

Alimente și mese pentru copii mici

De la 8 luni la 3 ani



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●

Cuprins

Copilul dumneavoastră se poate hrăni singur 3

8-12 luni 3

1-3 ani 5

Ce fel de alimente ar trebui să îi dați copilului dumneavoastră? 8

Între 8 luni și 3 ani 8

Micul dejun 12

Terci de ovăz cu piure de mere 13

Prânzul și pachetele de mâncare pentru prânz 15

Pachet de mâncare pentru prânz cu sandviș cu lipie 16

Cina 17

Chiftele în sos curry cu orez 20

Dressing rece 23

Pizza 24

Turte de pește cu cartofi wedges 26

Gustări sănătoase 29

Clătite din terci de ovăz cu piure de mere 31

Ce fel de lapte ar trebui să îi dați copilului dumneavoastră? 32

Produse lactate pentru copii cu vârste între 8 luni și 3 ani 34

Apă și alte băuturi 36

Dumneavoastră dețineți controlul 37



Copilul dumneavoastră se poate hrăni singur

8-12 luni

Pentru copilul dumneavoastră este distractiv să se hrănească singur. Nu trebuie să îl ajutați prea mult și vă puteți bucura de propria mâncare într-o atmosferă calmă și liniștită.

În acest timp, copilul dumneavoastră se va delecta gustând diverse tipuri de alimente: legume gătite, pâine fără conținut de cereale integrale, cartofi, bulgur, cușcuș sau orez, precum și carne roșie, carne de pui sau pește, tocate mărunt.

Dacă ceva nu îi place, copilul dumneavoastră va scuipa pur și simplu mâncarea din gură. Este o reacție absolut normală. Nici nouă, adulților, nu ne place să înghițim alimente cu un gust neplăcut sau nefamiliar. Totuși, este o idee bună să îi oferiți copilului dumneavoastră același tip de alimente de mai multe ori. Majoritatea copiilor trebuie să guste un aliment necunoscut de 8-10 pentru a-și da seama dacă le place sau nu.

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.

Când copilul dumneavoastră are 8 luni, acesta poate începe să facă multe lucruri de unul singur:

- În curând, va putea să stea în șezut fără sprijin, în scaunul său de masă.
- Poate începe să mestecă și să înghită bucăți mici, cu textură moale, din mâncarea sa.
- Poate ține alimente tăiate în bucăți mici între degetul mare și cel arătător și le poate introduce în gură.
- Poate bea dintr-o ceașcă.

Sfaturi

- Nu vă grăbiți copilul. Mulți copii trebuie să se uite mult timp la mâncare înainte de a începe să mănânce.
- Asigurați-vă că mâncarea copilului dumneavoastră are o textură moale și este tăiată în bucăți mici.
- Permiteți-i copilului să mănânce cu mâinile și/sau cu o lingură.
- Stați întotdeauna lângă copilul dumneavoastră când acesta mănâncă, pentru a putea interveni în cazul în care se îneacă cu mâncarea.
- Oferiți-i copilului dumneavoastră câteva linguri de mâncare în timpul mesei – oferindu-i ajutor dumneavoastră. Astfel, vă veți asigura că copilul dumneavoastră asimilează hrana de care are nevoie. Totuși, nu vă forțați copilul să mănânce.
- La masă, dați-i copilului dumneavoastră lapte praf formulă de început într-o ceașcă. Ulterior, vă puteți alăpta copilul sau îi puteți da o cantitate suplimentară de lapte praf formulă de început.
- Între mese, dați-i copilului dumneavoastră apă.

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 moder-mælkserstatning i en kop til måltidet. Efter maden kan du amme barnet eller give mere moder-mælkserstatning.
- Giv barnet vand at drikke mellem måltiderne.

1-3 ani

Copilul dumneavoastră mănâncă acum aceleași alimente ca restul familiei. Acesta poate sta în scaunul său de masă și poate urmări tot ce se întâmplă în jurul mesei. În aceste momente, copilul dumneavoastră învață multe lucruri.

Copilul dumneavoastră va dori să exerseze mâncatul cu lingura și furculița, ca restul familiei. Cea mai mare parte a mâncării ar putea ajunge pe podea sau pe baveta copilului dumneavoastră, dar acest lucru nu reprezintă o problemă. Dacă poate exersa, va învăța treptat să mănuiască o lingură și o furculiță.

Uneori, vi s-ar putea părea că copilul dumneavoastră nu face altceva decât să se joace cu mâncarea și nu mănâncă prea mult. Acest lucru ar putea fi adevărat, pentru că, la această vârstă, copilul dumneavoastră nu are prea multă poftă de mâncare. Este absolut normal ca copilul dumneavoastră să consume doar o cantitate mică de alimente și, la unele mese, ar putea mânca extrem de puțin.



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.

Există mai multe motive pentru un apetit redus: În comparație cu primul an de viață, copilul dumneavoastră crește acum într-un ritm mai lent – și, de aceea, are nevoie de mai puțină mâncare. Când începe să se miște fără ajutor, copilul este atât de entuziasmat, încât devine mai puțin interesat să stea într-un loc și să mănânce.

Încercați să nu vă faceți prea multe griji în această privință. Păstrați-vă calmul și continuați să îi oferiți copilului dumneavoastră alimentele sănătoase și delicioase pe care le serviți de obicei. Atunci copilul dumneavoastră va mânca când îi este foame. De asemenea, nu uitați că acesta va primi alimente hrănitoare la creșă sau de la bună.

De obicei, copiii cu vârsta cuprinsă între 1 și 2 ani sunt foarte îndrăzneți în ce privește mâncarea și sunt dornici să încerce gusturi noi. Dacă îi dați frecvent noi tipuri de alimente copilului dumneavoastră, acesta se obișnuiește treptat cu diverse gusturi și texturi. Acesta este un lucru bun, deoarece, mai târziu, mulți copii devin mai prudenți și mai puțin dispuși să încerce alimente noi.

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.



