

کوچني ماشومانو لپاره خواړه او خوراک

له 8 میاشتو څخه تر 3 کالو پورې



فهرست

ستاسو ماشوم کولی شي خان پخپله مور کړي **3**

له 8 څخه تر 12 میاشتو پورې **3**

له 1 څخه تر 3 کالو پورې **5**

څه ډول خوراک؟ **8**

له 8 میاشتو څخه تر 3 کالو پورې **8**

ناری **12**

د مني حلوا سره گډ پورج (د اوربشو لیتی/اماچ) **13**

د غرمي ډوډی او بسته شوي ډوډی **15**

له نغاړل شوو خوړو سره د غرمي بسته شوي ډوډی **16**

د ماښام ډوډی **17**

وریزو سره د قورمي په بنورو کې اخته کوفتي **20**

یخ اتوب **23**

پیزا **24**

گول کټ شوی کچالو له فش کیک سره **26**

سپک صحي خواړه **29**

د مني حلوا سره د پورج څخه جوړ پین کیک (ایشلي) **31**

څه ډول شیدي؟ **32**

د لبنیاتو څخه جوړ شوي خوراکي شیان له ۸ میاشتو څخه تر ۳ کالو پورې **34**

اوبه او نور څښاک **36**

تاسو په کنټرول کې یاست **37**

Barnet kan selv

8-12 måneder

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

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

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



ستاسو ماشوم کولی شي چي ځان پخپله مور کړي

له 8 څخه تر 12 میاشتو پورې

دا ستاسو ماشوم لپاره ساتیري ده چې ځان پخپله مور کړي. تاسو اړتیا نلرئ چې ډیرې مرستې چمتو کړئ، او تاسو کولی شئ په سوله او آرام سره له خپل خوراک څخه خوند واخلي.

په عین وخت کې، ستاسو ماشوم به د مختلف ډوله خوراکنو څخه خوند واخلي: پخ شوي سبزیجات، د غلو څخه پاکه ډوډۍ، کچالو، میده شوي غنم، کوسکو یا وریجې او همدارنگه قیمة، چرګ یا ماهی.

که چیرې داسې څه وی چې ستاسو ماشوم یې نه خوښوي، هغه به په اسانۍ سره هغه خواړه له خولې څخه تویي کړي. د دې ترسره کول خورا طبیعي دي. مونږ لویان هم د یو نااشنا یا بي خونده شي تیروول هیڅ نه خوښوو. په هر صورت، دا لاهم یو ښه نظر دی چې خپل ماشوم ته څو ځله یو ډول خواړه وړاندې کړئ. زیاتره ماشومان اړتیا لري چې له 8 څخه تر 10 ځلې د نااشنا خورو خوند وڅکي مخکې لدې چې دوی پوه شي چې دوی دا خوښوي او که نه.

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

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

Gode råd

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

کله چي ستاسو ماشوم 8 میاشتی عمر ولري، هغه کولی شي پخپله د ډیرو نویو شیانو ترسره کول پیل کړی:

- هغه به ډیر ژر وکولای شي چې بي له مرستې په میز پرته خپلي لوري خوکی کي کښېني.
- هغه کولی شي ژوول شروع کړی، او په خپل خوراک کښې کوچنی، نرمي غوتی اداره کړي.
- هغه کولی شي د خوارو کوچني، توتې شوي ټکري د خپلي غټي گوتي او د شهادت د گوتي تر مينځ واخلې او په خوله کي يې واچوي.
- هغه کولی شي له پيالي څخه څښکل وکړي.

لارښوونې

- خپل ماشوم ته عجله مه کوئ. زیاتره ماشومان اړتیا لري چې خپل خواره د ډیر وخت لپاره وگوري مخکې له دې چې خوراک پیل کړی.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ماشوم خواره نرم دي او په ورو ورو برخو کې قطع کيږي.
- پرېږدئ چې ماشوم مو په خپلو گوتو او /یا یوه کاشوغه ډوډۍ وخوري.
- تل د خپل ماشوم سره اوسئ کله چې هغه خوراک پیل کړي ترڅو تاسو مداخله وکړئ که چیرې د هغه ساه بند شي.
- تاسو خپل ماشوم ته د ډوډۍ په وخت کې یو څو کاشوغي خواره وړاندې کړئ - پخپله مرسته. بیا به تاسو ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم هغه خواره ترلاسه کوي چې هغه ورته اړتیا لري. په هر صورت، خپل ماشوم د خوراک لپاره مه مجبوره کوئ.
- خپل ماشوم ته په یوه پیاله کې د تیخوري فورمول سره سم خوراک وړاندې کړئ. وروسته، تاسو خپل ماشوم ته شیدي ورکولی شئ یا هغه ته د تیخوري فورمول سره سم نور خوراک ورکولی شئ.
- خپل ماشوم ته د څښلو لپاره د ډوډۍ تر منځ اوبه ورکړئ.

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.

له 1 خخه تر 3 کالو پوري

ستاسو ماشوم اوس د دي توان لري چې د کورنۍ د نورو غړو په څير ورته خواړه وخورې. هغه کولی شي په خپله لوره څوکۍ کې کښيني او هر هغه څه تعقيب کړي چې د ميز په شاوخوا کې پيښيږي. ستاسو ماشوم له دې څخه ډير څه زده کوي.

ستاسو ماشوم به وغواړي چې د خپلې کورنۍ د نورو غړو په څير د يوې کاشوغي او پنډې سره خوراک وخورې. ډير خواړه ممکن په مځکه يا ستاسو د ماشوم په پيش بند باندې تل شي، مگر دا ستونزه نه ده. کله چې هغه پرله پسې دا عملي کولی شي، هغه به په تدريجي ډول د کاشوغي او پنډې اداره کول زده کړي.

ځيني وختونه داسې ښکاري لکه ستاسو ماشوم چې يوازې د خپل خوراک سره لوبې کوي او ډير خوراک نه کوي. دا ممکن ريښتيا وي، ځکه چې په دې عمر کې ستاسو ماشوم ممکن ډيره اشتها ونه لري. دا ستاسو ماشوم لپاره په بشپړ ډول عادي خبره ده چې هغه يواځې يو څه خواړه وخورې، او کيدای شي خواړه شتون ولري خو قريبه ده هغه هيڅ هم ونه خوري.



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.

لږ اشتها درلودو لپاره ډير لاملونه شتون لري: ستاسو ماشوم اوس د لومړي کال په پرتله خورا کراره وده کوي - او له همدې امله لږ خواړو ته اړتيا لري. او دا د ماشوم لپاره خورا په زړه پورې خبره ده کله چې هغه بې له مرستې شاوخوا گرځيدل پيل کړي نو غلی ناستی او خوراک سره د هغه علاقه کميږي.

