

Еда и питание для маленьких детей

От 8 месяцев до 3 лет



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥+●

Содержание

Ваш ребенок может есть сам [3](#)

8–12 месяцев [3](#)

1–3 года [5](#)

Какая еда? [8](#)

От 8 месяцев до 3 лет [8](#)

Завтрак [12](#)

Каша с яблочным пюре [13](#)

Обед и упакованные обеды [15](#)

Упакованный обед в лаваше [16](#)

Ужин [17](#)

Фрикадельки в соусе карри с рисом [20](#)

Холодный соус [23](#)

Пицца [24](#)

Рыбные котлеты с жареными картофельными дольками [26](#)

Полезные перекусы [29](#)

Овсяные оладьи с яблочным пюре [31](#)

Какое молоко? [32](#)

Молочные продукты от 8 месяцев до 3 лет [34](#)

Вода и другие напитки [36](#)

Вы контролируете ситуацию [37](#)



Ваш ребенок может есть сам

8–12 месяцев

Вашему ребенку доставит радость есть самому. Вам не нужно будет сильно помогать ему, и вы сможете наслаждаться собственной едой в тишине и покое.

Между тем, вашему ребенку понравится пробовать разную еду: вареные овощи, беззерновой хлеб, картофель, булгур, кускус или рис, а также мелко нарезанное мясо, курицу или рыбу.

Если вашему ребенку что-то не понравится, он просто выплюнет еду. Это — вполне естественно. Мы, взрослые, тоже не любим глотать что-либо, у чего неприятный или незнакомый нам вкус. Тем не менее, было бы неплохо предлагать вашему ребенку одну и ту же еду несколько раз. Большинству детей необходимо попробовать незнакомую пищу 8–10 раз, прежде чем они поймут, нравится она им или нет.

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.

Когда вашему ребенку исполнится 8 месяцев, он может начать делать много нового самостоятельно:

- Вскоре он сможет сидеть без посторонней помощи за столом в своем стульчике для кормления.
- Он сможет начать жевать и справляться с небольшими, мягкими комочками в своей пище.
- Он сможет брать небольшие, нарезанные кусочки пищи между большим и указательным пальцами и засовывать их в рот.
- Он сможет пить из чашки.

Советы

- Не торопите своего ребенка. Многим детям необходимо долго рассматривать свою еду, прежде чем начать ее есть.
- Убедитесь, что еда вашего ребенка мягкая и нарезана на мелкие кусочки.
- Позвольте вашему ребенку есть пальцами и/или ложкой.
- Всегда находитесь рядом с ребенком, когда он ест, чтобы вмешаться, если он подавится.
- Во время кормления скормите ребенку с вашей помощью несколько ложек еды. Тогда вы почувствуете уверенность в том, что ваш ребенок получает пищу, в которой он нуждается. Однако не заставляйте своего ребенка есть.
- Дайте ребенку детскую смесь в чашке с едой. После этого вы можете кормить ребенка грудью или давать ему больше детских смесей.
- Между кормлениями давайте вашему ребенку попить воды.

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, udkårne 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.

1–3 года

Теперь ваш ребенок может есть ту же пищу, что и остальные члены семьи. Он может сидеть в своем стульчике для кормления и следить за всем, что происходит за столом. Благодаря этому ваш ребенок многому научится.

Ваш ребенок захочет попробовать есть ложкой и вилкой, как и остальные члены семьи. Большая часть еды может оказаться на полу или на слюнявчике вашего ребенка, но это — не проблема. Имея возможность пользоваться столовыми приборами, он постепенно научится управляться с ложкой и вилкой.

Иногда может показаться, что ваш ребенок не столько ест, сколько играет со своей едой. Это может быть действительно так, поскольку в этом возрасте у вашего ребенка может и не быть большого аппетита. Для ребенка совершенно нормально есть немного, и могут быть приемы пищи, когда он почти ничего не ест.



1-3 år

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.

Существует несколько причин слабого аппетита. Сейчас ваш ребенок развивается медленнее по сравнению с первым годом жизни, и поэтому нуждается в меньшем количестве пищи. Когда ребенок начинает двигаться без посторонней помощи, это настолько его захватывает, что ему становится не так интересно спокойно сидеть и кушать.

Старайтесь не слишком беспокоиться об этом. Сохраняйте спокойствие и настойчивость, предлагая своему ребенку полезную и вкусную еду, которую вы обычно готовите. Тогда ваш ребенок будет есть, когда проголодается. Помните и о том, что вашего ребенка будут хорошо кормить в яслях или детском саду.

Дети в возрасте 1–2 лет часто довольно смелы, когда дело доходит до дегустации новой пищи. Если вы будете часто кормить своего ребенка разной едой, то он постепенно привыкнет к пище с разным вкусом и структурой. Это — хорошо, потому что впоследствии многие дети становятся более осмотрительными и менее охотно пробуют новые продукты.

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.



