

# غذا و وعده‌های غذایی برای کودکان خردسال از هشت ماهه تا سه ساله



# فهرست

## 3 کودک خودش می‌تواند غذا بخورد

3 هشت تا دوازده ماهه

5 یک تا سه ساله

## 8 چه نوع غذا؟

8 8 ماهه تا 3 ساله

12 صبحانه

13 هریسه جودوسر با پوره سیب

15 ناهار و بسته غذا

16 بسته غذا با ساندویچ رپ (wraps)

17 شام

20 کوفته قلقی و سُسِ کاری با پلو (ris med boller i karry)

23 درسینگ سرد

24 پیتزا

26 فریکادله ماهی با سیب زمینی سرخ کرده خانگی

29 میان وعده ها و تنقلات خوب

31 پانکیک هریسه (klatkage) با پوره سیب

## 32 چه نوع شیر؟

34 مصرف لبنیات از 8 ماهگی تا 3 سالگی

36 آب و نوشیدنی های دیگر

37 کنترل دست شماست

## 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.



## کودک خودش می‌تواند غذا بخورد

### هشت تا دوازده ماهه

کودک خودش می‌آید که خودش غذا بخورد. شما لازم نیست خیلی کمک کنید و میتوانید با آرامش غذای خود را میل کنید.

و در این میان، کودک از چشیدن انواع مختلف غذاها لذت میبرد: سبزیجات آب پز، نان بدون دانه های درسته، سیب زمینی، بلغور، کوسکوس یا پلو و تکه های ریز گوشت، مرغ یا ماهی.

اگر چیزی باشد که کودک خودش نیاید، آنرا تف می کند. این کاملاً طبیعی است. ما بزرگسالان نیز خوشمان نمی آید که چیزی را قورت بدهیم که دوست نداریم یا نمی شناسیم. ولی فکر خوبی است که همان غذا را چندین بار جلو کودک قرار دهید. اکثر کودکان غذای جدید را 8 تا 10 بار می چشند و بعد می فهمند که آنرا دوست دارند یا نه.

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.

• **وقتی که کودک 8 ماهه است، یواش یواش کارهای جدید بسیاری را میتواند انجام دهد:**

- **کودک بزودی میتواند خودش کنار میز روی صندلی بلندش بنشیند.**
- **می تواند یواش یواش غذا را بجود و تکه های نرم غذا را بخورد.**
- **می تواند تکه های کوچک خرد نشده غذا را با انگشت شست و انگشت اشاره بگیرد.**
- **می تواند با فنجان نوشیدنی بخورد.**

#### راهنمایی های مفید

- **به کودک وقت کافی بدهید. بسیاری از کودکان باید مدت زیادی به غذا نگاه کنند و بعد آنرا بخورند.**
- **مواظب باشید که غذای کودک نرم باشد و خوب و ریز خُرد شده باشد.**
- **بگذارید که کودک خودش غذا بخورد: با انگشت و یا با قاشق.**
- **همیشه وقتی که کودک غذا میخورد، کنارش باشید تا اگر چیزی خواست در گلویش گیر کند، بتوانید کمک کنید.**
- **وقت غذا خوردن، خودتان یکی دو قاشق پر غذا به کودک بدهید که با کمک شما بخورد. در نتیجه خیالتان راحت میشود که غذای لازم را خورده است. ولی به کودک فشار نیاورید که غذا بخورد.**
- **وقت غذا خوردن، شیرخشک کودک (شیر فرمولی نوزاد) را با فنجان به کودک بدهید. بعد از غذا میتوانید از سینه به کودک شیر بدهید یا دوباره شیرخشک کودک بدهید.**
- **بین وعده های غذایی، به کودک آب معمولی بدهید.**

### 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.

## یک تا سه ساله

الآن دیگر کودک همان غذایی را میخورد که بقیه اعضای خانواده میخورند. کودک می تواند روی صندلی بلند خود بنشیند و تمام اتفاقات دور میز را دنبال کند. کودک با این کار خیلی چیزها یاد میگیرد.

کودک مایل است که تمرین کند که مثل بقیه اعضای خانواده با قاشق و چنگال غذا بخورد. شاید بیشتر غذا روی زمین یا روی پیشبند بریزد ولی مهم نیست. وقتی کودک تمرین کند، بتدریج یاد میگیرد که چگونه قاشق و چنگال را هدایت کند.

گاهی اینطور به نظر می آید که کودک با غذا بازی می کند و چیزی به دهان نمی گذارد. ممکن است واقعا اینطور باشد، چون در این سن اشتهای کودک ممکن است خیلی کم باشد. اگر کودک بین غذاها، خیلی کم غذا بخورد، کاملا طبیعی است. و ممکن است در بعضی از وعده ها، کودک تقریبا هیچی نخورد.



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.

کمی اشتها چندین علت دارد: کودک اکنون نسبت به سال اول زندگی اش، رشد کندتری دارد – و از اینرو به غذای کمتری نیاز دارد. وقتی کودک خودش می تواند به اطراف حرکت کند، چیزهای جالب زیادی می بیند که علاقه اش به آرام نشستن و غذا خوردن کمتر میشود.

سعی کنید که این وضع شما را نگران نکند. آرامش خود را حفظ کنید و مثل همیشه به کودک غذای سالم و خوشمزه پیشنهاد کنید. وقتی گرسنه شود، غذا میخورد. یادتان باشد که کودک در مهد کودک یا مهد خانگی هم غذای خوب میخورد.

کودکان 1 تا 2 ساله اغلب «با جرات» هستند و جرات می کنند که غذای تازه بخورند. اگر اغلب غذای جدیدی به کودک بدهید، بتدریج به مزه های مختلف و نرمی و سفتی غذا عادت می کنند. این فرصت خوبی است، چون بسیاری از کودکان بعداً بیشتر محتاط می شوند و «جرات» نمی کنند که خوردنی جدید بچشند.