هڅه وکړئ چې د دې په اړه ډير انديښنه ونکړئ. ارام واسئ او خپل ماشوم ته د هغه صحتي او خوندور خواړو وړاندې کولو ته دوام ورکړئ چې تاسو يې معمولاً وړاندې کوئ. بيا به ستاسو ماشوم هغه وخت خوراک وکړي کله چې هغه ولورنه احساس کړي. دا هم په ياد ولرئ چې ستاسو ماشوم ته به په نرسيا يا وړکتون کې هم بڼه خواړه ورکړل شي.

له 1 څخه تر 2 کلونو عمر لرونکي ماشومان زياتره وخت د نوي خواړو په څکه کې خورا زړور وي. که تاسو زياتره وخت خپل ماشوم ته يو نوی ډول خواړه ورکوئ، نو هغه به په تدريجي ډول مختلف خوندونو او جوړښتونو سره عادت شي. دا يوه بڼه خبره ده، ځکه چې وروسته زياره ماشومان ډير محتاط کيږي، او د نوي خواړو هڅه کولو ته چمتو نه وي.

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.



لارښوونې

- پرېږدئ چې ستاسو ماشوم د ځان لپاره پرېکړه وکړي چې هغه څومره خوراک کول غواړي. څومره چې هغه د لورې احساس کوي هغومره به هغه ډیر یا لږ خواړه اخیستل وغواړي.
- زیاتره وخت د نوو خوراکونو د معرفي کولو لپاره یو وخت وټاکئ. که ستاسو ماشوم نه غواړي چې لومړی ځل خواړه وخورې، نو یو یا دوه ورځې وروسته یې بیا ورته د وړاندې کولو هڅه وکړئ.
- خپل ماشوم ته تر هغې د هغه د خوښې خواړه وړاندې کولو څخه ډډه وکړئ چې هغه مور کړئ ترڅو چې هغه په خوراک کې وړاندې شوي خواړه نه وي خوړلي. ستاسو ماشوم باید د خپل خوښې خواړو په پرتله د نورو خلکو په څیر ورته خواړو خوړلو باندې عادت شي، کوم چې ممکن خورا صحي هم نه وي.
- خپل ماشوم ته د خوراک لپاره ډیر وخت ورکړئ. دې ته د یو خونډور وضعیت په توګه فکر وکړئ او خپل ماشوم پرېږدئ چې خپل خواړه وګوري پرته له دې چې هغه ته ډیره پاملرنه وکړي.
- د خوراک په وخت کې ورتنه نیم سپوږي شیدې (letmælk) وړاندې کړئ. که تاسو لاهم خپل ماشوم ته شیدې ورکوی، تاسو کولی شئ هغه ته د خوړلو څخه وروسته خپل شیدې ورکړئ. ستاسو ماشوم نور د بوتل څښلو ته اړتیا نلري، نه د ورځې په اوږدو کې او نه د شپې.

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.



څه ډول خوراک؟

له 8 میاشتو څخه تر 3 کالو پوري

کله چې ستاسو ماشوم د 8 میاشتو شي هغه نږدې هر ډول خواړه خوړلای شي. هره ورځ ډول ډول سبزیجات او میوې او همدارنگه غوښه، چرګ یا ماهي وړاندې کړئ. ډول ډول خوراک به ستاسو ماشوم دې ته اړ کړي چې نوي خوندونه وپلټي.

خواړه باید خوندور وي ترڅو ستاسو ماشوم د ژوولو لپاره یو څه ولري. په ورته وخت کې، دا باید په پوره ډول نرم او میډه وي ترڅو ستاسو ماشوم یې پرته له ستړیا څخه وخورې.

Hårde madvarer

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

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

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

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

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

سخت خواره

که ستاسو د ماشوم عمر د 3 کالو څخه کم وي او تر دې دمه يې خپل خواره په سمه توگه ژوول نه وي زده کړي، نو ټول خواره بايد نرم او د ژوولو لپاره اسانه وي.

دا په دې مانا ده چې تاسو بايد خپل ماشوم ته 3 کاله عمر ته رسيدو نه مخکې بشپړ، خام گاجر او ورته خواره وړاندې نه کړئ. سخت سبزیجات بايد خپل ماشوم ته له وړاندې کولو څخه مخکې ټوټه ټوټه شي يا پاخه شي. همدارنگه، ډاډ ترلاسه کړئ چې د غوښو ټوټې خورا غټې نه وي.

خپل ماشوم ته د جوارو پولی، ممپلي، او ټول مغز/بادام ورکولو نه مخکې انتظار وکړئ ترڅو هغه 3 کلن شي.

انگور په اوږدوالي غوڅ کړئ. که نه نو دا خطر شته چې هغه ستاسو د ماشوم په ستوني کې ونښلي او د هغه ساه بنده کړي. دا مهمه ده چې تاسو د انگورو تخمونه لرې کړئ ځکه چې دا کولی شي شديد سينه بغل رامینځته کړي که سږو ته ننوځي د بیلگې په توگه که ساه بنده شي.

يو ځل چې ستاسو ماشوم 8 میاشتې عمر ولري او په ژوولو پیل وکړي، تاسو کولی شئ هغې ته د تورو غنمو د نرمې ټوټې واره کپونه ورکړئ پداسې حال چې هغه دپاسه غوره وي.



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.

سپارښتنې

ستاسو د ماشوم په خوړو کې غوړ (شحمیات)

- که ستاسو ماشوم د 12 میاشتو څخه کم عمر ولري نو هغه لپاره په کورني خوارو او حلوا کې یوه وړه کاشوغه غوړ اضافه کړئ.
- کله چې تاسو ماشوم د 12 میاشتو څخه زیات عمر ولري، تاسو نور اړتیا نه لرئ چې د هغه په خوړو کې اضافي غوړ اضافه کړئ.

ویټامین ډی

- ټول ماشومانو ته باید د ټول کال په اوږدو کې ویټامین ډی ورکړل شي تر څو چې دوی 4 کلن شي. په پایله کې، ټول ماشومان (او لویان) باید د ژمي په میاشتو کې د اکتوبر څخه تر اپریل پورې د ویټامین ډی بشپړولو ته دوام ورکړي.
- که ستاسو ماشوم تور پوستکی ولري - یا هغه داسې جامې اغوستي وي چې لاسونه او پښې یې پټ وي - هغه به د خپل ماشومتوب په اوږدو کې د ویټامین ډی اضافي موادو ته اړتیا ولري.