Советы

- Пусть ваш ребенок сам решает, сколько он хочет съесть. Он возьмет столько еды, сколько захочет, в зависимости от того, насколько он голоден.
- Старайтесь разнообразить еду, используя новые продукты. Если ваш ребенок не захочет что-то с первого раза, попробуйте предложить ему эту еду снова через день или два.
- Избегайте предлагать ребенку его любимые блюда, чтобы накормить его, когда он не съел еду, поданную во время кормления. Ваш ребенок должен привыкнуть есть то же, что и все остальные, а не его любимые блюда, которые могут быть не такими уж полезными.
- Предоставляйте ребенку достаточно времени на еду. Превратите кормление в игру и позвольте своему ребенку изучить еду, не уделяя ему слишком много внимания.
- Во время еды давайте полуобезжиренное молоко (letmælk — «легкое молоко»). Если вы все еще кормите грудью, вы можете покормить вашего ребенка грудью, как только он поест. Вашему ребенку больше не нужно пить из бутылочки ни днем, ни ночью.

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.



Какая еда?

От 8 месяцев до 3 лет

Как только вашему ребенку исполнится 8 месяцев, он сможет есть практически любую пищу. Ему можно давать разнообразные овощи и фрукты, а также мясо, курицу или рыбу каждый день. Разнообразное питание побудит вашего ребенка пробовать на вкус что-то новое.

Пища должна быть приготовлена кусочками, чтобы вашему ребенку было что жевать. Вместе с тем кусочки должны быть мягкими и достаточно маленькими, чтобы ваш ребенок мог есть, не давясь.

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.

Твердая пища

Если вашему ребенку меньше 3 лет, и он еще не научился правильно пережевывать пищу, вся еда должна быть мягкой и легко пережевываться.

Это означает, что вы не должны давать своему ребенку цельную, сырую морковь и подобные продукты до того, как ему исполнится 3 года. Прежде чем давать вашему ребенку твердые овощи, их необходимо натереть на терке или отварить. Старайтесь также, чтобы кусочки мяса были не слишком большими.

Дождитесь, пока вашему ребенку не исполнится 3 года, прежде чем давать ему попкорн, арахис и целные орехи/миндаль.

Разрезайте ягоды винограда вдоль на кусочки. В противном случае есть риск, что они могут застрять в горле вашего ребенка и он подавится. Важно удалять виноградные косточки, так как они могут вызвать тяжелую пневмонию при вдыхании в легкие, то есть если ребенок подавится.

Как только вашему ребенку исполнится 8 месяцев и он начнет жевать, вы можете давать ему небольшие кусочки мягкого ржаного хлеба с верхним намазанным слоем.



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, gulerodsstave 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.

Рекомендации

Жиры в еде вашего ребенка

- Если вашему ребенку меньше 12 месяцев, добавляйте чайную ложку жиров в домашнюю еду и пюре.
- После 12 месяцев вашему ребенку больше не нужны дополнительные жиры в его пище.

Витамин D

- Для всех детей, пока им не исполнится 4 года, необходима круглогодичная подкормка витамином D. Впоследствии, в зимние месяцы — с октября по апрель, всем детям (и взрослым) необходимо продолжать принимать добавки витамина D.
- Если у вашего ребенка темная кожа или он одет так, чтобы его руки и ноги были закрыты, ему потребуется подкормка витамином D в течение всего детства.

Подкормку следует проводить в виде капель витамина D на ложку. Инструкция на флаконе подскажет, сколько капель необходимо вашему ребенку каждый день. Если вы сомневаетесь, спросите у своей патронажной сестры (sundhedsplejerske — медсестры).

Как только вашему ребенку исполнится 18 месяцев и он сможет жевать, витамин D можно давать в виде жевательной таблетки.

Выбор капель витамина D из аптеки.



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.

Железо

Ваш ребенок должен потреблять богатые железом продукты с большинством приемов пищи.

К ним относятся мясо, курица и рыба, яйца, овощи, бобовые, горох и т. д., а также овсянка и хлеб из муки грубого помола.

Давайте фрукты вместе с богатой железом пищей. Фрукты содержат витамин С, который помогает организму усваивать железо.

Некоторые дети до 12 месяцев нуждаются в подкормке железом в виде содержащих железо капель:

- Дети, которые весили при рождении меньше 1500 г
- Дети, которые едят вегетарианскую/веганскую пищу, и дети, которые все еще находятся на грудном вскармливании.

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.

Завтрак

Для завтрака хорошо подходят такие продукты, как каша, хлеб из муки грубого помола или овсянка с молоком. Они питательны и дают вашему ребенку энергию, в которой он нуждается. В то же время, эта пища богата клетчаткой, которая сохраняет пищеварительную систему вашего ребенка здоровой, а стул — мягким. Вы можете обеспечить разнообразие, давая йогурт со свежими фруктами или продукт АЗ8 с фруктами.



В кашу можно также добавить немного пюре из банана, яблока или груши.

Советы

- Дайте ребенку достаточно времени, чтобы позавтракать в тишине и покое. В идеале, вставайте немного раньше, чтобы не торопиться.
- Покупайте беззерновой хлеб, пока вашему ребенку не исполнится по меньшей мере 12 месяцев, так как до тех пор его желудок не способен переваривать зерна. Как только вашему ребенку исполнится 12 месяцев, вы сможете давать ему кашу и хлеб с цельными зернами.
- Покупая продукты, обращайте внимание на оранжевый логотип цельного зерна и зеленую этикетку с символом замочной скважины. Они помогут вам найти продукты, которые содержат нужное количество клетчатки, жира и сахара, что принесет пользу всей семье.



