

Cunto iyo xiliyada cuntada ee loogu talagalay caruurta yaryar

Laga bilaabo 8 bhood ilaa 3 sano



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●

Tusmadda

Ilmahaaga wuu is quudin karaa 3

8-12 bilood 3

1-3 sanno 5

Cunto noocee ah? 8

Laga bilaabo 8 bhood ilaa 3 sano 8

Qureec 12

Boorash leh tufaax la kariyay 13

Qado iyo qadooyin xirmooyin ah 15

Qado la xirxiray oo leh suugo 16

Casho 17

Hilibka la kuusay ee maraqa oo uu la socdo bariis 20

Diyaarinta qabow 23

Pizza 24

Keega kaluunka ee leh baradhada la shiilay 26

Cuntooyin fudud oo caafimaad leh 29

Canjeelo boorash leh tufaax la kariyay 31

Cunto noocee ah? 32

Caanaha laga bilaabo 8 bhood ilaa 3 sano 34

Biyo iyo sharaab kale 36

Waa lagu xakamaynayaa 37



Ilmahaaga wuu is quudin karaa

8-12 bilood

Waa wax lagu farxo cunugaaga inuu iskiis isu quudiyo. Uma baahnid inaad bixiso caawimaad badan, waxaadna ku raaxeysan kartaa cuntadaada si nabad ah oo deggan.

Dhanka kale, cunugaada wuxuu ku raaxeysan doonaa dhadhaminta noocyada kala duwan ee cuntada: khudaarta karsan, rootiga aan masagada lahayn, baradhada, hadhuudhka, garawga ama bariis iyo sidoo kale hilib aad loo jarjaray, digaag ama kalluun.

Hadii ay jiraan wax aanu ilmahaagu jeclayn, si fudud ayuu cuntada u tufi doonaa. Waa dabiici heer sare ah. Innaga dadka qaangaarka ah ma jeclin inaan liqno wax dhadhan aan fiicnayn ama aan la aqoon midkoodna. Si kastaba ha noqotee, weli waa fikrad fiican in la siiyo cunto isku mid ah dhowr jeer ilmahaaga. Caruurta badankood waxay u baahan yihiin inay dhadhamiyaan cuntada aan la aqoon 8-10 jeer ka hor intaanay ogaan inay jecel yihiin iyo in kale.

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.

Markuu ilmahaagu yahay 8 bilood jir, wuxuu bilaabi karaa inuu waxyaabo badan oo cusub keligiis sameeyo:

- Dhawaan wuxuu awood u yeelan doonaa inuu ku fadhiisto isagoo aan la caawin miiska kursigiisa dheer.
- Wuxuu bilaabi karaa calalinta, wuxuuna awoodi karaa kuus yar oo jilicsan cuntadiisa.
- Wuu ku qaadan karaa qaybo yar oo cunta ah oo la jarjaray suulkiisa iyo murugsatadiisa isaga oo gelin doona afkiisa.
- Wuxuu ka cabi karaa koob.

Tilmaamo

- Ilmahaaga ha boobsiin. Caruur badan ayaa u baahan inay fiiriyaan cuntadooda muddo dheer ka hor intaysan bilaabin inay cunaan.
- Hubso in cunugaaga cuntadiisu jilicsan tahay oo loo jarjaray qaybo yaryar.
- U ogolow ilmahaaga inuu wax ku cuno farihiisa iyo/ama qaaddo.
- Had iyo jeer la joog ilmahaaga markuu wax cunayo si aad wax uga qabato hadii uu ku saxdo.
- Sii canugaaga xoogaa qaadooyin buuxa oo cunto ah inta lagu jiro waqtiga cuntada – adoo caawinaya. Markaa waxaad dareemi doontaa kalsooni in ilmahaagu helayo cuntada uu u baahan yahay. Si kastaba ha noqotee, ha ku qasbin ilmahaaga inuu wax cuno.
- Sii canugaaga caanaha dhallaanka oo ku jira masaasad markuu cuntada cunayo. Intaas ka dib, waad naas nuujin kartaa ilmahaaga ama waxaad siin kartaa caano badan oo ah nooca dhallaanka.
- Sii ilmahaaga biyo si uu u cabo inta u dhexeysa cuntooyinka.

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 sanno

Ilmahaagu hadda wuxuu bilaabayaa inuu cuno isla cuntada ay cunaan qoyska intiisa kale. Wuu ku fariisan karaa kursigiisa dheer wuxuuna la socon karaa wax walba oo ka dhacaya miiska agtiisa. Ilmahaagu wax badan buu tan ka bartaa.

Ilmahaagu wuxuu rabaa inuu ku tababarto ku cunista qaadada iyo farageeto, sida qoyska intiisa kale. Cuntooyinka intooda badan waxaa laga yaabaa inay ku daataan dhulka ama dharka ilmahaaga, laakiin taasi dhibaato maahan. Markuu samayn karo, wuxuu tartiib u baran doonaa sida loo isticmaalo qaadada iyo farageetada.

Mararka qaar waxay u muuqan kartaa in cunugaaga keliya uu ku ciyaarayo cuntadiisa oo uusan waxbadan cunaynin. Taasi run way noqon kartaa, maxaa yeelay da'daan ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuusan lahayn rabitaan cunto badan. Waa wax caadi u ah cunugaaga inuu cuno wax yar oo cunto ah, waxaana laga yaabaa inay jiraan cuntooyin uusan waxba ka cunin.



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. Dét 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.

Waxaa jira sababo dhowr ah oo ilmuhu u yeesho amateed xumo: Ilmahaagu si tartiib ah ayuu u korayaa hadda marka loo eego sannadka ugu horeeyay – sidaa darteedna wuxuu u baahan yahay cunto yar. Waana wax aad loogu farxo cunuga markuu bilaabayo inuu socdo isagoon la caawinin taasna waxay ka dhigeysaa inuusan xiisaynin fadhiga iyo cuntada.

Isku day inaad wax badan ka walwalin. Isdeji oo ku adkow inaad siiso ilmahaaga cunto caafimaad leh oo macaan ee inta badan aad siiso. Markaa ilmahaagu wuu cuni doonaa markuu dareemo gaajo. Xusuusnow sidoo kale in ilmahaaga sidoo kale la siin doono cunto fiican xarunta xanaanada carruurta ama daryeelka carruurta.

Caruurta da'doodu tahay 1-2 sano badanaa cabsi badan ma leh markay timaado cuntada waxayna jecel yihiin inay tijaabiyaan dhadhan cusub. Hadii aad badanaa ilmahaaga siiso nooc cusub oo cunto ah, wuxuu si tartiib ah ula qabsan doonaa dhadhamo iyo dareemo kala duwan. Tani waa wax fiican, maxaa yeelay goor dambe caruur badan ayaa noqda kuwo taxaddar badan, oo aan doonayn inay tijaabiyaan cuntooyin cusub.

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.