دا سپلیمنټ باید د ویټامین ډی د څاڅکو په توګه په یوه کاشوغه کې ورکړل شي. په بوتل باندې ورکړل شوي لارښوونې به دا څرګند کړي چې ستاسو ماشوم به هره ورځ څومره څاڅکو ته اړتیا ولري. که په شک کې یاست نو له خپل روغتیایي لیدونکي (sundhedsplejerske) څخه پوښتنه وکړئ.

یوځل چې ستاسو ماشوم 18 میاشتې عمر ولري او د ژوولو جوګه شي، ویټامین ډی د ژوولو وړ تېلیټ په توګه ورکول کېدی شي.

په درملتون کې د
پیرود شوي ویټامین
ډی څاڅکو انتخاب.



Jern

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

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

Giv frugt sammen med den jernholdige mad.

Frugter indeholder C-vitamin, der hjælper kroppen med optage jern fra maden.

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

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

اوسپنه

ستاسو ماشوم اړتيا لري چې د ډيرو خوړو سره د وسپني بډايه خواړه وخورې.

په دې کې غوښه، چرگ او ماهي، هگي، سبزیجات، دالونه، نخود او داسې نور او همدارنگه پورج (د اوربشو لپټي/اماچ) او د غنمو ډوډۍ شامل دي.

د وسپني بډايه خوړو سره يو ځای ميوې وړاندې کړئ. مېوه ویتامين سی لري کوم چې بدن سره د وسپني په جذبیدو کې مرسته کوي.

ځینې ماشومان چې د 12 میاشتو څخه کم عمر لري د اوسپني څاڅکو په بڼه د وسپني اضافي توکو ته اړتیا لري:

- هغه ماشومان چې د زیږون پرمهال یې وزن له 1500 گرامه څخه کم وي
- هغه ماشومان چې سبزیجاتو خواړه خوري او هغه ماشومان چې لاهم د مور په شیدو تغذیه کيږي.

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.



کچري، د غنمو ډوډۍ يا د شيدو سره اوربشي ټول د ناري لپاره ښه خواړه دي. دا دوی مروی او ستاسو ماشوم ته هغه انرژي ورکوي چې ورته اړتيا لري. په ورته وخت کې، خواړه د فايبر څخه ډک دي کوم چې ستاسو د ماشوم د هضمي سيستم سالم ساتي او کولمي نرموي. تاسو کولی شئ د تازه ميوو ماسټه يا ميوو سره A38 په وړاندې کولو سره ډول ډول خواړه برابر کړئ.

تاسو کولی شئ په پورج (د اوربشو لیتۍ/اماچ) کې لږ غوندي ميشته کيله، مڼه يا ناک هم اضافه کړئ

لارښوونې

- خپل ماشوم ته ډیر وخت ورکړئ چې هغه خپل ناری په کرارې او ارام سره وخورې. په عین وخت کې، لږ وختي پاڅي ترڅو د چټکتیا احساس کولو مخنیوی وکړئ.
- تر هغه وخته له دانو پاکه ډوډۍ وپیرئ ترڅو ستاسو ماشوم لږ تر لږه 12 میاشتې عمر ونلري ځکه چې د هغه نس تر دغه وخته پورې د دانو هضمولو توان نه لري. کله چې ستاسو ماشوم د 12 میاشتو څخه زیات عمر ولري، تاسو کولی شئ د روغو دانو والا پورج (د اوربشو لیتۍ/اماچ) او ډوډۍ ورکړئ.
- کله چې د خوړو پیرودل ترسره کوئ نو د غلجاتو نارنجي رنګ لوگو او د جزئیاتو افشا کونکي د شنه رنګ لیبل ته په ځانګړي ډول پاملرنه وکړئ. دا به تاسو سره د هغه خواړو په موندلو کې مرسته وکړي چې د غذایي فايبر، غوړو او شکر مناسب مقدار ولري کوم چې به د ټولې کورنۍ په ګټه تمام شي.



د غلجاتو لوگو



د جزئیاتو افشا کونکي لیبل

HAVREGRØD MED ÆBLEMOS

Havregrød:

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

Æblemos:

- 2 æbler
- lidt vand

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



د مني حلوا سره گډ پورج (د اوربشو ليتي/ماچ)

پورج (د اوربشو ليتي/اوگره/ماچ):

- 150 ملی ليتره يخي اوبه
- 100 ملی ليتره ميده اوربشي
- 100 ملی ليتره د ماشوم فورمول*
- ½ کاشوغه غور، لکه تيل يا کوچ

د مني حلوا:

- 2 مني
- لږ اوبه

* د 12 مياشتو څخه کم عمر ماشومانو لپاره د ماشوم فورمول (د ماشومانو خواړه) وکاروئ. د 12 مياشتو څخه زيات عمر ماشومانو لپاره نيم سپوري شيدې (letmælk) وکاروئ، او د 24 مياشتو څخه زيات عمر ماشومانو لپاره لږ غوندي يا پوره سپوري شيدې وکاروئ.

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.

طريقة ...

پورج (د اوربشو لیتی/اماچ):

1. اوبه او د اوربشو اوره په يوه کوچني ارکاره کې واچوئ. د لړلو پرمهال يې جوش کړئ.
2. پخلي لپاره پورج د 2 څخه تر 3 دقيقو ته اړتيا لري.
3. اور بند کړئ. بيا يې په غوړو کې حل کړئ.
4. د ماشوم فورمول (د ماشوم خواړه) يا شيدي ور اضافه کړئ او پورج په بنه ډول ولړئ.
5. مخکې لدې چې ماشوم ته يې وړاندې کړئ وگورئ چې پورج ډير گرم ندی.

د مني حلوا:

1. مني سپيني کړئ او په څلورو برخو کې يې غوڅي کړئ.
2. منځ ورنه لري کړئ او په وړو وړو حصو کې يې غوڅي کړئ.
3. مني په يوه ارکاره کې واړوئ. لږ غوندي اوبه ورکې واچوئ.
4. د شاوخوا 5 دقيقو لپاره يې پخي کړئ.
5. مني په يو پنجه ميده کړئ.

لارښوونې:

- تاسو کولی شئ د ږدنو يا د جوارو وړو څخه هم پورج (د اوربشو لیتی/اماچ) جوړ کړئ.
- د منو پاتېشونې حلوا (لیتی) تر راتلونکې ورځ پورې په يخچال کې ساتل کیدی شي.
- که تاسې په تسلسل سره نسبتاً زيات کریمی رقت غواړئ، نو د مني حلوا (لیتی) له غلبل چن کړئ يا يې د يو لاسي گډونکي په کارولو سره گډه وډه کړئ.
- که تاسې سره څه پورج پاتې شوي وي، تاسو کولی شئ هغه د کوچني ايشلو (پين کيک) لپاره وکاروئ، 31 مخ وگورئ.