Sfaturi

- Lăsați-vă copilul să decidă singur cât dorește să mănânce. Cantitatea consumată va fi cât de mică sau cât de mare dorește el, în funcție de cât îi este de foame.
- Mergeți pe principiul de a-i introduce frecvent noi elemente în alimentație. În cazul în care copilul dumneavoastră nu dorește să consume un aliment de prima dată, încercați să îl mai serviți din nou peste o zi sau două.
- Evitați să îi oferiți copilului dumneavoastră alimentele preferate pentru a compensa pentru alimentele pe care nu le-a consumat la o masă. Copilul dumneavoastră ar trebui să se obișnuiască să mănânce aceleași alimente ca toți ceilalți, în loc să primească alimentele sale preferate, care ar putea să nu fie la fel de sănătoase.
- Acordați-i copilului dumneavoastră suficient timp pentru a mânca. Priviți mesele ca pe un joc și permiteți-i copilului să examineze mâncarea fără a-i acorda prea multă atenție.
- Serviți lapte semi-degrosat (letmælk) în timpul meselor. Dacă încă vă aflați în perioada de alăptare, vă puteți alăpta copilul odată ce a mâncat. Copilul dumneavoastră nu mai are nevoie să bea dintr-un biberon, nici pe timpul zilei, nici pe timpul nopții.

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.



Ce fel de alimente ar trebui să îi dați copilului dumneavoastră?

Între 8 luni și 3 ani

Odată ce a împlinit 8 luni, copilul dumneavoastră poate consuma aproape orice tip de alimente. Serviți o gamă largă de legume și fructe, precum și carne roșie, carne de pui sau pește în fiecare zi. Un regim alimentar variat îl va determina pe copilul dumneavoastră să își dorească să descopere gusturi noi.

Mâncarea trebuie să conțină bucăți solide, astfel încât copilul dumneavoastră să poată mesteca. În același timp, bucățile trebuie să fie moi și destul de mici încât copilul dumneavoastră să le poată mânca fără să se înece.

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.

Alimente tari

În cazul în care copilul dumneavoastră are mai puțin de 3 ani și nu a învățat încă să mestecă mâncarea în mod corespunzător, toate alimentele pe care i le oferiți ar trebui să fie moi și ușor de mestecat.

Aceasta înseamnă că nu ar trebui să îi serviți copilului dumneavoastră morcovi cruzi întregi sau alimente similare înainte ca acesta să aibă în jur de 3 ani. Legumele tari trebuie să fie date prin răzătoare sau fierte înainte de a-i fi servite copilului. De asemenea, asigurați-vă că bucățile de carne nu sunt prea mari.

Așteptați până când copilul dumneavoastră are 3 ani pentru a-i da floricele, arahide și nuci/migdale întregi.

Tăiați strugurii longitudinal. În caz contrar, există riscul ca aceștia să rămână blocați în gâtul copilului dumneavoastră și provoace sufocare. Este important să îndepărtați semințele de struguri, deoarece acestea pot cauza pneumonie severă dacă sunt inhalate în plămâni.

Odată ce copilul dumneavoastră a împlinit 8 luni și începe să mestecă mâncarea, îi puteți da bucăți mici de pâine de seară moale cu produse tartinabile.



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, gulerødsstave 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.

Recomandări

Grăsimi în alimentația copilului dumneavoastră

- Adăugați o linguriță de grăsimi la mâncarea gătită și amestecați-o în preparat în cazul în care copilul dumneavoastră are mai puțin de 12 luni.
- Odată ce copilul dumneavoastră depășește vârsta de 12 luni, nu mai este necesar să-i adăugați grăsimi suplimentare în mâncare.

Vitamina D

- Toți copiii trebuie suplimentați cu vitamina D pe tot parcursul anului până când împlinesc 4 ani. Ulterior, toți copiii (și adulții) ar trebui să continue suplimentarea cu vitamina D în lunile de iarnă din octombrie până în aprilie.
- În cazul în care copilul dumneavoastră are pielea închisă la culoare – sau în care vestimentația sa este compusă din articole care îi acoperă brațele și picioarele – copilul va avea nevoie de suplimente de vitamina D pe tot parcursul copilăriei.

Suplimentul de vitamina D trebuie să fie administrat sub formă de picături, cu lingura. Instrucțiunile de pe flacon vor specifica necesarul zilnic de picături pentru copilul dumneavoastră. În cazul în care aveți dubii, consultați personalul de asistență medicală (sundhedsplejerske).

Odată ce copilul dumneavoastră a împlinit 18 luni și poate mesteca, vitamina D poate fi administrată sub formă de tabletă masticabilă.

O selecție de picături de vitamina D, cumpărate la farmacie.



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.

Fier

La majoritatea meselor, copilul dumneavoastră trebuie să consume alimente bogate în fier.

Printre acestea se numără carnea roșie, carnea de pui și peștele, ouăle, legumele, legumele cu teacă, mazărea etc., precum și terciul de ovăz și pâinea integrală.

Serviți fructe alături de alimentele bogate în fier. Fructele conțin vitamina C, care ajută organismul să absoarbă fierul.

Unii copii, cu vârsta sub 12 luni, au nevoie de suplimente de fier sub formă de picături:

- Copiii care au cântărit mai puțin de 1.500 g la naștere
- Copiii cu un regim alimentar vegetarian/vegan și copiii care sunt încă alăptați.

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/vegansk, og som stadig ammes.

Micul dejun

Terciul de ovăz, pâinea integrală sau fulgii de ovăz măcinați sunt alimente potrivite pentru micul dejun. Ele sunt sățioase și îi dau copilului dumneavoastră energia de care are nevoie. În același timp, sunt bogate în fibre alimentare, care asigură sănătatea sistemului digestiv al copilului dumneavoastră și previn constipația. Puteți varia meniul servind iaurt cu fructe proaspete sau A38 cu fructe.

De asemenea, puteți adăuga puțin piure de banane, mere sau pere la terciul de ovăz.