Tilmaamo

- Ilmahaaga u daa inuu isagu go'aansado inta uu doonayo inuu cuno. Wuu cuni doonaa inta uu doono ama ka yar iyadoo kuxiran hadba sida uu u gaajoodo.
- Samee inaad u soo bandhigto cuntooyin cusub inta badan. Hadii ilmahaagu uusan rabin inuu cuno cuntada marka ugu horreysa, iskuday inaad mar labaad siiso maalin ama laba kadib.
- Ka fogow inaad ilmahaaga u siiso cuntooyinka uu jecel yahay si aad u dharjiso isagoon cunin cuntada la siiyay. Ilmahaagu waa inuu la qabsadaa cunista sida dadka kale oo dhan halkii uu ka cuni lahaa cuntooyinka uu jecel yahay, taas oo laga yaabo inaanay caafimaad ahaan u fiicnayn.
- U oggolow ilmahaaga waqti badan oo uu wax ku cuno. Uga fikir sida ciyaar ahaan, oo u oggolow ilmahaaga inuu tijaabiyo cuntada adigoon u sii fiirsanaynin.
- Sii caano dufanka laga saaray xilliyada cuntada (letmælk). Hadii aad weli naas nuujinayso, waxaad naas nuujisaa marka ilmahaagu wax cuno. Ilmahaagu mar dambe uma baahna inuu wax ka cabbo dhalo, maalin iyo habeen toona.

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.



Cunto noocce ah?

Laga bilaabo 8 blood ilaa 3 sano

Markuu ilmahaagu 8 bilood jirsado, wuu cuni karaa ku dhowaad nooc kasta oo cunto ah. Sii khudrad iyo miro kala duwan iyo sidoo kale hilib, digaag ama kalluun maalin kasta. Cunto kaladuwan ayaa ilmahaaga ka dhigaysa inuu raadsado dhadhan cusub.

Cuntadu waa inay ahaato mid adag si ilmahaagu u helo wax uu calaliyo. Isla mar ahaantaana, waa inay ahaato mid jilicsan oo yar oo ku filan cunugaaga inuu cuno isagoon ku mergan.

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.

Waxyaabaha adag

Hadii ilmahaagu ka hooseeyo 3 sano jir oo uusan weli baran sida loo calaajiyo cuntadiisa si sax ah, cuntada oo dhan waa inay ahaataa mid jilicsan oo si fudud loo calalin karo.

Tan macnaheedu waa inaad siinin ilmahaaga gebi ahaanba, kaarootaha ceyriinka ah iyo cuntooyinka la midka ah ka hor inta uusan ilmahaagu gaarin 3 sano jir. Khudaarta adag waa in la jarjaro ama la kariyaa ka hor inta aan la siin ilmahaaga. Sidoo kale, hubi in qaybaha hilibku aysan aad u weyneyn.

Sug inta cunugaagu 3 sano gaarayo kahor intaadan siinin salool, looska iyo looska oo dhan/yicib.

Canabka qaybo u jarjar dherer ahaan. Haddii kale waxaa jirta halis ah inay ku dhegaan cunaha ilmahaaga oo uu ku margado. Waa muhiim inaad ka saarto miraha canabka, maadaama ay sababi karaan burukiito daran haddii lagu neefsado sambabada.

Markuu ilmahaagu 8 bilood jirsado oo uu awoodo inuu si wanaagsan u calaliyo cuntadiisa, waxaad siin kartaa qaybo yaryar oo rooti jilicsan oo leh wax korka laga mariyay oo lagu fidin karo.



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.

Talooyin

Dufanka ku jira cuntada ilmahaaga

- Ku dar hal qaado oo dufan ah cuntada guriga lagu kariyo iyo tan aad ridiqlay haddii ilmahaagu ka yar yahay da'da 12 bilood.
- Marka ilmahaagu ka weynaado 12 bilood, uma baahnid inaad ku darto dufan dheeraad ah cuntadiisa.

Faytamiin D

- Sii ilmahaaga faytamiin D ilaa uu ka gaarayo 4 sano jir.
- Haddii ilmahaagu leeyahay maqaar madow – ama loogu labiso si gacmaha iyo lugaha loo daboolo – wuxuu u baahan doonaa cuntooyin faytamiin D ah inta lagu jiro carruurnimadiisa.

Cuntada waa in loo siiyaa sida dhibcooyin faytamiin D ah oo qaado ku jira. Tilmaamaha ku qoran dhalada ayaa sheegi doona inta dhibcood ee canugaaga u baahan doono maalin kasta. Hadii shaki kugu jiro, weydii kalkaaliyaha caafimaad ee degmadaaada (sundhedsplejerske).

Markuu ilmahaagu 18 bilood jirsado oo uu wax calaalin karo, faytamiin D ayaa loo siin karaa kiniin la calaliyo ahaan.

Qaybo dhibco faytamiin D ah oo la xushay oo laga soo gatay farmashiyaha.



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.

Iron

Cunugaagu wuxuu u baahan yahay inuu cuno cuntooyinka ay ku badantahay iron inta badan waqtiyada cuntada.

Kuwan waxaa ka mid ah hilibka, digaagga iyo kalluunka, ukunta, khudradda, digirta, misirta iwm iyo sidoo kale boorash iyo rooti.

Sii khudaar ay la socoto cuntada ay ku badan tahay iron. Khudaarta waxaa ku jira faytamiin C, oo jirka ka caawiya inuu soo nuugo iron.

Caruurta qaarkood ee da'doodu ka yar tahay 12 bilood waxay u baahan yihiin cuntooyin iron leh oo dheeri ah oo ah qaab dhibco iron ah:

- Caruurta miisaankoodu ka yaraa 1,500 g dhalashadooda
- Caruurta cuna cuntada khudrada leh/kuwa aan cunin wax soo saarka xoolaha iyo caruurta weli naaska la nuujinayo.

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.

Qureec

Boorashka, rootiga la kariyey ama boorashka la tumay ee caanaha leh ayaa dhamaantood ah cuntooyinka quraac oo fiican. Way dharjinayaan oo waxay siinayaan ilmahaaga tamarta uu u baahan yahay. Isla mar ahaantaana, cuntada waxaa ka buuxa nafaqada dheef-shiidka oo ka dhigaysa habka dheef-shiidka cunuggaaga mid caafimaad qaba iyo saxarada oo jilicsan. Waxaad siin kartaa noocyo kala duwan adigoo siinaya caano fadhiya ama khudaar cusub ama A38 oo khudaar la socoto.



Waxaad sidoo kale ku dari kartaa boorashka wax yar mooska la shiiday, tufaax ama khudaar.