## 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.



## راهنمایی های مفید

- بگذارید کودک خودش تعیین کند که چه مقدار غذا بخورد. خودش میتواند طوری تنظیم کند که نه زیاد بخورد و نه کم، بلکه درست به اندازه کافی.
- به دفعات خوردنی های جدید پیشنهاد کنید. اگر کودک دفعه اول غذا را نخورد، بعد از یکی دو روز دوباره امتحان کنید.
- وقتی که وقت غذا، کودک غذای خود را نخورده است، نباید برای «جبران» به او غذای مورد علاقه اش را بدهید. کودک باید با غذای خانواده سیر شود و نه با غذاهای مورد علاقه اش که ممکن است خیلی سالم نباشند.
- به کودک وقت کافی برای غذا خوردن بدهید. می توانید فرض کنید که این موقعیت یک بازی جالب است که کودک غذا را واری می کند، بدون اینکه که لازم باشد شما خیلی به آن توجه کنید.
- با غذا شیر کم چرب (letmælk) بدهید. اگر هنوز از سینه شیر می دهید، بعد از غذا شیر بدهید. الان دیگر نباید به کودک شیشه شیر بدهید، نه روز و نه شب.

## 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.



## چه نوع غذا؟

### 8 ماهه تا 3 ساله

کودک از 8 ماهگی میتواند تقریباً همه نوع غذا بخورد. هر روز انواع مختلف سبزیجات، میوه و همینطور گوشت، مرغ یا ماهی بدهید. غذای متنوع باعث خواهد شد که میل و جرات کودک برای چشیدن غذای جدید تقویت شود.

غذا باید مقداری چیزهای جویدنی داشته باشد. در عین حال تا حدی هم باید نرم و ریز باشد که در گلوئی کودک گیر نکند.



## Hårde madvarer

Så længe barnet under 3 år og endnu ikke har lært at tygge godt, skal al mad være blød og let at finde 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 tygger godt, kan det få små stykker blødt rugbrød med smørbart pålæg.*

## مواد غذایی سفت

تا زمانی که کودک زیر سه ساله است و هنوز یاد نگرفته که غذا را خوب بجود، همه غذاها باید نرم باشد و بتوان آنرا را در دهان له کرد.

یعنی تا وقتی که کودک به سن حدود سه سال نرسیده است، نباید به او هویج درسته خام یا خلال درشت هویج یا مواد غذایی مشابه که سفت هستند بدهید. سبزیجات سفت را قبل از دادن به کودک، باید رنده کنید یا بجوشانید. مواظب باشید که تکه های گوشت هم خیلی بزرگ نباشند.

تا وقتی که کودک سه سالش نشده، از دادن پاپ کورن، بادام زمینی یا دانه های درسته ی آجیل یا بادام خودداری کنید.

حبه های انگور باید از طول برش داده شوند. وگرنه این خطر وجود دارد که در گلو گیر کرده و کودک را خفه کنند. هسته های انگور را در بیاورید، چون اگر هسته در گلوئی کودک بپرد و وارد ریه شود، میتواند باعث التهاب ریوی شدید شود.

از وقتی که کودک ۸ ماه است و شروع به جویدن غذا کرده است، می توانید به او تکه های کوچک نان چاودار (rugbrød) نرم بدهید که روی آنها غذای مالیدنی (pålæg) باشد.



## 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.*

## توصیه ها

### چربی در غذای کودک

- تا وقتی که کودک زیر یک ساله است، یک قاشق چایخوری چربی به غذا و پوره خانگی اضافه کنید.
- وقتی که کودک بالای یک ساله است، دیگر لازم نیست که به غذای او چربی اضافه کنید.

### ویتامین دی

- تا سن چهار سالگی کامل کودک، به او ویتامین دی بدهید.
- اگر فرزند شما پوست تیره دارد – و یا اگر لباسش طوری است که بازوها و پاهایش پوشیده است – در تمام دوران کودکی به مکمل ویتامین دی نیاز دارد.

این مکمل به صورت قطره ویتامین دی با قاشق به کودک داده میشود. روی شیشه قطره را بخوانید که چند قطره باید بدهید. یا از پرستار بهداشت کودکان (sundhedsplejerske) بپرسید.

وقتی که کودک یک و نیم ساله است و میتواند بجود، میتوانید ویتامین دی را به صورت قرص جویدنی بدهید.

انواع قطره های  
ویتامین دی که از  
داروخانه خریداری  
شده است



## 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.

## آهن

کودک نیاز دارد که در اکثر وعده ها، غذایی بخورد که آهن داشته باشد.

یعنی مثلاً گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات، نخود و لوبیا و مواد غذایی مشابه و همینطور هرپسه (grød) و نان سیوس دار.

میوه را به همراه غذای آهن دار بدهید. میوه حاوی ویتامین سی است که به بدن کمک می کند که آهن را از غذا جذب کند.

بعضی از کودکان زیر یک ساله به مکمل آهن اضافی به صورت قطره آهن نیاز دارند:

- کودکانی که هنگام تولد وزنشان کمتر 1500 گرم بوده
- کودکانی که فقط با گیاه خواری یا با برنامه غذایی وگان تغذیه می شوند و هنوز شیر مادر میخورند.

## 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.



خوب است که برای صبحانه، هریسه (grød)، نان سبوس دار و یا پَرک جو دوسر (havregryn) با شیر خورده شود. این غذاها کودک را سیر کرده و به او انرژی با دوام میدهند. به علاوه، این غذا سرشار از فیبر غذایی است که معده را فعال و مدفوع را نرم میکند. برای تنوع میتوانید ماست با میوه تازه یا ماست A38 با میوه بدهید.

کمی پوره موز، سیب یا گلابی را نیز میتوانید در هریسه بریزید.

## راهنمایی‌های مفید

- بگذارید که کودک وقت زیادی داشته باشد که صبحانه خود را با آرامش بخورد. بهتر است که کمی زودتر از خواب پا شوید که عجله نداشته باشید.
- تا زمانی که کودک زیر یک ساله است، نانی بخرید که دانه های دُرُسْتِه نداشته باشد، چون معده کودک نمیتواند این دانه ها را خوب هضم کند.
- وقتی که خرید می کنید، به نشان غلات سبوس دار (Fuldkornslogo) و علامت سوراخ کلید (Nøglehul) توجه کنید. در نتیجه، پیدا کردن مواد غذایی که دارای مقادیر مناسب سبوس، چربی و قند هستند راحتتر میشود و فایده اش به همه افراد خانواده میرسد.