Sfaturi

- Acordați-i copilului dumneavoastră suficient timp pentru a-și mânca micul dejun într-o atmosferă calmă și liniștită. Este ideal să vă treziți un pic mai devreme pentru a nu vă simți presați de timp.
- Cumpărați pâine fără conținut de cereale integrale până când copilul dumneavoastră are minim 12 luni, întrucât stomacul său nu poate digera cereale până la această vârstă. Odată ce copilul dumneavoastră depășește vârsta de 12 luni, îi puteți servi terci de ovăz și pâine integrală.
- Când mergeți la cumpărături, căutați logo-ul portocaliu pentru produse din cereale integrale și eticheta verde, cu un simbol în formă de gaura cheii. Acestea vă vor ajuta să găsiți alimente care conțin cantitatea potrivită de fibre alimentare, grăsimi și zahăr, fiind benefice pentru întreaga familie.



Logo-ul pentru produse din cereale integrale



Eticheta cu un simbol în formă de gaura cheii

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.



TERCI DE OVĂZ CU PIURE DE MERE

Terci de ovăz:

- 150 ml de apă rece
- 100 ml de fulgi de ovăz măcinați
- 100 ml de lapte praf formulă de început*
- ½ de linguriță de grăsime, de ex. ulei sau unt

Piure de mere

- 2 mere
- puțină apă

* *Utilizați lapte praf formulă de început pentru copiii cu vârsta sub 12 luni. Utilizați lapte semi-degresat (letmælk) pentru copiii cu vârsta peste 12 luni și lapte „mini” sau degresat (minimælk, skummetmælk) pentru copiii cu vârsta peste 24 de luni.*

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 modernælks-erstatning. Børn over 1 år skal have letmælk, og børn over 2 år skal have mini- eller skummetmælk i groden.*

Mod de preparare ...

Terci de ovăz

1. Turnați apa și ovăzul într-o cratiță mică. Aduceți la punctul de fierbere în timp ce amestecați.
2. Terciul de ovăz trebuie să fiarbă timp de 2-3 minute.
3. Opriți focul. Adăugați grăsimi și amestecați.
4. Adăugați laptele praf formulă de început sau laptele și amestecați bine terciul de ovăz.
5. Verificați dacă terciul nu este prea fierbinte înainte de a-l servi copilului dumneavoastră.

Piure de mere

1. Curățați merele și tăiați-le în sferturi.
2. Îndepărtați cotorul și tăiați merele în bucăți mici.
3. Puneți merele într-o cratiță. Adăugați o cantitate mică de apă.
4. Lăsați-le la fierț timp de aproximativ 5 minute.
5. Cu ajutorul unei furculițe, pasați merele.

Sfaturi:

- Puteți face terci și din mei sau mălai.
- Orice cantitate rămasă de piure de mere poate fi păstrată la frigider până a doua zi.
- Dacă doriți să obțineți o consistență mai cremoasă, treceți piureul de mere printr-o strecurătoare sau utilizați un mixer de mână.
- Dacă vă rămâne terci, îl puteți folosi pentru a prepara clătite mici, a se vedea [pagina 31](#).

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 modernælkserstatning, 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.

Prânzul și pachetele de mâncare pentru prânz

Este de preferat ca masa de prânz să conțină mai multe tipuri de alimente:

- Pâine, care conferă o senzație de sațietate
- Legume, respectiv legume moi, crude, ușor de mestecat, eventual gătite puțin, rămase de seara anterioară
- Carne roșie, carne de pui, pește, brânză sau ouă tăiate cubulețe sau ca garnitură
- Fructe la desert.

Un prânz cu meniu variat

Utilizați diferite tipuri de garnituri, de exemplu, pateu de ficat, bucăți de mere, brânză, banane, castravete, hummus etc. Unele ar putea fi resturi de la cină, de exemplu, cartofi fierți, turte de pește sau falafel.

Tăiați pâinea în bucăți mici pe care copilul dumneavoastră le poate ține. Încercați să decorați mâncarea în cazul în care copilul dumneavoastră îi place acest lucru.



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.

PACHET DE MÂNCARE PENTRU PRÂNZ CU SANDVIȘ CU LIPIE

- Încercați să faceți sandvișuri cu lipie cu, de exemplu, piure de avocado, hummus, piure de mazăre sau un dressing rece (a se vedea [pagina 23](#)). Folosiți doar unul dintre aceste ingrediente.
- Pentru umplutură, puteți utiliza turte de pește sau chiftele tăiate felii, porumb dulce, mazăre, ardei grași, roșii, cartofi fierți sau resturi de la cină tăiate cuburi. Bineînțeles puteți utiliza o combinație.
- Rulați lipia cu umplutura.

Sfaturi

- Gândiți-vă la masa de prânz atunci când faceți cumpărături pentru cină. Este o idee bună să pregătiți mai multă mâncare pentru cină decât vă trebuie, de exemplu, hamburgeri cu vită, chiftele, ouă jumări, omletă sau pui. Atunci, veți avea ce vă trebuie a doua zi pentru un prânz ușor sau pentru un pachet de mâncare pentru prânz.
- Asigurați-vă că variați alimentele pentru mesele de prânz și pachetele de mâncare pentru prânz. Într-o zi copilul dumneavoastră ar putea avea o turtă de pește, chiftele, pateu de ficat și ou. Și în următoarea zi ați putea să-i serviți macrou în sos de roșii, felii de carne rece și cartofi sau falafel.
- Păstrați alimentele separat pentru a evita ca brânza să preia gustul cărnii și carnea să preia gustul peștelui. Copiii le place atunci când alimentele sunt clar separate, ușor de recunoscut și ușor de consumat.
- Puneți doar o cantitate mică de alimente odată pe farfuria copilului dumneavoastră. Sau lăsați-vă copilul să ia singur mâncarea pe care o dorește. Poate oricând să ia mai multă mâncare dacă dorește. Prea multă mâncare servită odată poate determina copilul să-și piardă pofta de mâncare, și există riscul să trebuiască să aruncați o parte din aceasta.