Tilmaamo

- U oggolow ilmahaaga waqti badan inuu ku cuno quraacdiisa si nabad ah oo deggan. Fikrad ahaan, xoogaa hore u kac si aad uga fogaato inaad dareento degdeg.
- Soo iibso rooti aan masago lahayn ilaa cunugaagu ugu yaraan 12 bilood jirsado, maadaama calooshiisa aysan awood u lahayn inay shiido masagada illaa waqtigaas. Markuu ilmahaagu ka weynaado 12 bilood jir, waxaad siin kartaa boorash iyo rooti leh masago.
- Isha ku hay astaanta liin macaanta ee hadhuudhka oo dhan iyo duleelka calaamadda cagaaran markaad wax iibsaneysa. Kuwani waxay kaa caawin doonaan inaad heshid cuntooyin ay ku jiraan xaddiga saxda ah ee dheefshiidka, dufanka iyo sonkorta, taasoo waxtar u yeelan doonta qoyska oo dhan.



Astaanta hadhuudhka guud



Calaamada duleelka furaha

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.



HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

Havregrød:

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

Æblemos:

- 2 æbler
- lidt vand

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

BOORASH LEH TUFAAX LA KARIYAY

Boorash

- 150 ml biyo qabow
- 100 ml mushaali la tumay
- 100 ml caanaha dhallaanka*
- ½ qaaddo dufan, sida saliid ama subag

Tufaax la kariyay

- 2 tufaax
- Biyo yar

* Sii caanaha dhallaanka ilmaha ka yar 12 bilood. U isticmaal caano dufan yar laga saaray caruurta (letmælk) ka weyn 12 bilood, oo u isticmaal 'waxyar' ama caano dufan la'aan ah (minimælk/skummetmælk) boorashka carruurta ka weyn 24 bilood.

Habka ...

Boorash

1. Ku shub biyaha iyo boorashka digsi yar. Ha karkaro adigoo walaqaaya.
2. Boorashku wuxuu u baahan yahay inuu karo 2-3 daqiiqo.
3. Dabka ka dami. Ku walaaq burka
4. Kudar caanaha dhallaanka oo si fiican u walaaq boorashka.
5. Hubi in boorashku uusan aad u kululayn kahor intaadan siinin ilmahaaga.

Tufaax la kariyay

1. Fiiq tufaaxa oo u jarjar afar meelood.
2. Ka saar afka hore oo u jarjar tufaaxyada qaybo yaryar.
3. Tufaaxa ku wareeji digsi. Ku dar Biyo yar.
4. Kari ilaa 5 daqiiqo.
5. Ku tun tufaaxa farageeto.

Tilmaamo:

- Waxaad sidoo kale ku samayn kartaa boorash adiga oo isticmaalaya masago ama galley.
- Hambo kasta oo tufaax ah waxa lagu kaydin karaa faranjeeriga ilaa maalinta xigta.
- Haddii aad rabto isku dheelitirnaan kiriim, ku xoq tufaaxa shaandho ama isticmaal mashiinka wax lagu shiido.
- Haddii aad hayso wax boorash ah oo kuu soo haray, waxaad u isticmaali kartaa inaad sameyso baankeeg yaryar, fiiri [bogga 31](#).

Sádan 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.

Qado iyo qadooyin xirmooyin ah

Qadadu waa inay sida la doorbidayo ka kooban tahay dhowr nooc oo cunto ah:

- Rooti culus leh oo dharjinaya
- Khudaarta, yacni jilicsan, khudradda ceyriinka ah oo si fudud loo calalin karo, laga yaabee in si fudud loo kariyey xalay fiidkii
- Hilibka, digaagga, kalluunka, jiiska ama ukunta la shiilay ama sida loo duubay
- Miraha macmacaanka.

Qado kala duwan

Isticmaal noocyo kala duwan oo macmacaan ah, tusaale ahaan. beerka, qaybaha tufaaxa, jiiska, mooska, qajaar, dufan iwm. Qaarkood waxay noqon karaan hambadii cashada, tusaale ahaan. baradho la kariyey, keega kalluunka ama falafel.

U jarjar rootiga qaybo yaryar oo ilmahaagu qaadi karo. Isku day inaad qurxiso cuntada haddii ilmahaagu jecel yahay.



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.

QADO LA XIRXIRAY OO LEH SUUGO

- Isku day inaad ku faafiso suugada sida; afakaadho la shiiday, hummus, shiiditaanka looska ama dulsaar qabow (eeg [bogga 23](#)). Kaliya isticmaal mid ka mid ah maaddooyinkaas.
- Buuxinta, waxaad u isticmaali kartaa keega kaluunka la jarjaray ama hilibka duuduuban, sabuul, digir cagaaran, basbaas, yaanyo la shiiday, baradho la kariyey ama cuntada ka hartay cashada. Si kastaba ha noqotee isticmaal wax isku dhafan.
- Ku duub wareega agagaarka buuxinta.

Tilmaamo

- Ka fikir qadada markaad wax u iibsaneyso cashada. Waa fikrad fiican inaad samayso casho ka badan intaad u baahan tahay, tusaale ahaan beegarka hilibka lo'da, hilibka duuduuban, ukunta la dubay, omelette ama digaag. Kadib waxaad heli doontaa waxaad uga baahantahay qado fudud ama qadada laxiro maalinta xigta.
- Hubso inay kala duwanaadaan qadada iyo qadooyinka la xirxiray. Maalin maalmaha kamid ah waxaa laga yaabaa in cunugaagu cuno keega kalluunka, hilib duuduuban, beer iyo ukun. Marka xigtana waxaad siin kartaa makkerel maraqa yaanyo leh, jarista qabow iyo baradhada ama falafel.
- Cuntada gooni u saar si aad u ilaaliso dhadhaminta hilibka kalluunka iyo farmaajo ku dhadhaminta hilibka. Caruurtu way jecel yihiin marka cuntooyinka si cad loo kala sooco, si fudud loo aqoonsado loona maamuli karo.
- Keliya ku rid waxoogaa cunto ah saxanka ilmahaaga markiiba. Ama ilmahaaga u daa cuntada uu rabo inuu isagu qaato. Had iyo jeer wuu qaadan karaa cunto badan haddii uu doonayo. Cunto aad u tiro badan hal mar ayaa burburin karta rabitaanka cuntada ee cunuga, waxaana jirta halista ah in cuntooyinka qaarkood laga yaabo in la tuuro.



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.

Casho

Waad u samayn kartaa casho macaan oo kaladuwan qoyska oo dhan adiga oo diyaarinaya cuntada ilmahaaga isla waqtigaas. U jarjar cuntada ilmahaaga qaybo yaryar oo jilicsan oo uu soo qaadan karo, laga yaabee inuu u isticmaalo farahiisa. U diyaari cuntada ku jirta saxanka ilmahaaga sida ku cad 'saxanka Y' ee [bogga 18](#).

Ka dooro ugu yaraan hal cunto koox kasta markaad diyaarinayso cashada:

- Baradho, bariis, sareen, garaw, rooti ama baastada
- Khudaarta – mid cusub, si khafiif ah loo shiilay ama uumiga la geliyay
- Kalluunka, hilibka, ukunta ama miraha, sida digirta
- Suugo ama dul maris si aad u dhex galiso
- Miro macmacaan, suurta gal ah miro nadiif ah.