نشان غلات سبوس دار



علامت سوراخ کلید

## HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

### Havregrød:

- 1½ dl koldt vand
- 1 dl havregryn
- 1 dl modermælks-erstatning\*
- 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.



## هریسه جودوسر با پوره سیب

### هریسه جودوسر:

- یک و نیم دسی لیتر آب سرد
- یک دسی لیتر پرک جو دوسر (Havregyn)
- یک دسی لیتر شیر خشک\*
- نیم قاشق چای خوری چربی مثلا روغن یا کره

### پوره سیب:

- دو عدد سیب
- کمی آب

\* کودکان زیر یک سال باید شیر خشک بخورند. کودکان بالای یک سال باید شیر کم چرب (letmælk) و کودکان بالای دو سال باید شیر بسیار کم چرب (minimælk/skummetmælk) در هریسه و از فنجان بخورند.

## 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 modermælkerstatning, 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.

## طرز تهیه ...

### هریسه جو دوسر

1. آب و پرک جو دوسر را در یک قابلمه کوچک بریزید و ضمن هم زدن، آنرا بجوشانید.
2. هریسه باید دو تا سه دقیقه بجوشد.
3. زیر قابلمه را خاموش کنید و چربی را اضافه کرده و هم بزنید.
4. شیر خشک اضافه کرده و هریسه را خوب هم بزنید.
5. قبل از دادن هریسه به کودک، کنترل کنید که برای خوردن داغ نباشد.

### پوره سیب

1. سیب ها را پوست کنید و هر سیب را به چهار قسمت تقسیم کنید.
2. تخمدان سیب ها را در بیاورید و سیب ها را به قطعات کوچک خرد کنید.
3. آنها را در یک قابلمه بریزید و کمی آب اضافه کنید.
4. حدود پنج دقیقه بجوشانید.
5. سیب ها را با یک چنگال له کنید.

### نکته:

- میتوانید از آرد آرژن (hirsemel) یا آرد ذرت (majsmel) هم هریسه درست کنید.
- اگر همه پوره سیب را مصرف نکردید، میتوانید بقیه آنرا در یخچال برای فردا نگه دارید.
- اگر بخواهید که پوره نرم شود، میتوانید پوره را از صافی بگذرانید و یا با گوشت کوب برقی (stavblender) مخلوط کنید.
- اگر فرزند شما همه هریسه را نخورده، میتوانید بقیه اش را برای پختن پنکیک هریسه (klatage) استفاده کنید، به صفحه 31 مراجعه کنید.

## 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.

## ناهار و بسته غذا

ناهار ترجیها باید مواد غذایی مختلفی داشته باشد:

- نانی که در دست سنگین باشد و خوب سیر کند
- سبزیجات مختلف یعنی سبزیجات نرم و خام که جویدن آنها راحت باشد و شاید شب قبل کمی جوشانده شده باشند
- گوشت، مرغ، ماهی، پنیر یا تخم مرغ که در تکه های کوچک برش داده شده باشد و یا به صورت رونونی (pålæg) باشد
- میوه برای دسر.

### ناهار متنوع

میتوانید از رونونی های مختلفی استفاده کنید، مثلا پاته جگر (leverpostej)، تکه های سیب، پنیر، موز، خیار و هوموس. بخشی از آن میتواند از باقیمانده غذای شام باشد مثل سیب زمینی پخته، فریکادله ماهی (fiskefrikadelle) یا فلافل.

نان را به تکه های کوچک تقسیم کنید که کودک بتواند با دست نگه دارد. اگر کودک دوست دارد، میتواند غذاها را تزیین کنید.



## 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

## بسته غذا با ساندویچ رَپ (wraps)

- به نان رپ میتوانید پوره آووکادو، هوموس، پوره نخود یا دِرسینگ سرد بمالید، به صفحه 23 مراجعه کنید. یکی از این چیزها را استفاده کنید.
- برای پُر کردن ساندویچ میتوانید مثلاً از این مواد غذایی استفاده کنید: ورقه های فریکادله ماهی یا کوفته گوشتی (kødbolle)، ذرت، نخود سبز، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، سیب زمینی آبپز و باقیمانده غذای شام.
- چند تا از این چیزها را استفاده کنید.
- نان رپ را دور غذا ببیچید.

### نکات مفید

- وقتی که برای شام خرید می کنید، به ناهار هم فکر کنید. خوب است مقدار غذایی که برای شام درست می کنید بیشتر باشد مثل بیفتک با گوشت چرخ کرده (hakkebøf)، کوفته گوشتی یا فریکادله ماهی، خاکینه (æggekage)، املت یا مرغ. در نتیجه غذای ساده برای ناهار یا بسته غذای فردا دارید.
- سعی کنید که ناهار یا بسته غذا هر روز با روز قبل فرق داشته باشد. مثلاً یک روز به کودک فریکادله ماهی، کوفته گوشتی، پاته جگر یا تخم مرغ بدهید. روز بعد ماهی ماکرل در سس گوجه فرنگی، رونونی گوشتی، نان و سیب زمینی یا فلافل.
- غذاها را جدا کنید تا گوشت مزه ماهی نگیرد و پنیر مزه گوشت نگیرد. کودکان دوست دارند که غذاها جدا باشد و راحت ببینند که چه غذایی است.
- هر بار فقط غذای کمی در بشقاب کودک بکشید. یا بگذارید که خودش بردارد. همیشه می توانید چند بار غذا بکشید. وقتی غذای زیادی به یک باره داده شود، اشتها کم می شود و احتمالاً بخشی از این غذا روانه سطل آشغال میشود.





## 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.*

شما میتوانید برای همه خانواده غذای خوشمزه و متنوع تهیه کنید و به طور همزمان غذای کودک را نیز آماده کنید. غذای کودک را به صورت تکه های کوچک نرم برش دهید که خودش بتواند بردارد، مثلاً با انگشت. غذا را در بشقاب به صورت بشقاب سه بخشی صفحه 18 تقسیم کنید.