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, tomattern, 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.

Cina

Puteți pregăti cine delicioase și variate pentru întreaga familie pregătind în același timp mâncarea copilului dumneavoastră. Tăiați mâncarea copilului dumneavoastră în bucăți mici, moi, pe care le poate ridica, eventual folosindu-și degetele. Aranjați alimentele pe farfuria copilului dumneavoastră, așa cum este indicat pe „farfuria Y” de la [pagina 18](#).

Alegeți cel puțin un aliment din fiecare grupă atunci când pregătiți cina:

- Cartofi, orez, bulgur, cușcuș, pâine sau paste
- Legume – proaspete, ușor prăjite sau preparate la aburi
- Pește, carne, ouă sau legume cu teacă, precum fasolea
- Sos sau dressing cu care să le mănânce
- Fructe pentru desert, eventual piure de fructe.

Lăsați-vă copilul să mănânce folosindu-și degetele sau folosind o lingură și o furculiță. Acest lucru oferă copilului dumneavoastră posibilitatea de a exersa mâncatul lăsând în același timp copilul să decidă singur ce dorește să mănânce.



Aftensmad

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

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

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

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

De ce este mai bună mâncarea gătită în casă

Dacă serviți mâncare gătită în casă în majoritatea zilelor, copilul dumneavoastră se va obișnui cu gustul, mirosul și textura mâncărilor dumneavoastră hrănitoare. De asemenea, vă va învăța copilul că mâncarea poate avea un gust diferit de la o zi la alta.

Mai mult decât atât, copilul dumneavoastră poate avea mâncarea aranjată pe farfurie așa cum îi place.

Mâncarea gătită în casă este mai ieftină și conține mai puțină sare și mai puțin zahăr, acest lucru fiind benefic pentru întreaga familie.

Dacă trebuie să economisiți timp, utilizați legume congelate, conserve de fasole, precum fasole boabe, conserve de roșii și alte ingrediente semipreparate.

Farfuria Y

Y-ul din imagine arată modul în care alimentele ar trebui să fie aranjate în mod ideal pe farfurie:

- O porție mică de carne roșie (sau carne de pui sau pește sau brânză sau ouă)
- O porție de două ori mai mare de legume + cartofi (sau orez, cușcuș, bulgur, paste sau pâine).

Serviți fructe la desert.

Utilizați o cantitate dublă de legume față de cantitatea de carne roșie sau carne de pui atunci când preparați mâncăruri gătite.



Derfor er din hjemmelavede mad bedre

Hvis du laver hjemmelavede 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.

Sfaturi

- Începeți să preparați cina din timp și faceți suficientă mâncare astfel încât să aveți timp de mai multe zile mâncare ce poate fi încalzită. Cina trebuie să fie gata înainte ca copilul dumneavoastră să înceapă să se simtă prea obosit. Luarea cinei nu mai târziu de ora 18:00 este adecvată pentru majoritatea copiilor și familiilor.
- În funcție de vârsta acestora, încurajați-vă copiii să ajute la punerea mesei, să amestece în mâncare, să taie legume și să frământa aluatul. Implicarea în prepararea mâncării în bucătărie va face mai distractiv pentru copii mâncatul alimentelor după aceea. În cazul în care copilului dumneavoastră îi este foarte foame, dați-i să mănânce puțină pâine sau legume.
- Vorbiți despre alimente și de unde provin, de exemplu ouăle, carnea roșie, carnea de pui și legumele. De asemenea, arătați-i copilului că și dumneavoastră vă place să mâncați alimentele.
- Ideal ar fi să-i dați-i copilului dumneavoastră carne roșie, carne de pui sau pește în fiecare zi la prânz sau cină. Poate fi de asemenea utilizată pasta de pește la tub.

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.



CHIFTELE ÎN SOS CURRY CU OREZ

Chiftele

- 1 ceapă mică
- 2 morcovi mici
- 400 g de carne tocată de vițel, pui sau porc, maxim 10 % grăsime
- 1 ou
- 3 linguri de făină simplă
- 150 ml de lapte
- ½ linguriță de sare pentru gătit și puțin piper
- 1 litru de apă pentru gătirea chiftelelor.

Orez

- 300 g de orez integral, de exemplu orez normal sau brun.

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.

Sos curry

- 2 cepe
- 2 morcovi mici
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri de ulei
- 2-3 lingurițe de curry
- 250 ml de apă pentru gătit de la chiftele
- 200 ml de lapte
- 1 linguriță de zahar
- 1-2 linguri de amidon de porumb (Maizena)

Elemente însoțitoare

- 2 ardei grași
- 4 roșii, tăiate
- 400 g de inele de ananas (proaspăt sau din conservă) tăiate în bucăți

Mod de preparare ...

Chiftele

6. Curățați ceapa și morcovii. Radeți-le folosind o răzătoare.
7. Puneți ceapa, morcovii, carnea, oul, făina, laptele, sarea și piperele într-un castron și amestecați bine pentru a crea un amestec pentru chiftele.
8. Aduceți 1 litru de apă la punctul de fierbere într-o cratiță cu capacul pus.
9. Formați chiftele în mână folosind o linguriță mare. Fierbeți chiftelele în apă timp de aproximativ 10 minute. Verificați dacă chiftelele sunt bine fierte.
10. Scoateți chiftelele din apă și puneți-le într-un vas. Păstrați apa de gătit pentru sosul de curry.
11. Nu vă faceți griji dacă se răcesc ușor chiftelele în timp ce preparați orezul, sosul și elementele însoțitoare. Acestea vor fi reîncălzite în sosul de curry.

SFAT:

Utilizați chiftele gata preparate, cu maxim 10 % grăsime.

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.

Orez

12. Spălați orezul într-o sită.
13. Gătiți orezul urmând instrucțiunile de pe pachet, dar nu adăugați deloc sare deoarece celelalte ingredientele din mâncare dau aroma necesară.
14. În timp ce orezul se face la foc mic, puteți prepara sosul.