Логотип цельного зерна



Этикетка с символом замочной скважины

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.



ОВСЯНАЯ КАША С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

Каша:

- 150 мл холодной воды
- 100 мл молотого овса
- 100 мл детской смеси
- ½ чайной ложки жира, например, растительного или сливочного масла

Яблочное пюре:

- 2 яблока
- немного воды

* Используйте детскую смесь для детей до 12 месяцев. Используйте полуобезжиренное молоко (letmælk — «легкое молоко») для детей старше 12 месяцев и используйте «мини» или обезжиренное молоко в каше для детей старше 24 месяцев.

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.*

Способ

Каша

1. Налейте воду и всыпьте овсяную крупу в небольшую кастрюлю. Перемешивая, доведите до кипения.
2. Кашу нужно варить в течение 2–3 минут.
3. Погасите огонь. Добавьте жиры.
4. Добавьте детскую смесь или молоко и хорошо перемешайте кашу.
5. Убедитесь, что каша не слишком горячая, прежде чем давать ее ребенку.

Яблочное пюре

1. Яблоки очистить и нарезать четвертинками.
2. Удалите сердцевину и нарежьте яблоки небольшими кусочками.
3. Переложите яблоки в кастрюлю. Добавьте немного воды.
4. Варите около 5 минут.
5. Яблоки размять вилкой.

Советы:

- Кашу можно также приготовить, используя просо или кукурузную муку.
- Любое оставшееся яблочное пюре можно поставить в холодильник до следующего дня.
- При желании получить более густую консистенцию протрите яблочное пюре через сито или используйте ручной блендер.
- Если у вас осталась каша, вы можете использовать ее для приготовления небольших оладий, см. стр. 31.

Сådan gr du ...

Havregrød

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

blemos

1. Skrel 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 grd af hirse- og majs-mel.
- En rest æblemos kan gemmes i køleskabet til næste dag, hvis du ikke fr brug for det hele.
- Hvis mosen skal være cremet, kan du skrabe den igennem en sigte eller blende med en stavblender.
- Hvis du fr havregrød tilovers, kan du bruge resten til klatkager, se side 31.

Обед и упакованные обеды

Предпочтительно, чтобы обед состоял из нескольких различных продуктов:

- Хлеб, который дает ощущение сытости.
- Овощи, т. е. мягкие, сырые овощи, которые легко жевать, возможно, слегка отваренные с предыдущего вечера.
- Мясо, курица, рыба, сыр или яйца, нарезанные кубиками или в качестве начинки.
- Фрукты на десерт.

Разнообразный ланч

Используйте различные виды начинок, например, печеночный паштет, кусочки яблок, сыр, бананы, огурцы, хумус и т. д. Что-то из этого может быть остатками от ужина, например, отварной картофель, рыбные котлеты или фалафель.

Нарезайте хлеб небольшими кусочками, которые сможет держать ребенок. Попробуйте украсить еду, если это нравится вашему ребенку.



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.

УПАКОВАННЫЙ ОБЕД В ЛАВАШЕ

- Попробуйте намазать лаваш, например, пюре из авокадо, хумусом, гороховым пюре или холодным соусом (см. [стр. 23](#)). Просто используйте один из этих ингредиентов.
- Для начинки можно использовать нарезанные рыбные котлеты или фрикадельки, сладкую кукурузу, зеленый горошек, болгарский перец, нарезанные кубиками помидоры, отварной картофель или остатки пищи с ужина. Непременно используйте разные сочетания.
- Заверните начинку в лаваш.

Советы

- Закупаясь на ужин, не забывайте об обеде. Неплохо было бы готовить на ужин больше еды, чем нужно, например, бургеры с говядиной, фрикадельки, яичницу, омлет или курицу. Тогда у вас будет все, что необходимо для легкого перекуса или упакованного обеда на следующий день.
- Обязательно разнообразьте обеды и упакованные обеды. В какой-то день у вашего ребенка в качестве еды могут быть рыбные котлеты, фрикадельки, печеночный паштет и яйцо. А на следующий день ему можно дать скумбрию в томатном соусе, мясное ассорти и картофель или фалафель.
- Храните продукты по отдельности, чтобы избежать привкуса мяса у рыбы и привкуса сыра у мяса. Детям нравится, когда продукты четко разделены, легко распознаются и удобны в обращении.
- Кладите за раз на тарелку вашего ребенка только небольшое количество еды. Или позвольте вашему ребенку есть то, что он хочет. Если он захочет, он всегда сможет съесть больше. Слишком много пищи за раз может испортить ребенку аппетит, и, возможно, часть ее придется выбросить.



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, tomatter, 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.

Ужин

Готовя еду для своего ребенка, можно приготовить вкусный и разнообразный ужин для всей семьи. Разрежьте еду своего ребенка на маленькие, мягкие кусочки, которые он сможет взять, возможно даже пальцами. Разложите еду на тарелке вашего ребенка, как показано на тарелке с секциями в форме Y на странице [18](#).