وقتی که شام درست می کنید، از هر گروه زیر حداقل یک ماده غذایی را انتخاب کنید:

- سیب زمینی، پلو، بلغور، کوسکوس، نان یا پاستا مثلاً ماکارونی
- سبزیجات تازه که کمی تفت داده شده باشند یا بخارپز شده باشند
- ماهی، گوشت، تخم مرغ یا حبوبات مثل لوبیا
- سس یا درسینگ برای روی غذا
- میوه برای دسر مثلاً به صورت هریسه میوه (frugtgrød).

بگذارید که کودک خودش با انگشت یا با قاشق و چنگال غذا بخورد. این تمرین مفیدی است و کودک میتواند خودش درباره بشقابش تصمیم بگیرد.



## به این علت غذای خانگی شما بهتر است

اگر اغلب روزها غذای خانگی درست کنید، کودک به مزه، بو و بافت غذای خوب شما عادت میکند. و یاد میگیرد که مزه غذای یک روز میتواند با روز قبل فرق داشته باشد.

به علاوه کودک میتواند هر جور که دوست دارد، غذاها را در بشقاب از هم جدا کند.

غذای خانگی ارزانتر است و مقدار کمتری نمک و قند دارد که برای هیچکس در خانواده مفید نیست.

وقتی که میخواهید در وقت صرفه جویی کنید، میتوانید از سبزیجات یخ زده، کنسرو حبوبات مثلا لوبیا قرمز، کنسرو گوجه فرنگی و دیگر مواد غذایی نیمه آماده استفاده کنید.



## بشقاب سه قسمتی

علامت Y در عکس نشان میدهد که بهتر است غذا چگونه در بشقاب تقسیم شود:

- یک قسمت کوچک گوشت (یا مرغ یا ماهی یا پنیر یا تخم مرغ)
- دو قسمت بزرگ سبزیجات + سیب زمینی (یا پلو، کوسکوس، بلغور، پاستا یا نان).

برای دسر، میوه بدهید.

وقتی که خورش و یا غذاهای مخلوط دیگر درست می کنید، مقدار سبزیجات مصرفی باید دو برابر مقدار گوشت یا مرغ باشد.

## 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.

## 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.

## راهنمایی های مفید

- برای درست کردن شام، زود دست به کار شوید و ترجیها غذای زیاد درست کنید که تا چند روز بتوانید گرم کنید. قبل از اینکه کودک زیاد خسته شود، شام باید آماده باشد. حداکثر ساعت شش برای غذا خوردن اکثر کودکان و خانواده ها مناسب است.
- بگذارید که کودک کمک کند: برای چیدن میز، هم زدن کاسه، خرد کردن سبزیجات و ورز دادن خمیر، البته متناسب سن کودک. وقتی که کودک در آشپزخانه کمک می کند، برایش غذا خوردن جالب تر میشود. اگر کودک خیلی گرسنه است، مقداری نان یا سبزیجات بدهید که مشغول باشد.
- با کودک درباره غذا صحبت کنید و بگویید که از کجا آمده، مثلا تخم مرغ، گوشت، مرغ و سبزیجات. نشان بدهید که خودتان دوست دارید آنرا بخورید.
- ترجیها هر روز گوشت، مرغ یا ماهی برای ناهار یا شام بدهید. کنسرو ماهی و ماهی در تیوب (tube på fisk) هم قابل استفاده است.

## 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.



## كوفته قلقي و سس كاری با پلو (ris med boller i karry)

كوفته گوشتی (kødboller)

- یک پیاز کوچک
- دو هویج کوچک
- 400 گرم گوشت گوساله، مرغ یا خوک، حداکثر چربی 10 درصد
- یک تخم مرغ
- سه قاشق غذاخوری آرد گندم
- یک و نیم دسی لیتر شیر
- نیم قاشق چایخوری نمک درشت و کمی فلفل
- یک لیتر آب برای جوشاندن کوفته ها

پلو

- 300 گرم برنج سبوس دار مثلا برنج طبیعی یا قهوه ای.

### Karrysovs

- 2 løg
- 2 små gulerodder
- 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 gulerodderne. Riv dem på et rivejern.
2. Put løg, gulerodder, 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.

### سُس کاری

- دو عدد پیاز
- دو عدد هویج کوچک
- یک حبه سیر
- دو قاشق غذاخوری روغن
- دو تا سه قاشق چایخوری کاری
- دو و نیم دسی لیتر آب جوشیده از کوفته ها
- دو دسی لیتر شیر
- یک قاشق چایخوری شکر
- یک تا دو قاشق غذاخوری آرد ذرت (Maizena)

### نمونه مخلفات برای انتخاب

- دو عدد فلفل دلمه ای
- چهار عدد گوجه فرنگی تکه تکه شده
- 400 گرم حلقه آناناس تکه تکه شده (تازه یا کنسرو)

### طرز تهیه ...

#### کوفته گوشتی

1. پیازها و هویج ها را پوست کنید. آنها را رنده کنید.
2. پیاز، هویج، گوشت، تخم مرغ، آرد، شیر، نمک و فلفل را در یک کاسه بریزید و با هم خوب مخلوط کنید.
3. یک قابلمه با یک لیتر آب را بجوشانید و در قابلمه بسته باشد.
4. کوفته گوشتی ها را در دست خود با یک قاشق بزرگ شکل دهید. آنها را حدود ده دقیقه در آب بجوشانید. کنترل کنید که کوفته ها مغزپخت شده باشند.
5. کوفته ها را از آب جوش بیرون آورده و روی یک سینی قرار دهید. آب جوشیده را برای سُس کاری نگه دارید.
6. اشکالی ندارد که کوفته ها کمی سرد می شوند در ضمن اینکه شما پلو، سس و مخلفات درست می کنید. کوفته ها بعدا در سس کاری گرم میشوند.

#### نکته:

- میتوانید گوشت آماده برای کوفته گوشتی بخرید با حداکثر ده درصد چربی و خودتان بپزید.

## 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.

## پلو

1. برنج را در یک صافی بشویید.
2. برنج را طبق دستور پاکت آن بپزید ولی بدون نمک، چون بقیه غذا مزه لازم را میدهد.
3. در فاصله ای که برنج با حرارت کم میپزد، میتوانید سُس را تهیه کنید.