Sos curry

1. Curățați și tăiați ceapa.
2. Curățați, spălați și tăiați cuburi morcovii.
3. Curățați și tocați mărunț usturoiul.
4. Prăjiți ușor ceapa și morcovii în ulei într-o tigaie.
5. Adăugați curry și amestecați și prăjiți ușor pentru o perioadă scurtă de timp.
6. Adăugați apa de gătit de la chiftele împreună cu usturoiul și zahărul.
7. Lăsați-le la fiert timp de aproximativ 15 minute.
8. Amestecați amidonul de porumb (Maizena) în apă sau lapte și utilizați-l pentru a îngroșa sosul. Turnați puțin câte puțin până când sosul are consistența corectă. Dacă este necesar, adăugați lapte în plus.
9. Continuați prepararea până când sosul este bine făcut și gustați-l. Adăugați sare și piper, dacă este necesar.
10. Adăugați chiftelele și continuați să țineți pe foc preparatul până se încălzește.

Elemente însoțitoare

1. Spălați ardeii grași și tăiați-i în fâșii.
2. Clătiți roșiile și tăiați-le în felii mari.
3. Tăiați inelele de ananas în bucăți de dimensiuni potrivite.
4. Serviți legumele și fructele separat în castroane sau pe un platou.

Serviți cu orezul fiert.

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 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.



DRESSING RECE

- 250 ml de smântână proaspătă
- 2-3 linguri de chutney dulce de mango
- 1 ½ linguriță de mentă proaspătă
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ghimbir
- sare

Mod de preparare ...

5. Curățați ghimbirul și usturoiul.
6. Radeți ghimbirul și usturoiul.
7. Spălați menta și tăiați-o.
8. Puneți toate ingredientele într-un castron: smântâna proaspătă, chutney-ul de mango, menta, usturoiul și ghimbirul.
9. Amestecați-le pe toate și asezonați după gust cu puțină sare.

KOLD DRESSING

- 2 ½ dl creme fraiche
- 2-3 spsk. sød mangochutney
- 1 ½ 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.



PIZZA

Bază

- 25 g de drojdie
- 250 ml de apă caldă
- 1 lingură de ulei
- ½ linguriță de sare
- aproximativ 400 g de făină pentru pizza, făină de grâu dur sau făină de grâu

Garnitură

- 200 g de pui prăjit tăiat în fâșii sau cuburi
- 1 borcan de sos de roșii (garnitură pentru pizza)
- 1 ardei gras roșu
- 100 g de mozzarella proaspătă
- 3 roșii (opțional)
- aproximativ 75 g de porumb dulce
- frunze de busuioc proaspete, tocate

10.

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

Mod de preparare ...

Bază

11. Amestecați drojdia într-o parte din apa călduță.
12. Adăugați uleiul, sarea, restul apei și făina.
13. Frământați bine aluatul până când este omogen și elastic. Acesta va fi foarte lipicios la început – dar continuați să frământați.
14. Lăsați aluatul să crească timp de 30-60 de minute.
15. Bateți aluatul și eliminați aerul din acesta.
16. Întindeți aluatul într-un strat subțire pe o tavă de copt acoperită cu hârtie pentru copt sau pe o tavă de copt unsă.
17. Pliăți marginea aluatului 1 cm de jur împrejur.

Garnitură

1. Porniți cuptorul și setați-l la 225 °C.
2. Întindeți sosul de roșii peste baza de pizza.
3. Spălați ardeiul gras, îndepărtați semințele și tăiați-l în fâșii subțiri.
4. Tăiați în felii subțiri mozzarella și roșiile (dacă le folosiți).
5. Decorați baza de pizza cu bucăți de pui, ardei, porumb dulce, mozzarella și felii de roșii (dacă le folosiți).
6. Spălați și tăiați în bucăți mari frunzele de busuioc. Răspândiți-le pe pizza.
7. Coaceți pizza timp de 15-20 de minute la 225 °C.

SFAT

- Fâșiile de carne de pui sunt disponibile congelate sau proaspete.
- Puteți de asemenea prăji aproximativ 275 g de carne de pui crudă, de exemplu, fileuri sau piept de pui, care au fost tăiate în fâșii.
- Puteți de asemenea utiliza o bază de pizza gata preparată, în mod ideal, din făină integrală.
- Încercați să zdrobiți un cățel de usturoi și să-l răspândiți pe pizza.

Sădan 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 klitrer 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. tomat 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 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.



TURTE DE PEȘTE CU CARTOFI WEDGES

Turte de pește

- 400 g de pește tocat
- ½ de ceapă
- puțină sare pentru gătit
- 1 vârf de cuțit mic de piper
- 1 ou
- 2 linguri de făină simplă
- aproximativ 50 ml de lapte
- 1 lingură de ulei
- 1 lingură de unt

Cartofi wedges

- 1 kg de cartofi
- 1 lingură de ulei
- un praf de sare și un vârf de cuțit mic de piper.
-

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.

Elemente însoțitoare

- Guacamole
- Sos de roșii
- Hummus
- Dressing rece, a se vedea [pagina 23](#)
- Legume (porumb dulce, mazăre, morcovi rași) aranjate în castroane mici.

Mod de preparare ...

Turte de pește

8. Puneți peștele tocat într-un castron.
9. Curățați ceapa și radeți în bucățele mici jumătate din aceasta – aveți nevoie de aproximativ 2 linguri.
10. Amestecați peștele cu puțină sare și piper, cu ceapa și oul. Înglobați prin amestecare făina.
11. Adăugați lapte puțin câte puțin până când amestecul are o consistență adecvată. Este posibil să nu fie necesar să folosiți tot laptele.
12. Puneți amestecul pentru turtele de pește în frigider în timp ce pregătiți cartofii și legumele. După ce ați terminat cu acestea, scoateți amestecul pentru turtele de pește din frigider, amestecați-l și începeți să prăjiți turtele de pește – a se vedea punctul 6.
13. Încălziți grăsimea într-o tigaie.
14. Modelați turtele de pește în mână utilizând o lingură. Prăjiți-le timp de aproximativ 5 minute pe fiecare parte până capătă o culoare maro aurie.