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.

د غرمې ډوډۍ او بسته شوي ډوډۍ

د غرمې په ډوډۍ کې باید په غوره توګه د خواړو څو مختلف ډولونه شامل وي:

- هغه خواړه چې درانه محسوسیږي او انسان مری
- سبزیجات، یانې نرم، خام سبزیجات کوم چې ژوولو کې آسانه وي، بنایي له تیر مابنم څخه لږ غونډې پاڅه شوي وي.
- غوښه، چرګ، ماهي، پنیر یا هګۍ په دایروي شکل کټ شوي یا د ټاپنګز (پاسني طبقې) په توګه کارول شوي وي
- د ډوډۍ څخه وروسته خوړلو لپاره میوه

یو توپیر لرونکي غرمه

ډول ډول ټاپنګز (پاسني طبقې) وکاروئ، لکه د څګر ټوټې، د مني ټوټې، پنیر، کیله، بادرنګ، هموس (یو ډول مصري مساله) او داسې نور. ځینې ممکن د مابنم د ډوډۍ څخه پاتې وي، لکه ایشولي کچالو، فش کیک یا فلافل.

ډوډۍ په وړو وړو برخو کې پرې کړئ ترڅو ستاسو ماشوم یې په لاس کې ونیولی شي. خواړه بڼه ترتیب کړئ که ستاسو ماشوم دا خوښوي.



MADPAKKE MED WRAPS

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

Gode råd

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

له نغارل شوو خوړو سره د غرمي بسته شوي ډوډي

- د میده اووکاډو، هموس (یو ډول مصري مساله)، د نخودو(حلو/لیټی) او یا د یخې مسالی نغارونکي خواړه وکاروئ (وگورئ: 23 مخ). د دې یادو اجزاوو څخه یواځې یو وکاروئ.
- د داخلي موادو په توگه، تاسو کولی شئ څیرې شوې فش کیک یا کوفټي، د جوارو معیاري اوږه، شنه نخود، دلمه یې مرچ، ټوټې شوې رومیان، جوش شوي کچالو، یا له ماښام څخه پاتې خواړه وکاروئ. په هر صورت یو ترکیب وکاروئ.
- د داخلي موادو چارچاپیر نغارونکي خواړه تاو کړئ.

لارښوونې

- د غرمي د ډوډي په اړه فکر وکړئ کله چې د ماښام ډوډي لپاره پیرودل کوئ. دا یو ښه نظر دی چې د اړتیا په پرتله د ماښام ډوډي ډیره تیاره کړئ، د بیلگې په توگه د غوښې برگر، کوفټي، په غوړو کې پخه هگي، املیت یا چرگ. بیا به تاسو د غرمي یو آسانه ډوډي یا بسته شوي ډوډي لپاره هر هغه څه ولرئ چې تاسو ورته په بله ورځ اړتیا لرئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې د غرمي ډوډي او بسته شوي ډوډي توپیر لرونکي وي. یوه ورځ ممکن ستاسو ماشوم فش کیک، کوفته، د ایني سمبوسه او هگي ولري. او تاسو کولی شئ چې بله ورځ ورته د رومیانو په چکنې کې برگ ماهي، یخ پخه شوي غوښې ټوټې او کچالو یا فلافل ورکړئ.
- خواړه جلا وساتئ ترڅو تاسو مخنیوي وکړئ چې کبان د غوښې او غوښه د پنیر خوند وانخلي. ماشومان دا خوښوي کله چې خواړه په څرگنده توگه جلا شي، او د پیژندلو او اداره کولو لپاره آسانه وي.
- په یو وخت کې یواځې د خپل ماشوم په پلټ کې لږ مقدار خواړه واچوئ. یا خپل ماشوم پرېږدئ چې هغه خواړه وخورې چې د خان لپاره یې غواړي. که وغواړي نو هغه تل لپاره ډیر خواړه اخستلی شي. په یوځل ډیر خوراک د ماشوم اشتها له مینځه وړي شي، او دا خطر شتون لري چې د دې څخه ځینې ښايي لیری وغورځوي



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.

د ماښام ډوډۍ

تاسو کولی شئ په ورته وخت کې د خپل ماشوم خواړه چمتو کولو پرمهال د ټولې کورنۍ لپاره د ماښام خوندوره او متنوع ډوډۍ تیاره کړئ. د خپل ماشوم خواړه په کوچنیو او نرمو حصو کې پرې کړئ ترڅو هغه یې د خپلو گوتو په کارولو سره پورته کړي. د خپل ماشوم په پلټ کې خواړه پداسې ډول ترتیب کړئ لکه څنگه چې په "۷ پلټ" کې په 18 مخ کې ښودل شوی دي.

د ماښام ډوډۍ د تیارولو په وخت کې د هرې مجموعې څخه لږ تر لږه یو ډول خواړه وټاکئ:

- کچالو، وریجی، بلغور (میده شوي غنم)، کوسکو ډوډۍ یا ماکاروني
- سبزیجات – تازه، په غوړو کې مامولي غونډې سره شوي او یا هم په تاو پخ شوي.
- کبان، غوښه، هګۍ یا دالان لکه لوبیا
- د کپ پوري کولو لپاره کورمه یا اتوب
- د ډوډۍ څخه وروسته خوړلو لپاره میوه، په ممکنه توګه د میوو حلوا (لیټی)

پرېږدئ چې ستاسو ماشوم د خپلو گوتو په کارولو سره او یا په یوه کاجوڅه او پنډې سره خواړه وخورې. دا ستاسو ماشوم ته فرصت ورکوي چې د خواړو تمرین وکړي پداسې حال کې چې هغه ته اجازه ورکوي چې د خپل ځان په اړه پرېکړه وکړي چې هغه څه خوړل غواړي.



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.

په کور کې پخښوي خواړه ولي بڼه دي

که تاسو خپل ماشوم ته ډیرې ورځې په کور کې پخه شوي خواړه ورکړئ، نو هغه به ستاسو لخوا تغذیه کونکي (مروونکي) پخلي د خوند، بوی او جوړښت سره عادت شي. دا به ستاسو ماشوم ته دا هم ورزده کړي چې کیدای شي خواړه له یوې ورځې څخه تر بلې مختلف خوند ولري.