## سُس کاری

1. پیازها را پوست کنده و خرد کنید.
2. هویج ها را پوست کنده و آب بکشید و به قطعات چهار گوش به ابعاد حبه قند خرد کنید.
3. سیر را پوست کنده و ریز خرد کنید.
4. پیاز و هویج را با روغن در یک قابلمه تفت دهید.
5. کاری را اضافه کرده و هم بزنید و به مدت کوتاهی تفت دهید.
6. آب جوشیده‌ی کوفته گوشتی و همبپنطور سیر و شکر را اضافه کنید.
7. بگذارید که حدود پانزده دقیقه بجوشد.
8. آرد ذرت را در آب یا شیر ریخته و هم بزنید و از آن برای غلیظ کردن سُس استفاده کنید. کم کم بریزید، تا بافت سُس مناسب شود. در صورت لزوم، شیر بیشتری بریزید.
9. سس را بجوشانید و آنرا بجشید. در صورت لزوم، نمک و فلفل اضافه کنید.
10. کوفته گوشتی ها را در این قابلمه بریزید و غذا را خوب گرم کنید.

## مخلفات

1. فلفل دلمه ای را پاک کرده و به شکل نواری برش دهید.
2. گوجه فرنگی را آب کشیده و به شکل قایق برش دهید.
3. حلقه های آناناس را به اندازه های مناسب برش دهید.
4. سبزیجات و میوه ها را در کاسه های جداگانه و یا در یک دیس سرو کنید.

پلو که پخته شده را نیز سرو کنید.

## 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.



## درسینگ سرد

- دو و نیم دسی لیتر سُسِ کِرمِ فرِش (Creme Fraiche)
- دو تا سه قاشق غذاخوری چاشنیِ چاتنیِ انبه (Mangochutney)
- یک و نیم قاشق چایخوری نعناى تازه
- یک حبه سیر
- یک قاشق غذاخوری زنجفیل
- نمک

## طرز تهیه ...

1. زنجفیل و سیر را پوست بکنید.
2. زنجفیل و سیر را رنده کنید.
3. نعنا را آب بکشید و خرد کنید.
4. همه این مواد را در یک کاسه بریزید: کرم فرش، چاتنی انبه، نعنا، سیر و زنجفیل.
5. همه محتویات را به هم بزنید و در صورت لزوم به آن کمی نمک بیاشید.

## 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



## پیتزا

### نان پیتزا

- بیست و پنج گرم مایه خمیر
- دو و نیم دسی لیتر آب ولرم
- یک قاشق غذاخوری روغن
- نیم قاشق چایخوری نمک
- حدود چهارصد گرم آرد پیتزا، آرد دوروم یا آرد گندم

### ملات روی پیتزا

- دوپست گرم مرغ به شکل خالی یا حبه قند که سرخ شده
- یک شیشه سس گوجه فرنگی (مخصوص روی پیتزا)
- یک فلفل دلمه ای قرمز
- صد گرم پنیر ماتسرلای تازه (Mozzarella)
- در صورت تمایل، سه عدد گوجه فرنگی
- حدود هفتاد و پنج گرم ذرت
- برگ ریحان تازه خرد شده



## 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 hævnning 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.

## طرز تهیه ...

### نان پیتزا

1. مایه خمیر را در کمی آب ولرم حل کنید.
2. روغن، نمک، بقیه آب و آرد را اضافه کنید.
3. خمیر را خوب ورز دهید تا صاف و کشدار شود. خمیر اول خیلی میچسبد – به ورز دادن ادامه دهید.
4. خمیر را در جایی قرار دهید که به مدت نیم تا یک ساعت عمل بیاید.
5. خمیر را مشت و مال دهید و با فشار، هوای داخل آنرا خارج کنید.
6. خمیر را مستقیماً روی کاغذ روغنی در سینی فر و یا روی سینی فر که چرب شده به صورت نازک پهن کنید.
7. کناره خمیر را دور تا دور به اندازه یک سانتیمتر به داخل خم کنید.

### ملات روی پیتزا

1. فر را روشن کرده و روی 225 درجه قرار دهید.
2. سس گوجه فرنگی را روی نان پیتزا پخش کنید.
3. فلفل دلمه ای را آب بکشید و تخم های آنرا در بیاورید. بعد به شکل خلال برش دهید.
4. پنیر ماتسرلا و اچيانا گوجه فرنگی را به صورت حلقه های نازک برش دهید.
5. روی نان پیتزا، تکه های مرغ، فلفل دلمه ای، ذرت، پنیر ماتسرلا و اچيانا حلقه های گوجه فرنگی قرار دهید.
6. برگهای ریحان را آب بکشید و به صورت درشت خرد کنید. آنها را روی پیتزا پخش کنید.
7. پیتزا را به مدت 15 تا 20 دقیقه با حرارت 225 درجه بپزید.

### نکته

- مرغ خلال شده را میتوانید به صورت یخ زده یا تازه بخرید.
- یا میتوانید 275 گرم فیله یا سینه مرغ را خلال کرده و سرخ نمایید.
- میتوانید از نان پیتزای آماده استفاده کنید، ترجیحاً سبوس دار.
- میتوانید یک حبه سیر را له کرده و روی پیتزا پخش کنید.

## 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.



## فريکادله ماهی با سیب زمینی سرخ کرده خانگی

### فريکادله ماهی

- 400 گرم ماهی چرخ کرده
- نصف پیاز
- کمی نمک درشت
- یک نوک چاقو فلفل
- یک تخم مرغ
- دو قاشق غذاخوری آرد گندم
- حدود نیم لیتر شیر
- یک قاشق غذاخوری روغن
- یک قاشق غذاخوری کره یا مخلوط کره و روغن

### سیب زمینی سرخ کرده

- یک کیلو سیب زمینی
- یک قاشق غذاخوری روغن
- کمی نمک و یک نوک چاقو فلفل

### 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 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.

### نمونه مخلفات برای انتخاب

- سُسِ گواکامولی (Guacamole)
- سُسِ گوجه فرنگی
- هوموس
- درسینگ سرد، به صفحه 23 مراجعه کنید
- سبزیجات (ذرت، نخود سبز، هویج رنده کرده) که در چند پیاله تقسیم شده.