U oggolow ilmahaagu inuu wax ku cuno isagoo isticmaalaya farahiisa ama qaaddo iyo farageeto. Tani waxay siinaysaa ilmahaaga fursad uu ku tababbarto cunista adiga oo u oggolaanaya inuu isagu go'aan ka gaadho wuxuu doonayo inuu cuno.



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
- Soves 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.

Waa maxay sababta cuntada guriga lagu kariyey u fiican tahay

Haddii aad u siiso cuntada guriga lagu kariyo inta badan, ilmahaagu wuxuu la qabsan doonaa dhadhanka, urka iyo dareenka cuntada aad nafaqeynayso. Waxay kaloo baraysaa ilmahaaga in cuntadu u dhadhami karto si ka duwan maalinba maalinta ka dambaysa.

Intaas waxaa sii dheer, cunugaaga waxaa loogu diyaarin karaa cuntada saxankiisa sida uu isagu jecel yahay.

Cuntada guriga lagu sameeyo waa ka raqiisan tahay waxaana ku jira cusbo iyo sonkor yar, taas oo u fiican qoyska oo dhan.

Haddii aad u baahan tahay inaad waqti badbaadsato, isticmaal khudradda la qaboojiyey, digirta qasacadaysan sida digirta kelyaha, yaanyada daasadda ah iyo waxyaalaha kale ee diyaarsan.

Saxanka Y

Y-da sawirka ka muuqata waxay muujinayaa sida ku habboon in cuntada loogu hagaajiyo saxanka:

- Qayb yar oo hilib ah (ama digaag ama kalluun ama jiis ama ukun)
- Laba jeer ka weyn qayb ka mid ah khudaarta + baradhada (ama bariis, garaw, sareen, baasto ama rooti).



Sii miraha macmacaanka.

Isticmaal khudaarta laban-laabka intaad isticmaali lahayd hilibka ama digaagga marka aad sameyneyso cuntooyinka la kariyey.

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.

Tilmaamo

- Ku billow sameynta cashada si fiicaan horaan oo samee wax ku filan si aad u hesho cunto aad kuleyliso dhowr maalmood Cashadu waa inay diyaar ahaataa kahor cunugaaga intuuusan bilaabin inuu dareemo daal fara badan. Cunista cashada ugu dambeyn 18:00 ayaa ku habboon carruurta iyo qoysaska badankood.
- Iyadoo ku xiran da'dooda, ku dhiiri geli cunugaaga inuu kaa caawiyo hagaajinta miiska, walaaqista cuntada, khudrada jarjarista oo qaida cajiinka. Ka qeyb qaadashada diyaarinta cuntada jikada waxay ka dhigeysaa madadaalo badan caruurta inay cunaan cuntada ka dib. Hadii ilmahaagu aad u gaajaysan yahay, sii xoogaa rooti ah ama khudrad uu cuno.
- Ka hadal cuntada iyo halka ay ka timaado, tusaale ukunta, hilibka, digaaga iyo khudrada. Sidoo kale, tus ilmahaaga inaad jeceshahay cunista cuntada naftaada.
- Sida ku habbon, sii ilmahaaga hilib, digaag ama kalluun maalin kasta qadada ama cashada. Kalluunka ku faafa tuubbo sidoo kale waa la isticmaali karaa.

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.



HILIBKA LA KUUSAY EE MARAQA OO UU LA SOCDO BARIIS

Hilibyo la duubay

- 1 basal yar
- 2 kaarooto yar
- 400 g Digaag shiidan, digaag ama doofaar, ugu badnaan 10% dufan
- 1 ukun ah
- 3 qaada oo bur ah
- 150 ml caano
- ½ qaado cusbada karinta iyo xoogaa basbaas
- 1 litir oo biyaha si loogu kariyo duubyada hilibka ah

Bariis

- 300 g bariis hadhuud, tusaale ahaan. bariis dabiici ah ama bunny ah

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.

Toon iyo sanjabil isku shiidan

- 2 basal
- 2 kaarooto yar
- 1 toon ah
- 2 qaada oo saliid ah
- 2- qaado oo maraq ah
- 250 ml oo biyaha waxkarinta ee hilibka duubka ah
- 200 ml caano
- 1 qaado sonkor ah
- 1-2 qaado budada galleyda (Maizena)

Waxyaaba dheeraadka ah

- 2 basbaas gaduud ah
- 4 yaanyo, la jarjarey
- 400 g cananaas ah (cusub ama qasacadaysan) googooyaa

Habka ...

Hilibyo la duubay

1. Fiiq basasha iyo kaarootka. Fiiq adoo isticmaalaya birta lagu fiiqo
2. Basasha, karootada, hilibka, ukunta, bur, caano, milix iyo basbaas ku rid baaquli isla markaana si fiican u walaaq si aad u abuurto kubad hilib isku jir ah.
3. 1 litir oo biyo ah karkari digsi dabool leh.
4. Ku qaabee kubba hilibka ee gacantaada adoo isticmaalaya qaado weyn. Hilibka duuban ku kari biyo ilaa 10 daqiiqo. Hubi in hilibka duuban uu gebi ahaanba la kariyey.
5. Ka saar hilibka duuban biyaha ku rid saxan. U keydi biyaha karinta maraqa sanjibiisha iyo toonta isku shiidan.
6. Ha ka welwelin hilibka duuban oo xoogaa qaboobaya intaad diyaarinaysid bariiska, suugada iyo waxyaabha dheeraadka ah. Waxaa dib looga kuleyliya doonaa maraqa sanjibiisha iyo toonta shiidan.

TILMAAM:

Isticmaal hilib duubar oo diyaar ah, ugu badnaan ka kooban 10% dufan ah.

Karrysovs

- 2 lög
- 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 lög, 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.

Bariis

1. Bariiska ku dhaq shaandho.
2. Kari bariiska adoo raacaya tilmaamaha ku jira baakadka, laakiin ha ku darin wax milix ah sababtoo ah cuntooyinka inta kale ayaa leh dhadhan.
3. Inta bariisku uu ku karsamayo kuleylka yar, waad sameyn kartaa maraqa.

Toon iyo sanjabiil isku shiidan

1. Fiiq oo jarjar basasha.
2. Fiiq, biyo raac oo jarjar karootada.
3. Fiiq oo si fiican u jarjar toonta.
4. Si qafiif ah basasha iyo karootada ugu shiil digsida oo saliid leh.
5. Ku walaaq sanjibiisha iyoo toonta shiidan oo si tartiib ah u shiil wakhti yar.
6. Ku dar biyaha karinta hilibka si wadajir ah toonta iyo sonkorta.
7. U daa in ay karisanto ilaa 15 daqiiqo.
8. Ku walaaq budada galleyda (Maizena) shiidan biyaha ama caanaha oo u isticmaal inaad ku adkaayso maraqa. Ku shub xoogaa yar markiiba ilaa maraqa uu noqdo mid leh iswaafajin sax ah. Haddii loo baahdo, ku dar caano dheeraad ah.
9. Maraqa kari oo dhadhamiya. Ku darcusbo iyo basbaas Haddii loo baahdo.
10. Ku dar hilibka oo kuleyli saxanka ilaa inta kululaanayo.