SFAT

Puteți utiliza amestec gata pregătit pentru turtele de pește sau pește pe care îl tăiați dumneavoastră. Utilizați un file de pollack sau cod pe care îl pasați folosind un blender manual. Puteți folosi pește congelat sau proaspăt.

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 file af sej eller torsk og blend det med en stavblender. Du kan bruge både frossen og frisk fisk.

Cartofi wedges

15. Porniți cuptorul și setați-l la 220 °C.
16. Spălați și frecați cartofii. Uscați-i prin tamponare ușoară cu o bucată de prosop de bucătărie.
17. Tăiați cartofii în bucăți rustice wedges și puneți-i într-o pungă frigorifică.
18. Adăugați uleiul, piperul și un praf de sare pentru gătit. Agitați punga până când cartofii wedges sunt acoperiți cu ulei.
19. Acoperiți o tavă de copt cu hârtie pentru copt și aranjați cartofii wedges într-un singur strat.
20. Coaceți cartofii în cuptor pe suportul de mijloc până capătă o culoare maro aurie, aproximativ 40 de minute.

NOTĂ!

Utilizați hârtie pentru copt care poartă eticheta ecologică Nordic Swan sau ungeți în schimb tava de copt cu unt sau ulei.

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 gylde, ca. 40 minutter.

OBS!

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

Gustări sănătoase

Stomacul copilului dumneavoastră este mic și poate conține doar o cantitate mică de alimente odată. Prin urmare, trebuie să mănânce la fiecare câteva ore în timpul zilei.

Deoarece copilul dumneavoastră mănâncă doar porții mici la această vârstă, este deosebit de important ca toate alimentele pe care le mănâncă – inclusiv gustările – să fie hrănitoare și bogate în vitamine. Acestea sunt „pietrele de temelie” de care are nevoie copilul dumneavoastră pentru a crește.

Alimentele și băuturile cu zahăr – de exemplu prăjiturile, biscuiții, chipsurile de porumb, dulciurile, siropurile, sucurile și piureurile de fructe – nu oferă alimentație de calitate. Acestea vor umple pur și simplu burtica copilului dumneavoastră și îi vor strica pofta de alimente sănătoase.

Pentru gustări, este o idee bună să utilizați bucăți de morcovi puțin fierte, astfel încât acestea să nu fie prea tari. Puteți folosi, de asemenea, bucăți de castravete, batoane de pâine de secară, bucăți de mere, pere și clementine, o chiflă din făină integrală sau resturi de la masa de prânz.



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.

Exemple de gustări

- Pâine de secară sau chiflă din făină integrală cu garnituri
- Legume, de exemplu morcov ras, mazăre proaspătă, fasole edamame, porumb dulce sau broccoli preparat la aburi
- Fructe tăiate în bucăți mici, de exemplu pepene galben, pere, căpșuni, struguri tăiați în jumătate, kiwi sau banane
- A38 cu pâine de secară, granola și fructe.

Sfaturi

- Oferiți copilului dumneavoastră trei sau patru gustări mici, sănătoase între mesele principale. Cea mai importantă gustare este, probabil, cea de mâncare după-amiaza, de exemplu, atunci când ajungeți acasă după ce vă luați copilul de la creșă/centru de îngrijire de zi.
- Luați la dumneavoastră niște fructe sau pâine când vă luați copilul de la creșă sau de la centrul de îngrijire de zi. Copilul dumneavoastră va fi mai calm și mai fericit dacă nu ajunge să se simtă flămând înainte de cină.
- Asigurați-vă că nu-i este foame copilului dumneavoastră atunci când mergeți la cumpărături. Atunci cumpărăturile vor fi o experiență mult mai plăcută.
- Serviți întotdeauna gustări care sunt nutritive și pline de vitamine. A se vedea exemplele de gustări sănătoase de mai sus.

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 rugbrødsdryg og frugt.

Gode råd

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



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.

CLĂTITE DIN TERCII DE OVĂZ CU PIURE DE MERE

- Veți avea nevoie de unele resturi de terci de ovăz sau budincă de orez, plus puțin piure de fructe ca garnitură.
- Puneți puțin unt sau ulei într-o tigaie încinsă.
- Utilizați o lingură pentru a pune bucăți mari de terci de ovăz sau budincă de orez în tigaie și lăsați-le să se extindă puțin.
- Prăjiți clătitele mici până când sunt aurii pe ambele părți.
- Lăsați clătitele să se răcească puțin înainte de a le servi cu puțin piure de mere sau cu alte fructe.



Ce fel de lapte ar trebui să îi dați copilului dumneavoastră?

Când copilul dumneavoastră era nou-născut sau bebeluș, laptele matern sau laptele praf formulă de început furnizau toate elementele nutritive de care acesta avea nevoie. Cu toate acestea, cu timpul, apetitul copilului dumneavoastră va crește și, prin urmare, va avea nevoie de mai puțin lapte.

În cazul în care copilul dumneavoastră bea prea mult lapte

Odată ce copilul dumneavoastră împlinește 12 luni, acesta va avea nevoie de maxim 500 ml de lapte și produse lactate pe zi. Produsele lactate ar putea fi iaurt sau A38.

În cazul în care copilul dumneavoastră consumă mai mult lapte decât are nevoie, apetitul său pentru alimente adecvate va fi afectat. Acest lucru ar putea însemna, de exemplu, că este posibil ca copilul dumneavoastră să capete un deficit de nutrienți importanți care pot fi găsiți în alimente, dar nu și în lapte. De exemplu, fier, anumite vitamine și fibre alimentare.

Hvilken slags mælk?

Som nyfødt og lille baby var modermælk eller modermælksstatning 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.