### طرز تهیه ...

#### فریکادله ماهی

1. گوشت چرخ کرده ماهی را در یک کاسه بریزید.
2. پیاز را پوست کنده و نصف آنرا رنده ریز کنید – مقدار تقریباً دو قاشق غذاخوری لازم است.
3. ماهی را با کمی نمک و فلفل، پیاز و تخم مرغ به هم بزنید. آرد را اضافه کرده و به هم بزنید.
4. شیر را به صورت کم کم اضافه کنید تا این مخلوط به بافت مناسبی برسد. شاید همه شیر لازم نباشد.
5. این مخلوط را در یخچال قرار دهید و در این فاصله سیب زمینی و سبزیجات را آماده کنید. وقتی اینها آماده شد، میتوانید مخلوط ماهی را از یخچال بیرون آورده و دوباره هم بزنید و شروع به سرخ کردن فریکادله ها کنید، بند ۶ را ببینید.
6. روغن و کره را در ماهیتابه گرم کنید.
7. فریکادله ها را در دست خود با قاشق شکل دهید. هر دو طرف آنها را پنج دقیقه سرخ کنید تا رنگ قهوه ای روشن بگیرند.

#### نکته

میتوانید مخلوط ماهی چرخ کرده آماده بخرید و یا خودتان ماهی را چرخ کنید. از فیله ماهی پالاک (sej) یا ماهی کاد (torsk) استفاده کنید و آنرا با گوشت کوب برقی میکس کنید.

### 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.

### سیب زمینی سرخ کرده خانگی

1. اجاق فر را روشن کرده و روی 220 درجه قرار دهید.
2. سیب زمینی ها را آب بکشید و با برس تمیز کنید و بعد با دستمال کاغذی آسپزخانه خشک کنید.
3. سیب زمینی ها را به شکل خلال های درشت برش دهید و آنها را در یک کیسه فریزر بریزید.
4. روغن، فلفل و کمی نمک درشت اضافه کنید. کیسه را تکان بدهید تا روغن پخش شود.
5. کاغذ روغنی را روی سینی فر قرار داده و سیب زمینی ها را روی کاغذ پخش کنید.
6. سیب زمینی ها را در وسط فر قرار دهید تا بعد از حدود چهل دقیقه طلایی رنگ شوند.

### توجه!

میتوانید از کاغذ روغنی با علامت قو (Svanemærket) استفاده کنید و یا به جای آن، سینی فر را با روغن چرب کنید.

## 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.*

## میان وعده ها و تنقلات خوب

معدة کودک کوچک است و در هر زمان فقط برای مقدار کمی غذا جا دارد. بنابراین کودک نیاز دارد که در طول روز با فاصله حدود دو ساعت غذا بخورد.

از آنجا که کودک در این سن فقط مقادیر کمی غذا میخورد، اهمیت بیشتری دارد که همه غذای کودک – همینطور میان وعده ها – بسیار مقوی و پر از ویتامین باشد. این سنگ بنایی است برای کودک برای اینکه بتواند رشد طبیعی داشته باشد. غذا و نوشیدنی هایی که قند زیادی دارند – مانند شیرینی، بیسکویت، چیپس ذرت، پاستیل، شربت، آبمیوه و اسموتی های میوه ای -- مواد مقوی لازم برای رشد مناسب را ندارند. آنها فقط معده کوچک کودک را پر میکنند و اشتهای او برای غذای واقعی را میگیرند.

برای میان وعده ها، میتوانید از برش های درشت هویج که کمی با آب پخته اند استفاده کنید که زیاد سفت نباشند. به علاوه، میتوانید از برش های خیار، برش های نان چاودار، تکه های سیب یا گلابی یا نارنگی، یا نان گرد سبوس دار و یا از باقیمانده شام شب هم استفاده کنید.



### 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 aftenmaden.
- 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.

### نمونه‌هایی برای میان وعده ها

- نان چاودار (rugbrød) یا نانِ گِردِ سبوس دار (grovbolle) با رونونی (pålæg)
- سبزیجات مثلا هویج رنده شده، نخود تازه، لوبیای ادامامه (endamamebønner) و دانه های ذرت یا کلم بروکلی بخار داده شده
- میوه که به قطعات کوچک بریده شده، مثلا هندوانه، گلابی، توت فرنگی، نصف حبه انگور، کیوی یا موز
- ماست آ سی و هشت (A38) با خرده نان چاودار و میوه.

### توصیه های مفید

- به کودک، بین وعده های اصلی غذا، سه یا چهار میان وعده خوب کوچک پیشنهاد کنید. مهمترین میان وعده در روزهای کاری، میتواند عصرانه باشد، مثلا وقتی که تازه از مهدکودک یا مهدخانگی به خانه آمده اید.
- وقت آوردن کودک از مهد یا مهد خانگی، کمی میوه یا نان با خود داشته باشید. اگر کودک قبل از شام زیادی گرسنه نشود، آرامش و رضایت بیشتری خواهد داشت.
- سعی کنید که وقتی که به خرید میروید، کودک سیر باشد. در نتیجه همه کار راحتتر پیش میرود.
- همیشه میان وعده هایی بدهید که سرشار از مواد مقوی و ویتامین باشد. به نمونه های خوب میان وعده در بالا نگاه کنید.

## 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.



## پانکیک هریسه (klatkage) با پوره سیب

- مواد لازم: باقیمانده هریسه جودوسر (havregrød) یا شیربرنج (risengrød) بعلاوه کمی پوره میوه برای روی آن.
- کمی کره یا روغن در ماهیتابه بریزید.
- تکه هایی از هریسه را با یک قاشق غذاخوری در ماهیتابه انداخته و بگذارید کمی پخش شوند.
- هر دو طرف تکه ها را سرخ کنید که طلایی رنگ شوند.
- بگذارید تکه ها کمی سرد شوند و با پوره سیب یا میوه دیگر سرو کنید.

## 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.



## چه نوع شیر؟

وقتی که کودک تازه به دنیا آمده و نوزاد بود، شیر مادر یا شیر خشک تنها غذایی بود که به آن نیاز داشت. به تدریج که کودک بزرگ می شود، غذای بیشتری میخورد و به این علت باید شیر کمتری به او بدهید.