بل دا چې ستاسو ماشوم کولی شي چې هغه له خپل خوښي سره سم په خپل پلیټ کې خپل خواړه ترتیب کړي.

په کور کې تیار شوي خواړه ارزانه دي او لږ مالګه او شکر لري، کوم چې د ټولې کورنۍ لپاره بڼه دي.

که تاسو اړتیا لرئ چې وخت وپموی، نو منجمد شوي سبزیجات، سپینې شوي لوبیا لکه سری لوبیا، سپین شوي رومیان او نور نیم پروسس شوي مواد وکارئ.

د Y پلیټ

په انځور کې Y بڼې چې خواړه باید څنګه په غوره توګه په پلیټ کې ترتیب شي:

- د غوښې یوه کوچنۍ برخه (یا چرګ یا کب یا پنیر یا هګۍ)
- د سبزیجاتو + کچالو دوه چنده برخه (یا وربجی، کوسکو، بلغور، مکروني یا ډوډۍ)

د ډوډۍ څخه وروسته میوه وړاندې کړئ.

کله چې پخه شوي خواړه تیاروئ د غوښې یا چرګ په پرتله دوه چنده سبزیجات وکاروئ.



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.

لارښوونې

- د ماښام ډوډۍ ښه مخکې تیارول پیل کړئ او دومره تیاره کړئ ترڅو تاسو د څو ورځو لپاره خواړه ولرئ چې گرم شي. د ماښام ډوډۍ باید چمتو وي مخکې له دې چې ستاسو ماشوم د ستریا احساس پیل کړي. د 18:00 بجو څخه وختي د ماښام ډوډۍ خوړل زیاتره ماشومانو او کورنیو لپاره مناسب دي.
- د عمر په اساس، خپل ماشوم دې ته وهڅوئ ترڅو د میز ایښودلو، خواړه خوړلو، سبزیجاتو وړه ولو (پرې کولو) او د اوږو په خيسته کولو کې مرسته وکړي. په پخلنځي کې د خواړو په تیارولو کې دخپل کیدل به د ماشومانو لپاره وروسته له هغې خواړه خوړل ډیر ساتیري کړي. که ستاسو ماشوم ډیر وړی وي نو هغه ته یو څه ډوډۍ یا سبزیجات ورکړي چې ویې خوري.
- د خواړو لکه هګۍ، غوښه، چرګ او سبزیجات په اړه او دا چې دا له کوم ځای څخه راځي وغږیږئ. همدارنګه، خپل ماشوم ته وښايې چې تاسو په خپله هم د خوراک خوړلو څخه خوند اخلئ.
- په مثالی ډول، خپل ماشوم ته د غرمې یا ماښام ډوډۍ لپاره هره ورځ غوښه، چرګ یا کب ورکوئ. په تیوب کې بند کبان هم کارولي شی.

BOLLER I KARRY MED RIS

Kødboller

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

Ris

- 300 g fuldkornsrís, fx natur eller brune ris.



وريڇو سره د قورمي په بنوروا کي اخته کوفتي

کوفتي

- 1 کوچنی پياز
- 2 وري گازی
- 400 گرامه د خوسي غوښه، چرگ يا د خوگ غوښه، د غورو تر ټولو لور مقدار 10%.
- 1 هگی
- 3 کاشوغي ساده اوږه
- 150 ملی ليرته شيدي
- ½ کاشوغيه مالگه او يو څه مرچ
- دکوفتو پخولو لپاره 1 ليتر اوبه

وريڇي

- 300 گرامه سالم وريڇي، لکه طبيعي يا نصواری وريڇي

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.

د قورمي بنوروا

- 2 پياز
- 2 وري گازري
- 1 پلی هوره (ووره)
- 2 کاشوغي د پخلي تیل
- له 2 څخه تر 3 کاشوغو پوري کورکمن
- له کوفتو څخه 250 ملی لیتره د پخلي اوبه
- 200 ملی لیتره شیدی
- 1 کاشوغه بوره
- له 1 څخه تر 2 کاشوغو پوري د جوارو نشایسته (Maizena)

لوازمات

- 2 دلمه بي مرچ
- 4 واره شوي روميان
- 400 گرامه (تازه يا پاک شوي) په ورو حصو کي کټ شوي د اناناس رينگونه

طريقه ...

کوفتي

1. پياز او گازري سپين کړئ. د گريټر په کارولو سره خواړه ميده کړئ.
2. پياز، گازري، غوښه، هگي، اوره، شیدی، مالگه او مرچ په يوه گيلاس کي واچوئ او ښه يي ولرئ تر څو د کوفتو يو آمیزش (مکسچر) رامینځته کړئ.
3. په سرپوښ ارکاره کي 1 لیتر اوبه جوش کړئ.
4. د يو غټي کاشوغي په کارولو سره په خپل لاس کي کوفتي جوړي کړئ. کوفتي شاوخوا 10 دقیقو لپاره په اوبو کي جوش کړئ. وگورئ چي کوفتي په بشپړه توگه پخسوی دي.
5. کوفتي د اوبو څخه لرې کړئ او په يوه لوبنی کي يي ځای پر ځای کړئ. د پخلي اوبه له قورمي بنوروا لپاره وساتئ.
6. اندیښنه مه کوئ که کوفتي يو څه سړي شي پداسي حال چي تاسو وريجي، قورمه او نور لوازمات تياروئ. دا به بيا د قورمي په بنوروا کي گرمي شي.

لارښونه:

- تياری جوړ شوی کوفتي وکاروئ، چي تر ټولو لوړ مقدار کي 10% غوړ ولري.

Ris

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

Karrysovs

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

Tilbehør

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

Server den kogte ris til.

وريجي

1. وريجي په يو چانووني کې ومينځئ.
2. په پاکټ باندې د موجود لارښوونو په تعقيب سره وريجي پخې کړئ، مگر هيڅ مالګه مه وراضافه کوئ ځکه چې په لويي کې له مخکې موجود خواړه دا خوند ورکوي.
3. پداسې حال کې چې وريجي د لږ حرارت له پاسه پخيري، تاسو کولی شئ چې ښوروا جوړه کړئ.