În cazul în care copilul dumneavoastră nu bea lapte

Copilul dumneavoastră are nevoie de lapte zilnic, deoarece este o sursă bună de calciu, care este necesar pentru oase puternice. În cazul în care copilul dumneavoastră nu primește deloc lapte, acesta are nevoie de 500 mg de suplimente de calciu pe zi. De exemplu, copilul dumneavoastră poate avea o alergie la lapte, care a fost identificată de către medicul dumneavoastră, sau poate că nu-i place laptele. Întrebați-l pe medicul dumneavoastră dacă copilul dumneavoastră are nevoie de calciu în cazul în care nu bea suficient lapte.

Suplimente de calciu sunt disponibile sub formă de comprimate obișnuite, precum și în formă solubilă.

Dacă copilului dumneavoastră i se administrează suplimentul sub formă de comprimate, din cauza riscului de sufocare, comprimatele trebuie zdrobite până când copilul dumneavoastră are vârsta de 18 luni.



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.

Produse lactate pentru copii cu vârste între 8 luni și 3 ani

PÂNĂ LA 12 LUNI

Lapte

Copilului dumneavoastră trebuie să i se administreze numai lapte matern și/sau lapte praf formulă de început doar până la vârsta de 12 luni. Poate bea apă dintr-o ceașcă între mese.

Când copilul dumneavoastră împlinește 9 luni, acesta are nevoie de 500-700 ml de lapte praf formula de început pe zi, dacă nu este alăptat. Treptat, volumul de lapte ar trebui să scadă la o cantitate între 350 și 500 ml, în funcție de cantitatea de alimente pe care o consumă copilul dumneavoastră și dacă îl alăptați în continuare.

Produse lactate

Pe lângă lapte, odată ce copilul dumneavoastră împlinește 9 luni, puteți începe să-i dați cantități mici de iaurt și A38, de exemplu. Iaurtul și A38 sunt luate în considerare la calculul volumului total de lapte.

Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

Barnet skal udelukkende have modernmælk og/eller modernmælkserstatning, 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 modernmælkserstatning 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.

DE LA 1 PÂNĂ LA 2 ANI

Lapte

Când copilul dumneavoastră împlinește 12 luni, puteți începe să-i dați lapte semi-degresat (letmælk) într-o ceașcă. Copilul dumneavoastră are nevoie acum de 350-500 ml pe zi, incluzând produse din lapte acru. În cazul în care copilul dumneavoastră îi este dată o cantitate mai mare, aceasta îi va afecta apetitul pentru alimente solide. Copilului dumneavoastră trebuie să i se dea apă dintr-o cană. Acesta nu mai are nevoie de biberon, pentru că altfel va bea prea mult lapte.

Produse din lapte acru

Copilul dumneavoastră i se pot da acum 50-100 ml de iaurt sau A38 preparat cu lapte semi-degresat, pe zi. Nu serviți produse lactate ce conțin fructe, deoarece acestea conțin o cantitate mare de zahăr. Cu toate acestea, puteți bineînțeles să adăugați dumneavoastră o cantitate mică de fructe proaspete sau fructe pasate.

DE LA 2 PÂNĂ LA 3 ANI

Lapte

Cel mai bun lucru pentru copilul dumneavoastră acum este să bea „mini” sau lapte degresat (minimælk, skummetmælk), la fel ca restul familiei. Continuați să-i dați copilului apă dintr-o ceașcă.

Produse din lapte acru

Pe lângă iaurt și A38 Naturel, puteți începe să-i dați copilului dumneavoastră skyr, ymer, ylette și brânză de vaci, care conțin mai multe proteine.

FRA 1 OP TIL 2 ÅR

Mælk

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

Surmælksprodukter

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

FRA 2 OP TIL 3 ÅR

Mælk

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

Surmælksprodukter

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

Apă și alte băuturi

Apa este cea mai bună soluție pentru a potoli setea cuiva. În Danemarca, apa este curată și poate fi băută apa de la robinetul de apă rece. Lăsați apa să curgă puțin timp înainte de a umple paharul, astfel încât să fie bună și rece. Copilul dumneavoastră i se poate da apă proaspătă într-o ceașcă, de îndată ce acesta împlinește 4-5 luni. Este bine să se obișnuiască să bea apă.

Siropul și suc conțin o cantitate mare de zahăr și acizi, care poate deteriora dinții copilului dumneavoastră și strica pofta de mâncare. Prin urmare, așteptați cât de mult posibil înainte de a-i da copilului dumneavoastră siropuri și sucuri. Cu toate acestea, siropul diluat și sucul pot fi date în situații speciale, de exemplu atunci când copilul dumneavoastră are temperatură și trebuie încurajat să bea. Nu dați niciodată copilului dumneavoastră sirop sau suc într-un biberon, deoarece poate provoca carii dentare. De asemenea, nu-i dați copilului dumneavoastră lapte cu ciocolată în biberonul lui, din aceleași motive.

Băutura din soia, băutura din orez, băutura din ovăz și băutura din migdale conțin prea puțini nutrienți și, prin urmare, nu pot fi utilizate ca substitut pentru laptele provenit de la animale sau pentru laptele praf formulă de început. În plus, unele dintre băuturile pe bază de plante conțin substanțe care pot fi dăunătoare pentru copiii mici.

Iată cât de mult zahăr conțin siropurile și sucurile. Zahărul reprezintă calorii fără valoare care distrug pofta de mâncare și nu furnizează copilului dumneavoastră nutriția de care acesta are nevoie.



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 soft og juice i særlige situationer, fx når barnet har feber og skal lokkes til at drikke. Giv ikke soft 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 modernælkserstatning. Desuden indeholder nogle af plantedrikkene skadelige stoffer for det lille barn.

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



Dumneavoastră dețineți controlul

Timp și regularitate

Pentru ca mesele să fie plăcute, primul lucru pe care trebuie să-l rețineți este faptul că mâncarea ar trebui să fie pusă pe masă atunci când tuturor le este foame și sunt pregătiți să mănânce. Servirea meselor principale la ore suficient de regulate care sunt adecvate nevoilor copilului dumneavoastră va crea o atmosferă mai relaxată și mai senină. Orele de masă previzibile permit, de asemenea, membrilor familiei să-și planifice activitățile, iar copilul dumneavoastră se va simți mai confortabil dacă zilele au un ritm familiar.