### اگر کودک بیش از اندازه لازم شیر بخورد

کودک از یک سالگی به حداکثر پنج دسی لیتر (نیم لیتر) شیر یا لبنیات در روز احتیاج دارد. لبنیات می تواند ماست معمولی یا ماست آ سی و هشت A38 باشد.

اگر کودک بیش از نیاز خود شیر بخورد، اشتهای او برای غذای واقعی کم میشود. این وضع ممکن است باعث شود که کودک دچار کمبود مواد مغذی مهمی شود که در غذا هست ولی در شیر نیست. این مواد مثلاً شامل آهن، بعضی از ویتامین ها و فیبرهای غذایی میشود.



### 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.

### اگر کودک شیر نخورد

کودک نیاز دارد که هر روز شیر بخورد تا در نتیجه کلسیم لازم برای استخوانهای قوی تامین شود. اگر کودک اصلاً شیر نخورد، باید روزی 500 میلیگرم مکمل کلسیم بخورد. مثلاً به علت داشتن حساسیت به شیر که دکتر تشخیص داده، یا اگر کودک شیر دوست نداشته باشد. اگر فرزند شما شیر کافی نمیخورد، با پزشک مشورت کنید که آیا نیاز به مکمل کلسیم دارد یا نه.

مکمل کلسیم را میتوان هم به صورت قرص های معمولی و هم به صورت قرص جوشان تهیه کرد.

اگر به کودک مکمل به صورت قرص معمولی میدهید، قرص ها باید تا زمانی که کودک یک و نیم ساله نشده، خرد شوند، چون خطر پریدن در گلو وجود دارد.



## مصرف لبنیات از 8 ماهگی تا 3 سالگی

### تا یک سالگی

#### شیر

کودک تا یک سالگی کامل فقط باید شیر مادر و/ یا شیر خشک بخورد. بین وعده های غذا میتواند آب از فنجان بخورد.

وقتی که کودک نه ماهه است، و اگر شیر مادر نمیدهید، به پنج تا هفت و نیم دسی لیتر شیر خشک در روز نیاز دارد. بتدریج باید مقدار شیر به بین سه و نیم تا پنج دسی لیتر کاهش یابد که بستگی به این دارد که کودک چقدر غذا میخورد و اینکه آیا هنوز شیر مادر میدهید یا نه.

### لبنیات

علاوه بر شیر، کودک از نه ماهگی میتواند چشیدن ماست معمولی و ماست A38 را شروع کند. ماست و ماست A38 جزو مقدار کل شیر مصرفی حساب میشود.

## Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

### OP TIL 1 ÅR

#### Mælk

Barnet skal udelukkende have modermælk og/eller modermælksersstatning, 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 modermælksersstatning om dagen, hvis du ikke ammer. Efterhånden skal mælkekemængden 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 mælkekemængde.

## 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 hytteret, der indeholder mere protein

## از یک تا دو سالگی

### شیر

وقتی که کودک یک ساله است، میتواند خوردن شیر کم چرب (letmælk) از فنجان را شروع کند. کودک باید بین سه و نیم تا پنج دسی لیتر شیر و لبنیات بخورد که این مقدار شامل انواع ماست هم میشود. اگر کودک شیر بیشتری بخورد، اشتهايش برای غذا کم میشود. علاوه بر آن، کودک باید آب در فنجان بنوشد. دیگر اصلاً نباید شیشه شیر به کودک بدهید، چون مقدار شیری که لازم دارد زیاد میشود.

### فرآورده‌های شیر ترش شده

کودک الان میتواند روزانه بین نیم تا یک دسی لیتر ماست یا ماست A38 از نوع شیر کم چرب مصرف کند. از فرآورده های میوه دار کمتر استفاده کنید، چون قند زیادی دارند. خودتان کمی میوه تازه یا جوشانده اضافه کنید.

## از دو تا سه سالگی

### شیر

اکنون بهترین شیر برای کودک، شیر بسیار کم چرب (minimælk) و شیر اسکیم (skummetmælk) است، مانند بقیه اعضای خانواده. به دادن آب در فنجان به کودک ادامه دهید.

### فرآورده‌های شیر ترش شده

کودک میتواند به خوردن ماست و ماست A38 خالص ادامه دهد، و علاوه بر آن اکنون میتواند ماست اسکایر (skyr)، ماست اوامر (ymer)، ماست اولته (ylette) و پنیر کلبه (hytteret) نیز میل کند که پروتئین بیشتری دارد.

## 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.

**Soft 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.*

## آب و نوشیدنی های دیگر

آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است. در دانمارک آب تمیز است و میتوان مستقیماً از شیر سرد آب نوشید. قبل از پر کردن لیوان، بگذارید کمی از آب شیر برود تا خوب خنک شود. کودک می تواند از همان سن چهار یا پنج ماهگی آب تازه در لیوان بنوشد. خوب است که کودک را به نوشیدن آب عادت دهید.

**شربت و آبمیوه** حاوی مقادیر زیادی قند و اسید است که میتواند به دندانهای کودک آسیب زده و اشتهای او را بگیرد. تا حد ممکن دادن شربت و آبمیوه را عقب باندازید. البته میتوانید در شرایط خاصی که کودک مثلاً تب دارد و میخواهد او را تشویق به نوشیدن کنید، به او شربت و آبمیوه رقیق بدهید. شربت یا آبمیوه را در شیشه شیر ندهید چون میتواند باعث ایجاد پوسیدگی دندانها شود. شیرکاکائو هم در شیشه شیر ندهید.

**نوشیدنی سویا، نوشیدنی برنج، نوشیدنی جو دوسر و نوشیدنی بادام** حاوی مواد مغذی کمی است و در نتیجه نمیتوان به جای شیر یا شیرخشک استفاده کرد. به علاوه، بعضی از نوشیدنی های گیاهی حاوی مواد مضر برای کودک خردسال هستند.

این مقدار قند موجود در شربت و نوشابه است. قند، کالری خالی است که اشتها را میگیرد و مواد مقوی لازم را نمیدهد.



## 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, for barnet bliver for træt, hvis andre familiemedlemmer kommer sent hjem.