При приготовлении ужина выберите хотя бы одно блюдо из каждой группы:

- Картофель, рис, булгур, кускус, хлеб или макароны.
- Овощи — свежие, слегка обжаренные или приготовленные на пару.
- Рыба, мясо, яйца или бобовые, такие как бобы.
- Подливка или соус для макания.
- Фрукты на десерт, возможно, фруктовое пюре.

Позвольте ребенку есть пальцами или ложкой и вилкой. Это даст вашему ребенку возможность пытаться есть, самостоятельно решая, чего он хочет.



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
- Sops eller dressing til at dyppe i
- Frugt som dessert, evt. som frugtgrød.

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

Почему домашняя еда лучше

Если вы будете давать своему ребенку в основном домашнюю еду, то он привыкнет к вкусу, запаху и структуре пищи вашего приготовления. При этом ваш ребенок также поймет, что день ото дня еда может отличаться по вкусу.

Кроме того, ваш ребенок сможет раскладывать еду на своей тарелке так, как ему понравится.

Домашняя еда дешевле и содержит меньше соли и сахара, что хорошо для всей семьи.

Если вам нужно сэкономить время, используйте замороженные овощи, консервированные бобы, такие как фасоль, консервированные помидоры и другие полуфабрикаты.

Тарелка с секциями в Y форме

Y на рисунке демонстрирует идеальную раскладку еды на тарелке:

- Небольшая порция мяса (или курицы, рыбы, сыра, яйца).
- В два раза большая порция овощей + картофель (или рис, кускус, булгур, макароны, хлеб).



Подавайте фрукты на десерт.

Готовя блюда, используйте овощей в два раза больше, чем мяса или курицы.

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.

Советы

- Начинайте готовить ужин заранее и готовьте еду в количестве, достаточном, чтобы ее хватило для разогрева на нескольких дней. Ужин должен быть готов до того, как ваш ребенок почувствует себя слишком уставшим. Ужин не позднее 18:00 подходит большинству детей и семей.
- В зависимости от возраста, поощряйте ребенка помогать накрывать стол, перемешивать еду, измельчать овощи и замешивать тесто. Участие в приготовлении пищи на кухне делает для детей более увлекательным ее поедание впоследствии. Если ваш ребенок очень голоден, дайте ему немного хлеба или овощей.
- Говорите с ребенком о еде и о том, откуда она берется, например, яйца, мясо, курица и овощи. Кроме того, покажите ребенку, что вам и самому/самой нравится есть.
- В идеале, каждый день на обед или ужин давайте ребенку мясо, курятину или рыбу. Также можно использовать рыбную пасту в трубочке.

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.



ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ КАРРИ С РИСОМ

Фрикадельки

- 1 маленькая луковица
- 2 маленькие моркови
- 400 г рубленой телятины, курятины или свинины, жирностью не более 10 %
- 1 яйцо
- 3 ст. л. муки без дрожжевых добавок
- 150 мл молока
- ½ чайной ложки поваренной соли и немного перца
- 1 литр воды для приготовления фрикаделек

Рис

- 300 г цельнозернового риса, например, натурального или коричневого

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 fuldkornsris, fx natur eller brune ris.

Соус карри

- 2 луковичи
- 2 маленькие моркови
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 2–3 чайные ложки карри
- 250 мл воды для приготовления фрикаделек
- 200 мл молока
- 1 чайная ложка сахара
- 1–2 ст. л. кукурузного крахмала (Maizena — «Майцена»)

Украшения для блюда

- 2 болгарских перца
- 4 помидора, нарезанные
- 400 г ананасовых колец (свежих или консервированных), нарезанных на кусочки

Способ

Фрикадельки

1. Лук и морковь очистить от кожуры. Натереть на терке.
2. В миску положить лук, морковь, мясо, яйцо, муку, молоко, соль и перец и хорошо перемешать, чтобы получился фарш для фрикаделек.
3. Довести до кипения 1 литр воды в кастрюле под крышкой.
4. Сформировать фрикадельки руками, используя большую чайную ложку. Варить фрикадельки в воде около 10 минут. Убедитесь, что фрикадельки полностью сварились.
5. Вынуть фрикадельки из воды и разложить их на блюде. Сохранить воду для приготовления соуса карри.
6. Не беспокойтесь о том, что фрикадельки немного остынут, пока вы готовите рис, соус и украшения для блюда. Они будут разогреты в соусе карри.

Совет:

используйте готовые фрикадельки жирностью не более 10 %.

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.

Рис

1. Рис промыть в сите.
2. Варить рис, следуя инструкциям на упаковке, без добавления соли, так как вкус обеспечивается остальными ингредиентами блюда.
3. Пока рис готовится на медленном огне, можно приготовить соус.

Соус карри

1. Лук очистить и нарезать.
2. Очистить, промыть и нарезать морковь кубиками.
3. Чеснок очистить и мелко нарезать.
4. Слегка обжарить лук и морковь в растительном масле на сковороде.
5. Перемешать и слегка обжарить карри в течение короткого времени.
6. Добавить воду от приготовления фрикаделек вместе с чесноком и сахаром.
7. Оставить вариться в течение около 15 минут.
8. Размешать кукурузный крахмал в воде или молоке и использовать его для загущения соуса. Вливать понемногу, пока соус не приобретет нужную консистенцию. При необходимости добавить еще молока.
9. Варите соус до готовности и попробуйте его на вкус. При необходимости добавить соль и перец.
10. Добавить фрикадельки и разогреть блюдо до горячего состояния.