Waxyaaba dheeraadka ah

1. Raaci basbaask oo jarjar.
2. Biyo raaci yaanyada oo jarjar qaybqayb.
3. Jarjar cananaaska cutubyo cabbirkoodu ku habboon yahay.
4. Khudaarta iyo miraha si gooni ah ugu kala adeeg baaquli ama saxan.

Ku sii la jiranka bariiska la kariyey.

Ris

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

Karrysovs

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

Tilbehør

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

Server den kogte ris til.



DIYAARINTA QABOW

- 250 ml burcadla fadhiisiya
- 2-3 qaado oo canbo ah
- 1 ½ qaado oo reexaanta cusub ah
- 1 toon ah
- 1 qaado oo sinjibiil ah
- cusbo

Habka ...

1. Fiiq sinjibiisha iyo toonta.
2. Fiiq sinjibiisha iyo toonta.
3. Biyo raaci reexaanta oo jarjar.
4. Dhammaan walxaha ku jira weel ku shub: sida caano la fadhiisiyay, cambe, reexaanta, toonta iyo sinjibiil.
5. Isku walaq wax kasta oo isku mar ah si aad dhadhanka u kordhiso ku dar cusbo ah.

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.



PIZZA

Salka

- 25 g khamiiriso ah
- 250 ml biyo diirran ah
- 1 qaada oo saliidah
- ½ qaado oo cusbo ah
- qiyaastii. 400 g burka pizza-da ah, bur ama qamadi

Garnitură

- 200 g qaybo yaryar oo hilib digaag la shiilay ama qaybo yaryar
- 1 garaafo oo yaanyo shiidan ah (dusha laga saaro pizza-da)
- 1 basbaas gaduud ah
- 100 g mozzarella cusub ah
- 3 yaanyo (ikhtiyaar)
- qiyaastii. 75 g galay ah
- caleemo basil cusub oo la jarjaray

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

Habka ...

Salka

1. Ku walaaq khamiirka xogaa biyo diirran.
2. Kudar saliida, milixda, biyaha inta kale iyo burka.
3. U cajiin si fiican u kari ilaa ay ka jilicsan tahay oo ay isjiidato. Waxay noqon doontaa mid aad u dhegaysa in lagu bilaabo – kaliya sii wad inaad cajiinto.
4. U daa cajiinka inuu faxo 30-60 daqiiqo.
5. Garaac cajiinka ka dibna hawada ka saar.
6. Si tartiib ah ugu duub cajiinka warqad dubista ah oo ku duuban warqad dubista ama xaashi dufan leh.
7. Isku laab geeska cajiinka 1 cm oo dhan.

Cuntooyina cuntooyin kale korka laga saaro

1. Daar foornada oo gee 225° C.
2. Ku faafi yaanyada shiidan dhamaan salka pizza.
3. Raaci basbaaska, ka saar abuurka oo jarjar si yaryar.
4. Si khafiif ah u jarjar mozzarella iyo yaanyada (haddii la isticmaalay).
5. Ku qurxin salka pizza qaybo hilib digaag ah, basbaas, alay, mozzarella iyo yaanyo la jarjaray (haddii la isticmaalay).
6. Raaci oo qiyaastii jarjar caleemaha basil. Ku dul faafi pizza-da.
7. Ku kari Pizza ilaa 15-20 daqiiqo 225° C.

TILMAAM:

- Hilib digaagga waxaa loo heli karaa asagoo firinjiyeeri lagu kaydiyay ama cusub.
- Waxa kale oo aad shiil kartaa ilaa 275 g oo hilib digaag ah oo cayriin ah, tusaale ahaan. kalluun ama naaska digaagga, kuwaas oo loo googooyay.
- Waxa kale oo aad isticmaali kartaa saldhig pizza oo diyaar ah, oo ku habboon rootiga.
- Isku day inaad tunto toon oo aad ku faafiso pizza-ha.

Sádan 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. tomater i tynde skiver.
5. Pynt pizzabunden med kyllingestykker, peberfrugt, majs, mozzarellaost og evt. tomatkiver.
6. Skyl basilikumbladene og hak dem groft. Fordel dem over pizzaen.
7. Bag pizzaen i 15-20 minutter ved 225 grader.

TIP:

- Du kan købe kyllingestrimler som frost- eller 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.



KEEGA KALUUNKA EE LEH BARADHADA LA SHIILAY

Keeg kaluun ka samaysan

- 400 g kalluunka la jarjarey ah
- ½ basal ah
- cusbo yar oo midaa wax lagu karsado ah
- 1 yar oo basbaas ah
- 1 ukun ah
- 2 qaada oo bur ah
- qiyaastii. 50 ml caano ah
- 1 qaada oo saliidah
- 1 qaado subag ama saliid ah

Baradho la shiilay

- 1 kg oo baradho ah
- 1 qaada oo saliidah
- Cusbo yar oo qoyan iyo xoogaa yar oo basbaas ah

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.

Waxyaaba dheeraadka ah

- Afakaadho iyo basal la jarjaray
- Yaanyo la shiiday
- Xumus
- Labiska qabow, eeg [bogga 23](#) aad
- Khudaarta (galay, digir cagaaran, karootada la jarjaray ah) oo lagu diyaariyey saxanoyar yar.

Habka ...

Keeg kaluun ka samaysane

1. Ku rid kalluunka la jarjaray baaquli.
2. Fiiq basasha oo nuskeed si fiican u xoq – waxaad u baahan tahay qiyaastii 2 qaado.
3. Kalluunka ku qas milix iyo basbaas, basasha iyo ukunta. Ku walaaq burka
4. Ugu dar caano yar inyar inyar illaa inta ay isku qasitaanka isku dheelitirnaansida ku habboon. Waxaa laga yaabaa inaan loo baahnayn in la wada isticmaalo caanaha oo dhan.
5. Gali kaage kaluunka ka samaysana firinjyeeriga inta aad diyaarinayso baradhada iyo khudradda. Mar alla markii ay taasi dhammaato, keega kalluunka ah firijyeeriga, walaaq oo bilow inaad shiisho kalluunka – eeg sheyga 6aad.
6. Ku kululeebaruurta digsi wax lagu shiilo.
7. Ku qabee keega kalluun ka samaysan oo gacantaada adoo isticmaalaya qaaddo. Shiil ilaa 5 daqiiqo dhinac kasta ilaa ka bislaadaa.

TILMAAM:

Waxaad isticmaali kartaa isku-darka keega ka samaysan kalluun la diyaariyey ama kalluunka aad adigu iska googooyso. Isticmaal kalluunka ama kalluun weyn oo isku qas adigoo isticmaalaya qalabka wax lagu qaso. Waxaad isticmaali kartaa kalluun firinjyeeri lagu kaydiyay ama mid cusub.