صلصة الكاري

1. پياز سپين کړئ او واړه يې کړئ.
2. گازري سپينې کړئ، ومينځئ او بيا يې نرې کټ کړئ.
3. هورې (ووره) سپينه کړئ او په ښه ډول يې ټوټه ټوټه کړئ.
4. پياز او گازري په ارکاره کې په غوړو کې لږ غونډې سره کړئ.
5. قورمه ولړئ او د لږ وخت لپاره يې مامولي غونډې سره کړئ.
6. د کوفټو څخه د پخلي اوبه د هوکې او بورې سره يو ځای وراضافه کړئ.
7. د شاوخوا 15 دقيقو لپاره يې پخه کړئ.
8. د جوارو نشايسته په اوبو يا شيدو کې ولړې او د قورمې ټينګولو لپاره يې وکاروئ. په يو وخت کې يو څه واچوئ تر هغه چې قورمه لږ مناسب ټينګار ولري. که اړتيا وي نو اضافي شيدې وراضافه کړئ.
9. قورمه وار په وار پخه کړئ او وه يې ځکئ. که اړتيا وي نو مالګه او مرچ وراضافه کړئ.
10. کوفته وراضافه کړه او کتغ تر گرموالي وار په وار گرم کړئ.

لوازمات

1. دلمه يې مرچ ومينځئ، داني ترې لري کړئ او نرې نرې يې پرې کړئ.
2. روميان ومينځئ او په مينځ يې پرې کړئ.
3. د اناناس کړی په مناسبه اندازې ټوټو باندې پرې کړئ.
4. سبزيجات او ميوی بيل بيل په پيالو (کاسو) يا په پليت کې وړاندې کړئ.

ياد خواړه د پخ شوو وريجو سره وړاندې کړئ.

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.



بخ اتوب

- 250 ملی لیتره تازه پیروی
- له 2 خخه تر 3 کاشوغو د آم خوره چکنی
- 1 ½ چمچ تازه پودینه/وینلی
- 1 پلی هوره (ووره)
- یوه کاشوغه ادرک
- مالگه

طریقه ...

1. ادرک او هوره (ووره) سپینه کری.
2. ادرک او هوره (ووره) میده کری.
3. پودینه و مینخی او وړه یې کری.
4. دا ټول اجزا په یو لوخي کې واچوی: تازه پیروی، د آم اچار، پودینه، ووره او ادرک
5. ټول اجزا گډ حل کری او د خوند لپاره پرې لږه مالگه ودیروي.

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



پیزا اساس

- 25 گرامه خمیره
- 250 ملی لیتره گرمی اوبه
- 1 کاشوغه د پخلي تیل
- ½ کاشوغه مالغه
- تخمیناً 400 گرامه د پیزی، دروم یا د غنمو اوږه

برني طبقه

- 200 گرامه سور شوی چرگ چې په اوږدو یا گول کت شوي وي
- 1 منگی د رومیانو ساس (د پیزی برني طبقه)
- 1 سور دلمه یې مرچ
- 100 گرامه پنیر
- 3 رومیان (اختیاري)
- لږوډپر 75 گرامه د جوارو معیاري اوږه
- د ریحان/کشمالی تازه، ټکول شوي پانی تازه

Sådan gør du ...

Bund

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

Topping

1. Tænd for ovnen på 225 grader.
2. Fordel tomatsovsen på pizzabunden.
3. Skyl peberfrugten og fjern kernerne. Skær den i tynde strimler.
4. Skær mozzarellaost og evt. tomater i tynde skiver.
5. Pynt pizzabunden med kyllingestykker, peberfrugt, majs, mozzarellaost og evt. 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.

طريقة ...

اساس

1. خميره په لږو ترمو اوبو کې حل کړئ.
2. تیل، مالګه، پاتې شوې اوبه او اوږه وړاضافه کړئ.
3. وږه په ښه توګه واغړئ تر څو میو (ښوی) او لچکدار شي. په پیل کې به دا خورا سرښنناکه وي - اغړلو ته دوام ورکړئ.
4. خپشته اوږه خمیره کیدو لپاره له 30 څخه تر 60 دقیقو پوری پریردئ.
5. خمیر لاندې ښه زور کړئ او هوا ورنه اوباسئ.
6. اوږه نري کړئ او په پداسي بيکنګ شیبټ باندې يې واړوئ چې له بيکنګ پانې يا يو غوړ شوي بيکنګ شیبټ سره په لیکه شوې وي.
7. د وړو څنډی د یو سانتي متر په اندازه له گیر چاپیره راوغاړئ.

برني طبقه

1. انغري بل کړئ او په 225 درجه سینټي گریډ يې برابر کړئ.
2. د رومیانو چکني د پیزی اساس په اوږدو کې خوره کړئ.
3. دلمه يې مرچ ومینځئ، داني ترې لرې کړئ او نري نري يې پرې کړئ.
4. پنیر او رومیان نري نري پرې کړئ (که چیرته استعمالیدل).
5. د پیزی اساس د چرګ له ټوټو، تورمرچ، د جوارو معیاري اوږه، تازه پنیر او د رومیانو په ترازه پرې شوو ټوټو سره (که چیرته استعمالیدل) ښکلی کړئ.
6. د ریحان/کشمالو پانې ومینځئ او ګډ وډ يې پرې کړئ. د پیزی له پاسه يې واچوئ.
7. پیزا له 15 څخه تر 20 دقیقو لپاره په 225 درجه سانتي گریډ پخه کړئ.

لارښونه:

- د چرګانو ټوټې په منجمد يا تازه حالت کې شتون لري.
- تاسو کولی شئ د بوټي يا د چرک د سیني په څیر د خام چرګ لږوډیر 275 گرامه غوښه هم سره کړئ، کوم چې په ترازو کې پرې شوی وي.
- تاسو کولی شئ د پیزی له مخکې تیارشوی اساس هم وکاروئ چې په مثالي ډول بشپړ خواړه دي.
- د وورې یو پلی میده کړئ او د پیزی په اوږدو کې يې واچوئ.

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.



گول کټ شوی کچالو له فشک کیک سره فش کیک

- 400 گرامه ټوټه شوی کب
- نیم پیاز
- لږه د پخلي مالګه
- یوه ټوټه کوچنۍ تور مرچ
- 1 هګۍ
- 2 کاشوغې ساده اوږه
- تقریباً 50 ملی لیتره شیدې
- 1 کاشوګه د پخلي تیل
- 1 کاشوګه کوچ

گول کټ شوی کچالو

- 1 کیلو کچالو
- 1 کاشوګه د پخلي تیل
- مالګه او لږ غونډې مرچ شیند

Tilbehør, du kan vælge imellem

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

Sådan gør du ...

Fiskefrikadeller

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

TIP

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

لوازمات

- گواکامول
- د روميانو ساس
- هموس (يو ډول مصري مساله)
- يخ اتوب، 23 مخ وگورئ
- سبزیجات (د جوارو معیاري اوږه، شنه نخود، میده شوي گازری) چې په وړو کاسو کې ترتیب شوی وي

طریقه ...