Украшения для блюда

1. Болгарский перец промыть и нарезать полосками.
2. Помидоры промыть и нарезать дольками.
3. Ананасовые кольца нарезать на кусочки подходящего размера.
4. Подавать овощи и фрукты отдельно в мисках или на блюде.

Подавать с вареным рисом.

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 mejstivelsen 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 igennem.

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.



ХОЛОДНЫЙ СОУС

- 250 мл крем-фреша (густая нектислая сметана)
- 2–3 ст. л. сладкого мангового чатни
- 1 ½ ч. л. свежей мяты
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. имбиря
- соль

Способ

1. Очистить имбирь и чеснок.
2. Натереть имбирь и чеснок на терке.
3. Мяту промыть и измельчить.
4. Уложить в миску все ингредиенты: крем-фреш, манговый чатни, мяту, чеснок и имбирь.
5. Все вместе перемешать и приправить по вкусу небольшой щепоткой соли.

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.



ПИЦЦА

Основа

- 25 г дрожжей
- 250 мл теплой воды
- 1 ст. л. растительного масла
- ½ ч. л. соли
- около 400 г муки для пиццы, макарон или пшеничной муки

Начинка

- 200 г жареной курятины, нарезанной полосками или кубиками
- 1 баночка томатного соуса (приправа для пиццы)
- 1 красный болгарский перец
- 100 г свежего сыра моцарелла
- 3 помидора (по желанию)
- около 75 г сладкой кукурузы
- свежие, измельченные листья базилика

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

Способ

Основа

1. Перемешать дрожжи в некотором количестве теплой воды.
2. Добавить растительное масло, соль, остальную воду и муку.
3. Хорошо замесить тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и эластичным. Сначала оно будет очень липким — просто продолжайте замешивать.
4. Оставить тесто подняться на 30–60 минут.
5. Отбить тесто, чтобы вытеснить воздух из него.
6. Раскатать тесто тонко на противне, выстланном бумагой для выпечки, или на смазанном маслом противне.
7. Загнуть край теста на 1 см по кругу.

Начинка

1. Включить духовку и установить ее на 225 °C.
2. Размазать томатный соус по всей основе пиццы.
3. Болгарский перец промыть, удалить семена и нарезать тонкими полосками.
4. Тонко нарезать моцареллу и помидоры (если они используются).
5. Украсить основу для пиццы кусочками курятины, перцем, сладкой кукурузой, моцареллой и ломтиками помидоров (если они используются).
6. Промыть и крупно нарезать листья базилика. Разложить на пицце.
7. Выпекать пиццу 15–20 минут при температуре 225 °C.

Совет

- Полоски курятины доступны в замороженном или в свежем виде.
- Вы также можете обжарить около 275 г сырого куриного мяса, например, филе или куриную грудку, которые были нарезаны на полоски.
- Также можно использовать готовую основу для пиццы, в идеале из муки грубого помола.
- Попробуйте раздавить зубчик чеснока и разложить его по всей пицце.

Сådan gr du ...

Bund

1. Rr gren 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 klitrer meget i starten – bliv ved med at ælte.
4. Stil dejen til hævning 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. Skr den i tynde strimler.
4. Skr mozzarellaost og evt. tomater i tynde skiver.
5. Pynt pizzabunden med kyllingestykker, peberfrugt, majs, mozzarellaost og evt. tomatkiver.
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 klevare.
- Du kan også stege ca. 275 g r kyllingekød, fx filet eller bryststykker, skåret i strimler.
- Du kan bruge færdige pizzabunde, gerne fuldkrns.
- Du kan presse et fed hvidløg og fordele over pizzaen.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЖАРеныМИ КАРТОФЕЛЬНЫМИ ДОЛЬКАМИ

Рыбные котлеты

- 400 г рубленой рыбы
- ½ луковицы
- немного поваренной соли
- 1 маленькая щепотка перца
- 1 яйцо
- 2 ст.л. муки без дрожжевых добавок
- около 50 мл молока
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст.л. сливочного масла

Картофельные дольки

- 1 кг картофеля
- 1 ст. л. растительного масла
- щепотка соли и небольшая щепотка перца

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.

Украшения для блюда

- Гуакамоле соус
- Томатный соус
- Хумус
- Холодный соус, см. [стр. 23](#)
- Овощи (сладкая кукуруза, зеленый горошек, тертая морковь), разложенные в небольшие миски

Способ ...

Рыбные котлеты

1. Поместить измельченную рыбу в миску.
2. Лук очистить и половинку мелко натереть на терке — вам нужно около 2 столовых ложек.
3. Смешать рыбу с небольшим количеством соли и перца, луком и яйцом. Добавить муку.
4. Добавить за раз немного молока, пока смесь не приобретет подходящую консистенцию. Возможно, не придется использовать все молоко.
5. Поместить смесь для рыбных котлет в холодильник на время, пока будут готовиться картофель и овощи. Сразу после этого выньте смесь для рыбных котлет из холодильника, перемешайте ее и начинайте жарить рыбные котлеты — см. пункт 6.
6. Разогреть жир на сковороде.
7. Сформировать рыбные котлеты руками с помощью ложки. Жарить котлеты около 5 минут с каждой стороны до золотистого цвета.