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.

Baradho la shiilay

1. Daar foornada oo gee 220° C.
2. Biyo raaci oo xoq baradhada. Ku qalaji shukumaan jikada ah.
3. Baradhada u kala jar qaybo jilicsan oo ku rid bac firinjiiyeeriga.
4. Ku darsaliida, basbaaska iyo milixda cusbada lagu kariyo. Bacda rux illaa inta baradhada duxayso saliid.
5. Saf gali xaashida lagu duubo ee warqad dubista ah oo ku diyaarso baradhada hal saf.
6. Ku kari baradhada ku jirta foornada bartamaha dhexe illaa ay ka bislaanayso qiyaastii. 40 daqiiqo.

FIIRO GAAR AH!

Isticmaal warqad dubista ah oo leh nordic Swan ecolabel ama dufan xaashida dubista oo burcad leh ama saliid.

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.

Cuntooyin fudud oo caafimaad leh

Caloosha ilmahaagu way yar tahay, waxayna ku koobnaan kartaa qayb yar oo cuntada ah markiiba. Sidaa darteed, wuxuu u baahan yahay inuu cunto cuno labadii saacadood ee kasta maalintii.

Maadaama cunugaada uu cuno waxya cuntor da'daan, waxaa si gaar ah muhiim u ah in dhamaan cuntada uu cuno – oo ay kujiraan kuwa fudud – ay nafaqo ku badanyihiin fitamiino. Kuwani waa 'dhisayayaal' ee ilmahaagu u baahan yahay inuu ku koro.

Cunnooyinka sonkorta leh iyo cabitaannada – tusaale ahaan keega, buskudka, jajabyada galleyda, macmacaanka, miraha la miiray, casiirka iyo khudradda miraha – ma bixiyaan quudin qiimo leh. Waxay si fudud u buuxin doonaan caloosha ilmahaaga waxayna baabi'in doonaan amateedkiisa cunno caafimaad leh.

Cunnooyinka fudud, waa fikrad fiican inaad u isticmaasho ulaha karootada sida khafiifka ah loo kariyey, sidaa darteed ma ahan kuwo aad u adag. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa ulaha qajaarka, ulaha rootiga galleyda ah, qaybo tufaax ah, iyo liin macaanta, duub duub ah ama hadhaaga qadada.



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.

Tusaalooyinka cunnooyinka fudud

- Rooti ama duud rooti oo dufan leh
- Khudaarta tusaale ahaan karootada la jarjaray, digar, daray ah, digir, macaan ama kaabaj la kariyey
- Miro si yaryar loo jarjaray tusaale ahaan qaraha, miraha, istarawbeeriga, istarawbeeriga, haaf canab , kiwi ama moos
- A38 oo leh rooti iyo miro.

Tilmaamo

- Siilmahaaga saddex ama afar cunto fudud oo caafimaad leh inta u dhexeysa cuntooyinka waaweyn. Cunnada fudud ee ugu muhiimsan waa wax la cuno galabtii, tusaale ahaan markaad guriga timaaddo kadib markii aad ilmahaaga ka soo qaado dugsiga xannaanada/xarunta xannaanada carruurta.
- Qaado xoogaa miro ah ama rooti markii aad ka soo qaadayso canugaaga dugsiga xannaanada ama xarunta xannaanada carruurta. Ilmahaagu wuu xasilloonaan doonaa oo wuu farxi doonaa haddii aanu aakhirka dareemin inuu gaajoonayo cashada kahor.
- Hubso in ilmahaagu aanu gaajoonayn markaad u dukaamaynayso. Markaa waxay noqon doontaa waayo-aragnimo aad uga sii raaxo badan.
- Had iyo jeer sii cunto fudud oo nafaqo leh oo ka buuxa fiitamiino. Eeg tusaalooyinka cuntooyinka fudud ee caafimaadka qaba kor.

Eksempler på mellemmåltider

- Rugbrød eller grovbolle med pålæg
- Grøntsager, fx revet gulerod, friske ærter, endamamebønner og majs-kerner 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 hverdagene kan være eftermiddagsmaden, fx lige når I kommer hjem fra vuggestue/dagpleje.
- Hav lidt frugt eller brød med, når du henter barnet i vuggestue eller dagpleje. Barnet er mere 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.



CANJELO BOORASH LEH TUFAX LA KARIYAY

- Waxaad u baahan doontaa xoogaa boorash hambo ah ama bariiska oo lagu daray miro yar oo looga daray dusha sare miro yar oo nadiifiyo.
- Ku rid wax yar oo subag ama saliid ah digsi kulul.
- U isticmaal qaado qaado si aad u dartid xogaa boorash ama bariis digsi oo u oggolow inay wax yar ku faafaan.
- Waxaad shiishaa malawaxa yaryar ilaa ay ka bislaadaan labada dhinacba.
- U dhaaf malawaxa si ay u qaboojiyaan in yar kahor intaadan u adeegin tufax yar oo la nadiifiyey ama miro kale.

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.



Cunto nooc ee ah?

Waxaad u baahan doontaa xoogaa boorash hambo ah ama bariiska oo lagu daray miro yar oo looga daray dusha sare miro yar oo nadiifiyo. Si kastaba ha noqotee, waqti kadib, amateedka cunugaaga ayaa kori doona sidaa darteedna wuxuu ubaahan yahay caano yar.

Haddii ilmahaagu cabo caano badan

Marka ilmahaagu gaadho 12 bilood, wuxuu u baahan doonaa ugu badnaan 500 ml oo caano ah iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo maalintii. Waxyaalaha caanaha laga sameeyo waxay noqon karaan caano fadhi ama A38.

Haddii ilmahaagu cabo caano ka badan inta uu u baahan yahay, amateedkiisa cuntada saxda ah ayaa dhibaysa. Tani waxay macnaheedu noqon kartaa, tusaale ahaan, in cunugaaga laga yaabo inuu laayahay nafaqooyin muhiim ah oo laga helo cuntada, laakiin aan laga helin caano. Tusaale ahaan macdanta, fiitamiinada qaarkood iyo nafaqada cuntada.

Hvilken slags mælk?

Som nyfødt og lille baby var modermælk eller modermælksersatning 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.

Haddii ilmahaagu cabin caano

Cunnugaagu wuxuu ubaahan yahay caano maalin kasta maxaa yeelay waa il wanaagsan oo kaalshiyam ah, taasoo lagama maarmaan u ah lafaha xoogan. Haddii ilmahaaga aan la siin wax caano ah haba yaraatee, wuxuu u baahan yahay 500 mg oo kaalshiyam ah kaabis maalintii. Tusaale ahaan, ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu qabo xasaasiyad caano ah oo uu dhakhtarkaagu aqoonsaday, ama laga yaabee inuusan jeclayn caano. Waydiidhakhtarkaaga haddii ilmahaagu u baahan yahay kalshiyam haddii aanu cabi karin caano ku filan.