Rețineți că copilul dumneavoastră se va simți obosit mai devreme decât restul familiei. Dacă vă așezați la cină prea târziu în cursul serii, este posibil ca ora la care copilul dumneavoastră putea mânca să fi trecut. Copilul dumneavoastră va deveni atunci prea obosit și i se va face prea foame. Gândiți-vă cum puteți mânca împreună înainte ca copilul dumneavoastră să devină prea obosit dacă alți membri ai familiei vin acasă târziu.

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.



De la 8 luni, copilul dumneavoastră poate să stea în scaunul său de masă și să mănânce la masă. Copilul dumneavoastră va învăța de asemenea multe lucruri din modul în care mâncați și comunicați între voi.

Mesele îi adună pe toți laolaltă

Orele de masă sunt unele dintre puținele momente ale zilei când toată lumea se adună ca o familie. Adunați toți la masă puteți vorbi, vă puteți distra împreună și vă puteți bucura de mâncare. Copilul dumneavoastră începe să înțeleagă modul în care interacționați ca familie, precum și ce și cum mâncați. Acest lucru întărește sentimentul de apartenență al copilului dumneavoastră la grupul familial.

Este o idee bună ca voi, în calitate de părinți, să vă acordați mai degrabă mai multă atenție unul altuia în loc să vă uitați tot timpul la cât de mult mănâncă copilul dumneavoastră. Lăsați-vă copilul să se ocupe de farfuria sa. Observați-vă din când în când copilul dar permiteți-i să se joace cu mâncarea, să experimenteze și să decidă singur ce mâncare bagă în gură.

Pentru copilul dumneavoastră, mâncatul este un joc interesant prin care are ocazia să cunoască diferite gusturi și texturi. Copilul dumneavoastră va descoperi de asemenea că își poate satisface foamea mâncând – de unul singur.

Măltidet er samlingspunkt

Măltidet 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.

Sarcina dumneavoastră este de a-i servi copilul mâncăruri bune și delicioase la fiecare 2-3 ore. Nu fiți prea dezamăgită dacă mâncarea nutritivă pe care ați pregătit-o este neatinsă la sfârșitul mesei. Nu vă forțați copilul să mănânce tot, deoarece acest lucru va afecta capacitatea naturală a copilului dumneavoastră de a-și regla apetitul. Continuați să serviți mâncăruri bune și la ore regulate. Atunci copilul dumneavoastră va mânca când îi este foame. De asemenea, rețineți că este mai ușor pentru copilul dumneavoastră să se concentreze pe mâncarea sa atunci când se ia masa într-o atmosferă fericită. Dacă vorbiți frumos unul cu celălalt și arătați că vă place mâncarea, copilul dumneavoastră se va simți mai relaxat.

Multe familii decid să-și lase deoparte telefoanele mobile și să închidă televizorul la orele de masă. Acest lucru face mult mai ușoară servirea cu plăcere a mesei împreună într-o atmosferă calmă și liniștită.

Să fie activ este un lucru bun pentru pofta de mâncare și de somn a copilului dumneavoastră

Copiii mici le place să fie activi, acest lucru venind de la sine pentru ei. Aceștia își folosesc corpurile pentru a explora mediul înconjurător și pentru a lua contact cu alții. De asemenea, le permite să afle ce sunt capabile să facă corpurile lor. Oferiți copilului dumneavoastră o mulțime de oportunități de a se deplasa cât mai mult posibil:

- Ajutați-vă copilul să se miște în moduri diferite în timpul zilei.
- Asigurați-vă că copilul dumneavoastră se poate mișca nestânjenit, respectiv că hainele sale nu-i restricționează mișcarea în niciun fel, și că are suficient spațiu să se plimbe.
- Mergeți pe principiul de a petrece timp afară la aer curat în fiecare zi.
- Limitați timpul pe care copilul dumneavoastră îl petrece în fața unui ecran.

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 odelægge 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.

Ce îl va opri pe copilul dumneavoastră să simtă senzația de foame pentru o perioadă lungă de timp?

În special serile sunt momentele în care ați putea dori să-i dați copilului dumneavoastră alimente care vor face să nu-i fie foame pentru o perioadă lungă de timp. În mod ideal, copilul dumneavoastră ar trebui să poată dormi noaptea fără să se trezească pentru că îi este foame.

Să-i oferiți copilului dumneavoastră desert și gustările sale preferate chiar înainte de culcare în speranța că copilul dumneavoastră va mânca mult, nu este o idee bună. Dimpotrivă, mâncarea în exces poate face copilul să se simtă agitat și să-i dea dureri de burtă.

Pentru unii copii poate fi benefică servirea unei porții mici de alimente solide la sfârșitul zilei, cu excepția cazului în care aceștia sunt culcați imediat după cină. Aceasta ar putea fi, de exemplu, iaurt cu puțin piure de fructe, o felie de pâine de secară cu brânză, sau unele resturi de mâncare de la cină, cum ar fi o chiftea. Oferiți copilului dumneavoastră lapte sau apă de băut.

Poate doriți să faceți o gustare de seară parte din rutina de culcare a copilului dumneavoastră, astfel încât acesta să se obișnuiască cu ceea ce se întâmplă: o gustare urmată de periajul dinților, schimbarea în hainele de culcare, ascultarea unei povești și adormitul.

- Alimentele care vor ține în frâu foamea copilului dumneavoastră includ pâinea integrală, terciul de ovăz, brânza, produsele lactate, carnea și peștele.

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.

Alimente și mese pentru copii mici
De la 8 luni la 3 ani

© 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

Rumænsk

Version

1. udgave, 1. oplag, 2021

Versionsdato

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-275-5

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, draganagg1, LSOfphoto, ivolodina, Paffy6g,
Goldfinch4ever, subjug