Совет

Можно использовать готовую смесь для рыбных котлет или рыбу, которую надо нарезать самостоятельно. Используйте филе сайды или трески и измельчите его с помощью ручного блендера. Можно использовать как замороженную, так и свежую рыбу.

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. Udelad evt. noget af mælken.
5. Sæt farsen i køleskab, imens du laver kartofler og grøntsager til retten. Når det er klar, 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.

Картофельные дольки

1. Включить духовку и установить ее на 220 °С.
2. Картофель промыть и очистить. Высушить картофель при помощи кухонного полотенца.
3. Картофель нарезать дольками по-деревенски и поместить в пакет для заморозки.
4. Добавить растительное масло, перец и посыпать поваренной солью. Встряхивать пакет для заморозки, пока картофельные дольки не покроются маслом.
5. Выложить противень бумагой для выпечки и разложить картофельные дольки в один слой.
6. Запекать картофель в духовке на средней стойке до золотистого цвета около 40 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ!

Используйте пергамент с экологической маркировкой Nordic Swan, или вместо этого смажьте противень сливочным или растительным маслом.

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.

Полезные закуски

У вашего ребенка маленький желудок, который за раз может вместить только небольшую порцию еды. Поэтому ему нужно есть через каждые пару часов в течение дня.

Поскольку ваш ребенок в этом возрасте ест только небольшие порции, особенно важно, чтобы вся пища, которую он ест, включая перекусы, была питательной и богатой витаминами. Это — «строительные блоки», необходимые вашему ребенку для роста.

Сладкие продукты и напитки, такие как пирожные, печенье, кукурузные чипсы, сладости, фруктовые напитки, соки и фруктовые смузи — не обеспечивают полноценного питания. Они просто наполнят животик вашего ребенка и испортят его аппетит к здоровой пище.

Для закусок неплохо использовать слегка отваренные морковные палочки, чтобы они не были слишком твердыми. Также можно использовать огуречные палочки, ржаные хлебные палочки, кусочки яблока, груши и клементина, булочку из цельнозерновой муки или остатки от ланча.



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 gulerodsstave, så de ikke er for hårde. Du kan også bruge agurkestave, rugbrødsstave, æblestykker, pærestykker, clementinbåde, grovbolle eller overskud fra middagsmaden.

Примеры закусок

- Ржаной хлеб или рулет из цельносмолотой муки с начинкой.
- Овощи, например, тертая морковь, свежий горох, зеленые соевые бобы, сладкая кукуруза или брокколи на пару.
- Фрукты, нарезанные небольшими кусочками, например, дыня, груша, клубника, половинки виноградных ягод, киви или банан.
- Продукт АЗ8 с гранолой из ржаного хлеба и фруктами.

Советы

- Предлагайте ребенку три или четыре небольших, полезных перекуса между основными приемами пищи. Будет излишним дать ребенку поесть что-то во второй половине дня, например, когда вы возвращаетесь домой после того, как забрали его из яслей/детского сада.
- Берите с собой фрукты или хлеб, когда забираете ребенка из яслей или детского сада. Ваш ребенок будет спокойнее и счастливее, если он не будет чувствовать себя голодным перед ужином.
- Убедитесь, что ваш ребенок не проголодался, когда идете в магазин. Тогда такой поход пройдет намного приятнее.
- Всегда давайте ребенку закуски, которые питательны и полны витаминов. Примеры полезных закусок приведены выше.

Eksempler på mellemmåltider

- Rugbrød eller grovbolle med pålæg
- Grøntsager, fx revet gulerod, friske ærter, endamamebønner og majskerneler eller dampet broccoli
- Frugt skåret i små stykker, fx melon, pære, jordbær, halve vindruer, kiwi eller banan
- АЗ8 med rugbrødsdryg og frugt.

Gode råd

- Tilbyd barnet 3-4 små, gode mellemmåltider mellem hovedmåltiderne. Det vigtigste mellemmåltid i hverdagene 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 roligt 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.



ОВСЯНЫЕ ОЛАДЫ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

- Вам понадобится оставшаяся каша или рисовый пудинг плюс немного фруктового пюре в качестве верхнего слоя.
- Положите немного сливочного или растительного масла в горячую сковороду.
- Выложите ложкой кусочки каши или рисового пудинга на сковороду и дайте им немного растечься.
- Обжаривайте маленькие оладьи, пока они не станут золотистыми с обеих сторон.
- Оставьте оладьи на некоторое время остыть, прежде чем подавать с небольшим количеством пюре из яблока или других фруктов.

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.



Какое молоко?

Когда ваш ребенок только родился или был еще маленьким, все необходимое ему питание обеспечивало грудное молоко или детская смесь. Однако со временем аппетит у вашего ребенка будет расти и, следовательно, он будет нуждаться в меньшем количестве молока.

Если ваш ребенок пьет слишком много молока

Как только ваш ребенок достигнет возраста 12 месяцев, ему будет необходимо максимум 500 мл молока и молочных продуктов в день. Молочными продуктами могут быть йогурт или продукт А38.