## کنترل دست شماست

### زمان و نظم

اولین نکته در مورد وعده غذای موفق این است که وقتی که کودک گرسنه و آماده غذا خوردن است، غذا روی میز باشد. اگر غذای وعده های اصلی یعنی صبحانه، ناهار و شام تقریباً در زمانهای ثابتی که متناسب با نیاز کودک است داده شود، باعث آرامش و احساس آشنایی میشود. وقتی زمانهای غذا خوردن قابل پیش بینی باشد، اعضای خانواده میتوانند فعالیتهای خود را برنامه ریزی کنند و این نظم آشنا در روز باعث میشود که کودک احساس اطمینان کند.

متوجه باشید که کودک زودتر از بقیه اعضای خانواده خسته میشود. اگر شام شب دیر داده شود، کودک نمیتواند به راحتی غذا بخورد. چون زیادی خسته و گرسنه شده است. به این موضوع فکر کنید که اگر اعضای دیگر خانواده دیر به خانه می آیند، چگونه قبل از اینکه کودک زیادی خسته شود، به چه صورت میتوانید با هم غذا بخورید.

### 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.*



کودک از همان سن 8 ماهگی میتواند روی صندلی بلند خود کنار میز بنشیند. کودک از نحوه غذا خوردن و باهم صحبت کردن شما، یاد میگیرد.

### وقت غذا وقت دورهمی است

وعده غذایی یکی از زمانهای معهود در شبانه روز است که همه خانواده دور هم جمع میشوند. دور میز میتوانید با هم صحبت کنید، شوخی کنید و از غذا لذت ببرید. کودک یاد میگیرد که در خانواده چگونه با هم هستید و چه چیزهایی و چگونه میخورید. این باعث تقویت احساس تعلق گروهی نزد کودک میشود.

فکر خوبی است که در حین غذا خوردن، شما بعنوان پدر و مادر به همدیگر توجه کنید و فقط نگاه نکنید که کودک چقدر غذا میخورد. بگذارید که کودک خودش مواظب بشقابش باشد. کمی از حواستان معطوف کودک باشد ولی بگذارید که خودش با غذا ور برود، تجربه کند و غذایی را که میخواهد در دهان بگذارد انتخاب کند.

برای کودک، غذا خوردن یک بازی جالب است که در آن با مزه ها و بافت های مختلفی آشنا میشود. کودک این نکته را نیز تجربه میکند که میتواند گرسنگی خود را با خوردن رفع کند – به دست خود و بدون کمک دیگران.

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.

Shma وظیفه دارید که هر دو سه ساعت به کودک غذای خوب و خوشمزه پیشنهاد کنید. اگر غذای خوب شما بعد از وقت غذا دست نخورده بماند، زیادی مایوس نشوید. به کودک فشار نیاورید که همه غذا را بخورد چون باعث میشود که توانایی طبیعی او برای کنترل اشتها خراب شود. وقتی که کودک گرسنه شود، غذا خواهد خورد. به این نکته نیز توجه کنید که وقتی که فضا و جَوِ دور میز خوب است، برای کودک نیز راحتتر است که حواسش را روی غذا جمع کند. اگر با خوشحالی با هم صحبت کنید و نشان دهید که از غذا خوشتان می آید، کودک احساس آرامش می کند.

در بسیاری از خانواده ها، وقت غذا خوردن، تلفن های موبایل خود را کنار میگذارند و تلویزیون را خاموش میکنند. در نتیجه راحتتر میتوانند با آرامش با هم باشند.

#### **فعالیت بدنی برای اشتها و خواب شب مفید است**

کودکان خردسال دوست دارند که حرکت کنند و این کار را کاملاً خود بخود انجام میدهند. این کودکان از بدن خود برای واری واری چیزهای اطراف خود و ایجاد ارتباط با دیگران استفاده می کنند. در حین این فعالیت، با بدن خود نیز آشنا میشوند. به کودک امکان بدهید که هر چه بیشتر حرکت کند:

- به کودک کمک کنید که در طول روز به اشکال مختلف تحرک داشته باشد.
- کاری کنید که کودک بتواند آزادانه حرکت کند، یعنی با لباسی که تنگ نباشد و جای کافی برای تحرک.
- هر روز برای هوای تازه به بیرون بروید.
- مدت زمانی را که کودک جلو تبلت، صفحه کامپیوتر و غیر می نشیند محدود کنید.

## 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.

## چه غذایی به مدت طولانی کودک را سیر میکند؟

بخصوص برای شام شاید بخواهید غذایی به کودک بدهید که به مدت زیادی سیر میکند. کودک باید بتواند همه شب بخوابد، بدون اینکه گرسنه شود و به این دلیل بیدار شود.

اگر قبل از خواب به کودک دسر و خوردنی هایی را که دوست دارد پیشنهاد کنید، به این امید که خیلی میخورد، نتیجه اش آرامش شب نمیشود. اگر کودک زیادی سیر شود، نتیجه اش برعکس است و باعث نآرامی و دل درد میشود.

در مورد بعضی از کودکان ممکن است فکر خوبی باشد که قبل از خواب، یک میان وعده کوچک و مقوی داده شود، مگر اینکه کودک بلافاصله بعد از شام بخوابد. به عنوان نمونه ماست با کمی پوره میوه، یک تکه نان چاودار با پنیر یا کمی از غذای باقیمانده از شام، مثلاً یک کوفته گوشتی. به عنوان نوشیدنی، شیر یا آب بدهید.

می توانید در صورت تمایل، میان وعده شب را تبدیل به مراسم آمادگی برای خواب کنید تا کودک آماده باشد که برنامه چیست: غذا، مسواک، لباس خواب، داستان شب و خواب.

- غذایی که به مدت طولانی سیر میکند: نان سبوس دار، هریسه، پنیر، لبنیات، گوشت و مرغ.



# غذا و وعده‌های غذایی برای کودکان خردسال از هشت ماهه تا سه ساله

© 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*

Farsi

## *Version*

1. udgave, 1. oplag, 2021

## *Versionsdato*

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

## *ISBN Elektronisk*

978-87-7014-273-1

## *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, draganag91, LSOphoto, ivolodina, Paffy69, Goldfinch4ever, subjug