فش کیک

1. ټوټه شوی کب په یو لږ لږوخي کې کیدئ.
2. پیاز سپین کړئ او نیمایي یې وړوکی وړوکی پرې کړئ – تاسو تقریباً 2 کاشوغو ته اړتیا لرئ.
3. کب له لږ مالګې او مرچ سره، پیاز او هګۍ سره ګډ کړئ. په اووړو کې حل کړئ.
4. په یو وخت کې لږ غونډې شیدې وراضافه کوئ تر هغه چې آمیزش یو مناسب ټینګار پیدا کړي. کیدای شي چې د ټولو شیدو استعمال ته ضرورت رانښي
5. د فش کیک (ایشلې) آمیزش په یخچال کې کیردئ په داسې حال کې چې تاسو کچالو او سبزیجات تیاروئ. یو کړتې چې دا کار ترسره شي د فش کیک آمیزش له یخچال څخه راوباسئ وی لړئ او بیا یې پوخ کړئ - 6 ټوکی وگورئ.
6. په یوه ارکاره کې غوړ (وازګه) ګرمه کړئ.
7. په خپل لاس کې په کاشوغه سره د فش کیک شکل جوړ کړئ. دا د 5 دقیقو لپاره له هر خوا پاخه کړئ ترڅو طلايي نسواري شي.

لارښونه:

تاسو کولی شئ د فش کیک (ایشلې) تیار آمیزش یا کب چې تاسو پخپله پرې کړئ وي وکاروئ د پولک یا کود ډډ وکاروئ او د یو لاسي ګډونکي په کارولو سره یې ګډ کړئ. تاسو کولی شئ چې منجمد یا تازه کب وکاروئ.

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.

ګول کټ شوی کچالو

1. نغري بل کړئ او په 220 درجه سينټي گريډ يې برابر کړئ.
2. کچالو ومينځئ او واړه يې کړئ. دا د اشپزخاني له يوې صافي سره لږ غوندي وچ کړئ.
3. کچالو په ساده ډول گرد پرې کړئ او بيا دا د يخ چال په کڅوره کې ځای پر ځای کړئ.
4. تيل (غوري)، مرچ وراضافه کړئ او د پخلي مالگه ور وپاشئ. د يخچال کڅوره وخوزوئ ترڅو چې د کچالو څنډې په غورو کې وپوښل شي.
5. د پخولو پاڼه د پخولو کاغذ سره ليکه کړئ او د کچالو څنډې په يوه پور کې ترتيب کړئ.
6. کچالو په تنور کې په منځني طلايي نسواري دېک کې نږدې تر 40 دقيقو پورې پخه کړئ

يادونه!

د پخلي کاغذ (baking paper) وکاروئ کوم چې د نورديک سوان ايکولوژيک لیبیل لري يا د پخلي شيبټ د کوچو يا تيلو سره غور کړئ.

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.

سپک صحي خواره (غذا)

ستاسو د ماشوم معده کوچنی ده او کولی شي په یو وخت کې یوازې د خوارو کمه برخه وخورې. له همدې امله، هغه اړتیا لري د ورځې په اوږدو کې څو ساعتونه بعد خوراک وکړي.

لکه څنګه چې ستاسو ماشوم یوازې په دې عمر کې کمه برخه خوري، دا په ځانګړې ډول مهمه ده چې ټول خواره چې هغه یې خوري - د سپک خوارو پشمول - باید تغذیه کونکي او په ویتامینونو بډایه وي. دا د "اساسی واحدونه" دي چې ستاسو ماشوم وده کولو ته اړتیا لري.

خواره خواره او څښاک - د بیلګې په توګه کیک، بسکټ، د جوار چپس، خواره، سکواش، جوس او د میوو خورل - د ارزښت وړ خواره نه چمتو کوي. دا به په ساده ډول ستاسو د ماشوم معده ډکه کړي او د سالم خوارو لپاره به د هغه اشتها له مینځه ويسي.

د سپکو خوارو په توګه، دا یو ښه نظر دی چې ایشیدلی ګازری وکاروئ، پداسې حال چې دا خورا سختې نه وي. تاسو کولی شئ د چمبر خیال (بادرنګ) کلی، د ګندیاری کلی، د مني ټوټې، ناک او کلیمینټین (د نارنج د کورنۍ یوه مېوه)، د بشپړ خوارو رول یا د غرمې ډوډۍ پاتې شیان هم وکاروئ.



Eksempler på mellemmåltider

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

Gode råd

- Tilbyd barnet 3-4 små, gode mellemmåltider mellem hovedmåltiderne. Det vigtigste mellemmåltid i 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 aftenmaden.
- Sørg for, at barnet er mæt, når I går på indkøb. Så går det hele meget lettere.
- Giv altid mellemmåltider, der er fulde af næring og vitaminer. Se eksempler på gode mellemmåltider ovenfor.

د سپکو خوارو مثالونه

- د تور غنمو ډوډۍ يا بشپړ خوارو رول د ټاپينگ سره
- سبزيجات د مثال په توگه جوش شوی گازری، تازه نخود، مټر، د جوارو معياري اوږه يا ايشيدلی گوپي (کرم)
- میوه په کوچنیو ټوټو ویشل کيږي د مثال په توگه خټکی، ناک، سټرابيري (خمنکی ټوت)، نیمگري انگور، کيوي يا کيله
- A38 دتورو غنمو گرانوالا او میوو سره.

لارښوونې

- خپل ماشوم ته د اصلي خوارو ترمينځ درې يا څلور کوچني، صحي خواره وړاندي کړئ. تر ټولو مهم سپک خواره شايد په ماسپينين کې د خوړلو لپاره يو څه وي، د مثال په توگه کله چې تاسو د نرسري/ورځي پاملرني څخه د خپل ماشوم راوستلو وروسته کور ته راشئ.
- کله چې خپل ماشوم د نرسري يا ورځي پاملرني څخه راولی يو څه میوه يا ډوډۍ له ځانه سره واخلي. ستاسو ماشوم به ارام او خوشحاله وي که چيرې هغه د ماښام ډوډۍ دمخه د لوړې احساس ونه کړي.
- ډاډ تر لاسه کړئ کله چې تاسو پيږود ته ځئ ستاسو ماشوم بايد وړی نوي. بيا به دا خورا په زړه پوری تجربه وي.
- تل هغه ډوډۍ (غذا) وخورئ کوم چې مغذي يا قوي وي او له ويتامينونو ډک وي. پورته د سپک صحي خوارو مثالونه وگورئ

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.