Kalshiyam kaabis ah ayaa loo heli karaa sida kiniiniyada caadiga ah, iyo sidoo kale maadooyin biyaha ku milmi kara.

Haddii ilmahaaga la siiyo kaabista oo ah qaab kiniin ah, kiniinnada waa in la jajabiyaa illaa uu ilmahaagu 18 bilood ka gaarayo khatarta ah inuu ku mergado.



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.

Caanaha laga bilaabo 8 bilood ilaa 3 sano

ILAA 12 BILOOD

Caano

Canugaaga waa in la siiyaa oo kaliya caanaha naaska iyo/ama caanaha dhallaanka ilaa uu ka gaarayo 12 bilood. Biyo ayuu ka cabi karaa koob inta u dhexeysa cuntooyinka.

Markuu ilmahaagu 9 bilood jiro, wuxuu u baahan yahay 500-700 ml oo caano dhalaanka ah maalintii haddii aan la nuujin. Si tartiib tartiib ah, mugga caanuhu waa in loo dhiomaa inta udhaxeysa 350 ilaa 500 ml, iyadoo ku xiran hadba inta cunno oo cunugaagu cuno iyo inaad wali nuujiso.

Waxyaabaha caanaha laga sameeyay

Caanaha ka sokow, marka ilmahaagu 9 bilood jiro waxaad bilaabi kartaa inaad siiso tiro yar oo caano fadhi ah iyo A38, tusaale ahaan. Caano fadhiyo iyo A38 ayaa loo tirinayaa wadarta tirada caanaha.

Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

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

Når barnet er 9 måneder, har det brug for 5 til 7½ dl modermælkserstatning om dagen, hvis du ikke ammer. Efterhånden skal 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.

LAGA BILAABO 1 BLOOD ILAA 2 SANO

Caano

Markuu ilmahaagu jiro 12 bilood, waxaad bilaabi kartaa inaad koob ku siiso caano subag la'aan ah (letmælk). Cunugaada hada wuxuu ubaahanyahay 350-500 ml maalintii, oo ay kujiraan waxyaabaha caanaha laga sameeyay. Haddii ilmahaaga wax dheeraad ah la siiyo, waxay baabi'ineysaa amateedkiisa cuntada adag. Ilmahaaga waa in koob lagu siiyaa biyo. Mar dambe uma baahna dhalo, haddii kale wuxuu cabi doonaa caano aad u badan.

Waxyaabaha caanaha laga sameeyay

Cunugaaga hada waxaa la siin karaa 50-100 ml oo caano fadhi ah ama A38 oo lagu sameeyo caano subag la'aan ah maalintii. Ha u adeegin waxyaabaha caanaha laga sameeyo oo leh miro, maadaama ay ku jirto sonkor badan. Si kastaba ha noqotee, si kastaba adigu ku dar wax yar oo miro ah cusub ama nadiif ah.

LAGA BILAABO 2 BLOOD ILAA 3 SANO

Caano

Hada cunugaada waxaa ugufiican in uu cabo 'waxyar' ama caano dufan la'aan ah (minimælk/skummetmælk), sida qoyska intiisa kale. Sii wad inaad ilmahaaga biyo koob ku siiso.

Waxyaabaha caanaha laga sameeyay

Marka lagu daro caanaha fadhiya iyo A38 Naturel, waxaad bilaabi kartaa inaad siiso ilmahaaga skyr, ymer, ylette iyo jiis, oo ay ku jiraan borotiin badan.

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.

Biyo iyo sharaab kale

Biyuhu waa habka ugu wanaagsan ee qofku haraadka isaga jabiyo. Danmark, biyuhu waa nadiif waana toos looga cabi karaa tuubada qabow. U daa biyaha inay socdaan muddo gaaban kahor intaadan ku shubin koobka si ay u fiicnaato oo u qabowdo. Ilmahaaga waxa la siin karaa biyo macaan oo koob ah isla marka uu gaadho 4-5 bilood. Way fiicantahay inuu la qabsado biyo cabista.

Miraha la miiray iyo casiirku waxay ka kooban yihiin sonkor badan iyo aashito, kuwaas oo dhaawici kara ilkaha ilmahaaga oo wax u dhimaya amateedkiisa. Sidaa darteed, sug inta suurtoogalka ah intaadan siin ilmahaaga squash iyo casiirka. Si kastaba ha noqotee, biyo la miiray iyo casiir ayaa lagu siin karaa xaalado gaar ah, tusaale ahaan marka ilmahaagu heerkul leeyahay oo u baahan in lagu dhiirrigeliyo inuu wax cabbo. Marna ilmahaaga ha siinin casiir la miiray ama casiir ku jiro dhalo, maxaa yeelay waxay sababi karaan daloolka ilkaha. Sidoo kale, ha siinin ilmahaaga caano shukulaato dhaladiisa ku jira isla sababahaas awgood.

Sharaabka soya, sharaabka bariiska, sharaabka boorashka iyo sharaabka waxay ka kooban yihiin nafaqooyin aad u tiro yar, sidaa darteed looma isticmaali karo bedel ahaan caanaha lasoo lisay ama caanaha carruurta. Intaas waxaa sii dheer, cabitaanka dhirta ka samaysan qaarkood waxaa ku jira maaddooyin waxyeelo u leh carruurta yaryar.

Tani waa inta ay ku jiraan ssokor la miiray iyo casiir. Sonkorta malaha kaloori baabi'iya amateedka cuntada oo aan siinin ilmahaaga nafaqada uu u baahan yahay.



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.



Waa lagu xakamaynayaa

Waqtiga iyo joogtaynta

Si waqtiyada cuntadu u ahaadaan kuwo lagu raaxeysto, waxa ugu horeeya ee la xasuusto waa in cuntada ay ahaato mid miiska saaran marka qof walba gaajoodo oo uu diyaar u yahay inuu wax cuno. Waxay dareemi doontaa nasasho iyo fudeyd haddii cunnooyinka ugu waaweyn la siiyo waqtiyo caadi ah oo ku habboon baahiyaha ilmahaaga. Waqtiyada cuntada ee la saadaalin karo ayaa sidoo kale u oggolaanaysa xubnaha qoyska inay qorsheeyaan wax qabadyadooda, ilmahaaguna wuxuu dareemi doonaa raaxo badan haddii uu jiro joogtadalagu yaqaan maalintaas.

Xusuusnow in ilmahaaga yar dareemi doono daal ka hor inta qoyska intiisa kale. Haddii aad u fariisato casho goor dambe oo fiidkii ah, waqtiga uu ilmahaagu wax ku cuni karo ayaa laga yaabaa in la dhaafo. Ilmahaagu wuxuu markaa noqon doonaa mid aad u daalan oo aad u gaajaysan. Ka fikir sida aad wax u wada cuni kartaan ka hor inta uusan ilmahaagu daalinin haddii xubnaha kale ee qoyska ay guriga ka soo daahaan.

