urørt efter måltidet. Pres ikke barnet til at spise op, da det vil ødelægge den naturlige evne til at regulere appetitten. Bliv ved med at tilbyde regelmæssige, gode måltider. Så vil barnet spise, når det er sulten

Tænk også på, at det er lettere for barnet at koncentrere sig om maden, når stemningen omkring bordet er god. Hvis I snakker hyggeligt sammen og viser, at I kan lide maden, kan barnet slappe af.

I mange familier vælger man at lægge mobiltelefonerne væk og slukke tv'et, imens man spiser. På den måde bliver det lettere at være sammen i fred og ro.

Aktivitet er godt for appetit og nattesøvn

Små børn kan lide at bevæge sig og gøre det helt af sig selv. De bruger kroppen til at undersøge ting omkring sig og komme i kontakt med andre. Samtidig lærer de også deres egen krop at kende. Giv barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt:

- Hjælp barnet med at bevæge sig på forskellige måder i løbet af dagen.
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit, dvs. med tøj, der ikke strammer, og plads til at røre sig på.
- Kom ud i frisk luft hver dag
- Begræns den tid, hvor barnet sidder foran en skærm.

Mehmetk هي تقديم الوجبات المفيدة والليذة على فترات بين 2-3 ساعات. حاول ألا تصاب بالخيبة كثيراً حين يبقى طعامك الجيد دون أن يلمسه الطفل بعد انتهاء وجبة الطعام. لا تضغط على الطفل ليكمل طعامه، حيث إن ذلك سيقضي على القدرة الطبيعية لتعديل الشهية. استمر في تقديم الوجبات المنتظمة والمفيدة. فإن الطفل سيأكل حين يجوع. وفكر أيضاً بأنه من السهل للطفل أن يركز على طعامه، حين يكون الجو حول الطاولة جيداً. إن كنتما تتحدثان بمرح سوية وتظهران ما ترغبان به من الطعام، فسيتمكن الطفل من الاسترخاء.

في العديد من العائلات يختار المرء وضع تلفونات الجوال بعيداً وإغلاق التلفاز أثناء الأكل. وبهذه الطريقة يصبح من السهل الجلوس معاً بهدوء وسلام.

النشاط مفيد للشهية والنوم في الليل

يرغب الأطفال الصغار أن يتحركوا ويقوموا بالأشياء بأنفسهم. وهم يستعملون الجسد لمعاينة الأشياء حولهم والاحتكاك مع الآخرين. وفي الوقت ذاته فهم يتعرفون على أجسادهم. أفسح المجال للطفل ليتحرك بأكبر قدر ممكن:

- ساعد الطفل على أن يتحرك بطرق مختلفة خلال النهار.
- احرص على أن يتحرك الطفل بحرية، أي بملابس ليست ضيقة ومكان واسع ليتحرك فيه.
- أخرجوا في الهواء الطلق كل يوم.
- قلل من الوقت الذي يجلس فيه الطفل أمام الشاشة.

Hvad mætter længe?

Især om aftenen ønsker du måske at give barnet et måltid, der mætter i lang tid. Barnet skal helst kunne sove om natten uden at blive så sulten, at det vågner af den grund.

Det hjælper ikke på natteroen at tilbyde barnet dessert og livretter inden sengetid i håb om, at det så vil spise en hel masse. Tværtimod kan det give uro og mavekneb, hvis barnet bliver overmæt.

For nogle børn kan det være en god idé at slutte dagen med et lille, solidt mellemmåltid, medmindre det kommer i seng lige efter aftensmaden. Det kan fx være yoghurt med lidt frugtmos, et stykke rugbrød med ost eller lidt overskudsmad fra aftensmåltidet, fx en frikadelle. Giv mælk eller vand at drikke.

Du kan evt. gøre aftenens mellemmåltid til en del af putteritualet, så barnet bliver forberedt på, hvad der nu skal ske: mad, tandbørstning, nattøj, godnathistorie og sove.

- Mad, der mætter længe: groft brød, grød, ost, mælkeprodukter, kød og fisk.

ما الذي يُشبع طويلاً؟

خاصة في أوقات المساء فقد ترغب بإعطاء الطفل وجبة طعام تشبع لوقت طويل. الشيء الأمثل، هو أن أن يتمكن طفلك من النوم في الليل دون أن يستيقظ لأنه يشعر/لأنها تشعر بالجوع.

عرض طبق الحلوى أو الوجبات المفضلة على الطفل قبل وقت النوم، على أمل أن يأكل طفلك الكثير منها، ليس فكرة جيدة. فهو لا يساعد على النوم في الليل. بل قد يؤدي إلى الاضطراب في المعدة في حال الإصابة بالتخمة.

بالنسبة لبعض الأطفال قد يكون مفيداً ختم اليوم بوجبة ثانوية صغيرة ومشبعة، إلا إذا كان الطفل سيخلد للنوم مباشرة بعد طعام العشاء. قد تستعمل مثلاً اللبن مع قليل من مهروس الفاكهة، أو قطعة من خبز الجاودار مع الجبن أو بعض الطعام الفائض من وجبة العشاء، مثل كريات اللحم. قدّم مشروب الحليب أو الماء.

ربما ترغب بجعل وجبة طعام العشاء جزءاً من طقوس النوم، بحيث يستعد الطفل لما سيحصل الآن: الطعام، تنظيف الأسنان بالفرشاة، ملابس النوم، قصة ما قبل النوم ثم الخلود للنوم.

- الطعام المشبع طويلاً: الخبز الخشن، والعصيدة والجبن ومنتجات الحليب واللحم والسّمك.

الطعام والوجبات اليومية للأطفال الصغار من عمر 8 أشهر إلى 3 سنوات

© Sundhedsstyrelsen, 2021

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.

Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
sst.dk

Emneord

Småbørnskost
Etniske minoriteter
Gode mad- og måltidsvaner hos små børn

Sprog

Arabisk

Version

1. udgave, 1. oplag, 2021

Versionsdato

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-272-4

Manuskript og forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

M. Petersen, Anne-Li Engström J. Buusmann, C. Birch,
G. Haukursson og Fødevarestyrelsen
iStock: FatCamera, miodrag ignjatovic, monkeybusiness-
images, draganagg1, LSOfoto, ivolodina, Paffy69,
Goldfinch4ever, subjug