Если ваш ребенок потребляет больше молока, чем ему нужно, то это приведет к тому, что пострадает его стремление к употреблению правильной пищи. Это может означать, например, что вашему ребенку не хватает важных питательных веществ, которые содержатся в пище, но не в молоке. Например, железа, некоторых витаминов и клетчатки.

Hvilken slags mælk?

Som nyfødt og lille baby var modermælk eller modermælkerstatning 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.

Если ваш ребенок не пьет молоко

Ваш ребенок нуждается в молоке ежедневно, потому что это хороший источник кальция, который необходим для крепких костей. Если вашему ребенку вообще не дают молока, ему ежедневно необходимо 500 мг прикормки с содержанием кальция. Например, у вашего ребенка может быть аллергия на молоко, которая была обнаружена вашим врачом, или, возможно, он просто не любит молоко. Спросите своего врача, нуждается ли ваш ребенок в кальции, если он не пьет молоко в достаточном количестве.

Кальциевые добавки выпускаются как обычные таблетки, так и в растворимой форме.

Если вашему ребенку дают добавку в форме таблеток, их следует измельчать до тех пор, пока ему не исполнится 18 месяцев из-за опасности подавиться.



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.

Молочные продукты от 8 месяцев до 3 лет

ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Молоко

Вашему ребенку необходимо давать только грудное молоко и/или детскую смесь, пока ему не исполнится 12 месяцев. Между кормлениями он может пить воду из чашки.

Когда вашему ребенку исполнится 9 месяцев, ему будет необходимо 500–700 мл детской смеси в день, если он не находится на грудном вскармливании. Постепенно объем молока следует уменьшать до 350–500 мл, в зависимости от того, сколько ест ваш ребенок, и продолжаете ли вы кормить его грудью.

Молочные продукты

Как только вашему ребенку исполнится 9 месяцев, вы можете начать давать ему небольшое количество, например, йогурта и продукта А38 в дополнение к молоку. Количество йогурта и продукта А38 учитываются в общем объеме молока.

Мælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

Barnet skal udelukkende have modermælk og/eller modermælkserstatning, 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 modermælkserstatning 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.

ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ

Молоко

Когда вашему ребенку исполнится 12 месяцев, вы можете начать давать ему полуобезжиренное молоко (letmælk — «легкое молоко») в чашке. Вашему ребенку теперь требуется 350–500 мл в день, включая кисломолочные продукты. Если вашему ребенку давать больше, это погубит его аппетит к твердой пище. Вашему ребенку следует давать воду в чашке. Ему больше не нужна бутылка, так как в противном случае он будет пить слишком много молока

Кисломолочные продукты

Вашему ребенку теперь можно ежедневно давать 50–100 мл йогурта или продукта А38, приготовленного из полуобезжиренного молока. Не давайте ребенку готовые молочные продукты с фруктами, так как в них содержится много сахара. Однако непременно добавляйте в еду немного свежих фруктов или фруктов, перетертых в пюре собственноручно..

ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

Молоко

Теперь вашему ребенку лучше всего пить молоко «мини» или обезжиренное молоко (skummetmælk), как и остальным членам семьи. Продолжайте давать ребенку воду в чашке.

Кисломолочные продукты

Помимо йогурта и продукта А38 Naturel, можно начать давать ребенку скир (исландский «творог»), юмер (датская густая простокваша), юлет (разновидность юмера) и домашний творог, которые содержат больше белка.

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 А38 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 А38 naturel, og kan nu også få skyr, ymer, ylette og hytte- ret, der indeholder mere protein

Вода и другие напитки

Вода — лучший способ утолить жажду. В Дании вода — чистая, и ее можно пить прямо из крана с проточной водой. Дайте воде немного стечь, прежде чем наполнять чашку, чтобы она была холодной и приятной на вкус. Вашему ребенку питьевую воду можно давать в чашке, как только ему исполнится 4–5 месяцев. Будет хорошо, если он привыкнет пить воду.

Фруктовые напитки и соки содержат много сахара и кислоты, которые могут навредить зубам вашего ребенка и испортить ему аппетит. Поэтому воздерживайтесь как можно дольше, прежде чем давать ребенку фруктовые напитки и соки. Тем не менее, разбавленные фруктовые напитки и соки можно давать в особых ситуациях, например, когда у вашего ребенка есть температура и его нужно поощрять к питью. Никогда не давайте ребенку фруктовый напиток или сок в бутылке, так как это может вызвать кариес зубов. Аналогично по тем же причинам не давайте ребенку молочно-шоколадный напиток в его бутылочке.

Соевый, рисовый, овсяный и миндальный напиток содержат слишком мало питательных веществ, и поэтому не могут использоваться в качестве замены молочного молока или детской смеси. Кроме того, некоторые напитки на растительной основе содержат вещества, которые могут быть вредны для маленьких детей.

Именно столько сахара содержат фруктовые напитки и соки. Сахар — это пустые калории, которые портят аппетит и не обеспечивают ребенку того питания, в котором он нуждается.



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, havredrik 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.