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 forbudt 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.



Laga bilaabo 8 bilood, cunugaada wuxuu ku fariisan karaa kursigiisaa oo miiska ayuu wax ku cuni karaa. Ilmahaagu sidoo kale wax badan buu ka baran doonaa habka aad wax u cunaysid oo aad u wada xidhiidho.

Cunnadu waxay isu keentaa dadka oo dhan

Waqtiyada cuntadu waa qaar ka mid ah dhawr jeer maalintii oo qof walba isu yimaado qoys ahaan. Waa hareeraha miiska meesha aad ku wada hadli kartaan, ku wada baashaali kartaan kuna raaxaysan kartaan cuntada. Ilmahaagu wuxuu helayaa dareen ah sida aad reer ahaan u shaqayso, iyo sidoo kale waxa iyo sidaad u cunaysid. Tani waxay xoojinaysaa dareenka cunugaaga ee ka mid ahaanshaha qoyska.

Waa fikrad fiican haddii adiga, waalid ahaan, aad fiiro gaar ah u yeelatid midba midka kale halkii aad waqtigaaga oo dhan ku qaadan laheyd sida uu cunugaaga cunno. U daa ilmahaaga inuu daryeelo saxankiisa. Ilmahaaga marmar isha ku hay laakiin u oggolow inuu ku dhex milmo cunnadiisa, tijaabiyo oo uu go'aansado naftiisa waxa uu cuni lahaa.

Ilmahaaga, cuniddu waa ciyaar xiiso leh, oo uu ku barto dhadhamaada iyo qaabab kala duwan. Ilmahaagu wuxuu kaloo ogaan doonaa inuu qancin karo gaajadiisa isagoo wax cunaya – kaligiis.

Máltidet er samlingspunkt

Máltidet 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 máltidet 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, eksperimenter og vælg, 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.

Hawshaadu waa inaad ugu adeegto ilmahaaga cunto wanaagsan oo caafimaad qabta 2-3 saacadood kasta. Aad ha u niyad jabin haddii cuntada nafaqada leh ee aad diyaarsatay aan lagaa taaban dhamaadka cuntada. Ha ku qasbin cunugaaga inuu cuno, maxaa yeelay waxay carqaladeyn doontaa awooda dabiiciga ah ee canugaaga ee xakamaynta amateedkiisa. Sii wad inaad ugu adeegto cunto wanaagsan oo caafimaad qabta. Markaa ilmahaagu wuu cuni doonaa markuu dareemo gaajo. Sidoo kale, xusuusnow inay u fududahay ilmahaagu inuu diirada saaro cunnadiisa markii jawi farxad leh miiska agtiisa. Haddii aad si wanaagsan u wada hadashaan oo aad muujisaan inaad jeceshahay cuntada, ilmahaagu wuxuu dareemayaa dabacsanaan badan.

Qoysas badan ayaa go'aansada inay damiyaan taleefannadooda gacanta iyo TV-ga xilliyada cuntada. Tani waxay fududeyneysaa in si wada jir ah loogu wada raaxeysto cunnada si deggan oo xasilloon.

Firfircoonidu waxay u fiican tahay cunugaaga amateedkiisa iyo hurdadiisa

Carruurta yaryari waxay jecel yihiin firfircoonaanta, waxayna si dabiici ah ugu timaadaa iyaga. Waxay u adeegsadaan jirkooda inay sahamiyaan adduunka ku hareeraysan iyo inay xiriir la sameeyaan dadka kale. Sidoo kale, waxay u oggolaaneysaa iyaga inay ogaadaan waxa jirkoodu awood u leeyahay inuu sameeyo. Sii ilmahaaga fursado badan oo uu ugu guuro sida ugu macquulsan:

- Ka caawi ilmahaaga inuu u dhaqaaqo siyaabo kala duwan maalintii.
- Hubso in ilmahaagu si xor ah u dhaqdhaqaaqi karo, yacni in dharkiisu uusan xakamayn karin dhaqdhaqaaqa sinnaba, iyo inuu haysto boosas badan oo uu ku dhaqaaqo.
- Samee meel banaanka oo waqti ku qaadashada hawada cusub maalin kasta.
- Xaddid waqtiga uu ilmahaagu ku fadhiisanayo shaashadda horteeda.

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 gør 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.

Maxaa joojin doona cunugaaga inuu dareemo gaajo waqti dheer?

Gaar ahaan galabtii waxaad ubaahantahay inaad siiso cunugaaga cunno taasoo ka ilaalinaysa inuu dareemo gaajo waqti dheer. Fikrad ahaan, ilmahaagu waa inuu awoodi karaa inuu seexdo habeenkii isagoon soo kicin maxaa yeelay wuxuu dareemayaa gaajo.

Siinta cunnooyinka macmacaanka ah iyo cunnooyinka fudud ee uu jecel yahay wax yar ka hor wakhtiga jifka iyadoo la rajeynayo in ilmahaagu wax badan cuni doono ma aha fikrad wanaagsan. Taas bedelkeeda, cuntooyinka xad-dhaafka ah kalooriga leh wuxuu ilmahaaga ka dhigi karaa mid kacsan oo calool xanuun siiya.

Carruurta qaar ayaa laga yaabaa inay ka faa'iideystaan in la siiyo cunno yar oo adag dhamaadka maalinta, haddii aan la seexanayn isla marka la cuno ka dib. Tani waxay noqon kartaa, tusaale ahaan, caano fadhi oo leh miro yar oo la nadiifiyey, jeex rooti galley ah oo burcad ah, ama qaar ka mid ah cuntada ka hartay cashada, sida hilibka. Sii ilmahaaga caano ama biyo uu cabo.

Waxa laga yaabaa inaad rabto inaad ka dhigto cuntooyinka fudud ee fiidkii qayb kamid ah wakhtiga jifka ilmahaaga, markaa wuu la qabsaday waxa dhacaya: cunno fudud oo ay ku xigto ilkaha oo cadayo, u beddelashada dharka habeenka, sheeko iyo hurdo.

- Cuntooyinka cunugaaga ka ilaalin doona gaajada waxaa ka mid ah rootiga oo dhan, boorash, jiis, waxyaabaha caanaha laga sameeyo, hilib iyo kalluun.

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.

**Cunto iyo xiliyada cuntada ee
loogu talagalay caruurta yaryar
Laga bilaabo 8 biood ilaa 3 sano**

© 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

Somali

Version

1. udgave, 1. oplag, 2021

Versionsdato

December 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-274-8

Manuskript og forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

M. Petersen, Anne-Li Engström J. Buusmann, C. Birch,
G. Haukursson og Fødevarestyrelsen
iStock: FatCamera, miodrag ignjatovic, monkeybusiness-
images, dragana991, LSOfoto, ivolodina, Paffy69,
Goldfinch4ever, subjug