Вы контролируете ситуацию

Своевременность и регулярность

Чтобы время приема пищи было приятным, первое, что нужно помнить, это то, что еда должна быть на столе, когда все голодны и готовы кушать. Все станет проще и будет проходить в более спокойной обстановке, если кормление основными блюдами проводить регулярно в определенное время, соответствующее потребностям вашего ребенка. Предсказуемое время приема пищи также позволяет членам семьи планировать свою деятельность, и ваш ребенок будет чувствовать себя более комфортно, если будет жить по знакомому распорядку дня.

Не забывайте, что ваш маленький ребенок будет уставать раньше остальных членов семьи. Если вы садитесь ужинать вечером слишком поздно, то, скорее всего, вы пропустите время для кормления вашего ребенка. Ваш ребенок будет слишком уставшим и слишком голодным, чтобы есть. Подумайте о том, как организовать совместный прием пищи, прежде чем ваш ребенок слишком устанет, когда другие члены семьи приходят домой поздно.

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.



С 8 месяцев ваш ребенок сможет сидеть в своем стульчике для кормления и есть за столом. Ваш ребенок также многому научится, наблюдая, как вы едите и общаетесь друг с другом.

Совместный прием пищи всех объединяет

Время приема пищи — это то небольшое за день, когда все собираются вместе как семья. Именно за столом можно поговорить, повеселиться и вместе насладиться едой. Ваш ребенок получает представление о том, как вы функционируете как семья, а также о том, что и как вы едите. Это укрепляет чувство принадлежности вашего ребенка к семейной группе.

Совсем неплохо, если вы, как родители, будете уделять внимание друг другу, а не тратить все свое время на то, чтобы следить за тем, сколько ест ваш ребенок. Предоставьте ребенку самому позаботиться о собственной тарелке. Время от времени присматривайте за своим ребенком, но позвольте ему возиться с едой, экспериментировать и решать для себя, что положит в свой рот.

Кормление — захватывающее время для вашего ребенка, когда он знакомится с разными вкусами и структурой еды. Ваш ребенок также сам узнает, что может утолить свой голод едой.

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.

Ваша задача — давать ребенку полезные и вкусные блюда каждые 2–3 часа. Не расстраивайтесь сильно, если в конце кормления питательная пища, которую вы приготовили, остается нетронутой. Не заставляйте ребенка есть, так как это отрицательно скажется на естественной способности вашего ребенка регулировать свой аппетит. Продолжайте давать полезные блюда в определенное время. Тогда ваш ребенок будет есть, когда проголодается. Кроме того, помните о том, что вашему ребенку легче сосредоточиться на еде, когда за столом царит радостная атмосфера. Если вести за столом приятную беседу и продемонстрировать удовольствие от еды, ваш ребенок почувствует себя более расслабленным.

Многие семьи предпочитают убирать свои мобильные телефоны и выключать телевизор во время еды. Это значительно облегчает совместную трапезу в тишине и покое.

У активного ребенка хороший аппетит и сон

Маленькие дети любят быть активными, и это вполне естественно для них. Они используют свои тела, чтобы исследовать мир вокруг себя и для контакта с другими. Кроме того, это позволяет им узнать, на что способны их собственные тела. Предоставьте вашему ребенку массу возможностей передвигаться как можно больше:

- Помогайте ребенку двигаться по-разному в течение дня.
- Обеспечьте своему ребенку свободу перемещений, т. е. его одежда никоим образом не должна ограничивать движения, и у него должно быть достаточно места для перемещения.
- Обязательно ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе.
- Ограничьте время нахождения вашего ребенка перед экраном телевизора.

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.

Что надолго утолит голод вашего ребенка??

Особенно по вечерам вы можете давать своему ребенку еду, которая не даст ему проголодаться в течение длительного времени. В идеале ваш ребенок должен иметь возможность спать ночью, не просыпаясь от того, что он проголодался.

Предлагать своему ребенку десерт и его любимые закуски непосредственно перед сном в надежде, что ваш ребенок насытится, — не очень хорошая идея. Напротив, переедание может взбудоражить вашего ребенка и вызвать у него боль в животе.

Некоторым детям может быть полезно давать небольшое количество твердой еды в конце дня, если их не укладывают спать сразу после ужина. Такой едой может быть, например, йогурт с небольшим количеством фруктового пюре, кусочек ржаного хлеба с сыром или остатки пищи с ужина, такие как фрикадельки. Предлагайте своему ребенку молоко или воду для питья.

Возможно, вы захотите сделать вечернюю закуску частью процедуры отхода ко сну вашего ребенка, чтобы он привык к тому, что происходит: перекус с последующей чисткой зубов, переодевание в одежду для сна, прочтение сказки и засыпание.

- Продукты, которые не дадут вашему ребенку проголодаться, включают хлеб из муки грубого помола, кашу, сыр, молочные продукты, мясо и рыбу.

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.

**Еда и питание для маленьких детей
От 8 месяцев до 3 лет**

© Sundhedsstyrelsen, 2022

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

Russisk

Version

1. udgave, 1. oplag, 2022

Versionsdato

April 2022

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-445-2

ISBN Trykt

978-87-7014-444-5

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, dragana991, LSOfoto, ivolodina, Paffy09,

Goldfinch4ever, subjug

Trykkeri

Stibo Complete