د مني حلوا سره د پورج څخه جوړ پين کيک (ايشلي)

- تاسو به يو څه پاتي پورج يا د وريجو فرني سره د ميوو لږ غوندي حلوا ته اړتيا ولرئ.
- لږ غوندي کوچ يا غوړ په گرم لوخي (هر کاره يا کراهي) کې واچوئ.
- په هر کاره يا کراهي کې د پورج غوندياري يا د وريجو فرني ځای په ځای کولو لپاره يو چمچ وکاروئ او دا پريردئ چې لږ وغوړيزي.
- کوچني پين کيکس (ايشلي) سرې کړئ تر هغه چې له دواړو خواوو طلايي شي.
- د مني لږ غوندي حلوا يا د نورو ميوو سره وړاندې کولو دمخه پانکيک د يو څه وخت لپاره پريردئ چې يخ شي.

Hvilken slags mælk?

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

Hvis barnet får *for meget* mælk

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

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



ڇه ڊول شيدي؟

کله چې ستاسو ماشوم نوی زیریدلی یا کوچنی ماشوم وو، هغه ته د مور شیدو یا د ماشوم فورمول د اړتیا وړ ټول خواړه چمتو کړي وو. په هر صورت، د وخت په تیریدو سره، ستاسو د ماشوم اشتها وده کوي او له همدې امله لږ شیدو ته اړتیا لري.

که چیرې ستاسو ماشوم ډیر شیدي وځوري

یوځل چې ستاسو ماشوم 12 میاشتو عمر ته ورسیري، هغه به زیات نه زیات په ورځ کې 500 ملی لیتره شیدي او لبنیاتو ته اړتیا ولري. د لبنیاتو محصولات ممکن ماسته یا A38 وي.

که ستاسو ماشوم د اړتیا څخه ډیر شیدي وځوري، د مناسب خواړو لپاره د هغه اشتها به زیانمن شي. دا شاید د مثال په توګه دا معنی ولري چې ستاسو ماشوم ممکن د مهمو خواړو توکو نشتوالي سره مخ وي کوم چې په خواړو کې موندل کیږي، مګر په شیدو کې نه. د مثال په توګه اوسپنه، ځینې ویتامینونه او د رژیم فایبر.

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.

که چیرې ستاسو ماشوم هیڅ شیدې ونه خوري

ستاسو ماشوم هره ورځ شیدو ته اړتیا لري ځکه چې دا د کلسیم بڼه سرچینه ده، کوم چې د قوي هډوکو لپاره اړین دي. که ستاسو ماشوم ته هیڅ شیدې نه ورکول کيږي، هغه په ورځ کې 500 ملی گرامه کلسیم ته اړتیا لري. د مثال په توګه، ستاسو ماشوم ممکن د شیدو الرجي ولري چې ستاسو د ډاکټر لخوا پیژندل شوی، یا شاید هغه شیدې نه خوښوي. له خپل ډاکټر څخه وپوښتئ چې ایا ستاسو ماشوم کلسیم ته اړتیا لري که هغه کافي شیدې ونه څښي.

د کلسیم سپلیمنټونه د عادي ټابلیټونو په شکل شتون لري، په بیله بیا محلول.

که ستاسو ماشوم ته سپلیمنټ د ټابلیټ بڼه کې یو ځای ورکړل شي، نو د ساه بندیدو د خطر له امله ټابلیټونه باید تر هغه وخته پورې وځنډول شي ترڅو ستاسو ماشوم 18 میاشتې عمر ونلري.



Mælkeprodukter fra 8 måneder til 3 år

OP TIL 1 ÅR

Mælk

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

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

د لبنیاتو محصولات له 8 میاشتو څخه تر 3 کلونو

پورې

تر 12 میاشتو پورې

شیدې

ستاسو ماشوم ته باید یواځې د مور شیدې او/یا د ماشوم فورمول ورکړل شي تر هغه چې هغه 12 میاشتې عمر ولري. هغه کولی شي د خواړو ترمینځ له یوې پیالې څخه اوبه وڅښي.

کله چې ستاسو ماشوم 9 میاشتې عمر ولري، هغه په ورځ کې له 500 څخه تر 750 ملی لیتر د ماشوم فورمول ته اړتیا لري که چیرې شیدې نه ورکول کيږي. په تدریج سره، د شیدو مقدار باید د 350 څخه تر 500 ملی لیتره پورې راښکته شي، دا پدې پورې اړه لري چې ستاسو ماشوم څومره خواړه خوري او ایا تاسو لاهم شیدې ورکوئ.

د شیدو محصولات

د مثال په توګه، د شیدو سربیره، یوځل چې ستاسو ماشوم 9 میاشتې عمر ولري تاسو کولی شئ هغه ته د لږ مقدار ماسته او A38 ورکول پیل کړئ. مستې او A38 د شیدو د مجموعي مقدار په لور حسابيږي.

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

له 1 څخه تر 2 کلونو پوري

شیدي

کله چې ستاسو ماشوم 12 میاشتي عمر ولري، تاسو کولی شئ په یوه پیاله کې ورته نیم سپور شیدي (letmælk) ورکول پیل کړئ. ستاسو ماشوم اوس په ورځ کې له 350 څخه تر 500 ملی لیتر ته اړتیا لري، پشمول دتروشو شیدو محصولات. که ستاسو ماشوم ته ډیر ورکړل شي، نو دا به د قوي خوارو لپاره د هغه اشتها له مینځه ويسي. ستاسو ماشوم ته باید په یوه پیاله کې اوبه ورکړل شي. هغه نور بوتل ته اړتیا نلري، که نه نو هغه به ډیرې شیدي وڅښي.

د تروشو شیدو محصولات

ستاسو ماشوم ته اوس په یوه ورځ کې له 50 څخه تر 100 ملی لیتره مستي یا د نیم سپور شیدو څخه جوړ شوی A38 ورکول کیدی شي. د میوو سره چمتو د لبنیاتو محصولات مه وړاندې کوئ، ځکه چې دا ډیر شکر لري. په هر صورت، د هرې لارې پخپله یو څه تازه یا پاکه میوه اضافه کړئ.

له 2 څخه تر 3 کلونو پوري

شیدي

دا اوس ستاسو د ماشوم لپاره غوره ده چې د کورنۍ د نورو غړو په څیر 'لږ' یا نیم سپور شیدي (skummetmælk) وڅښي. خپل ماشوم ته په یوه پیاله کې اوبو ورکولو ته دوام ورکړئ

د تروشو شیدو محصولات

د مستو او طبیعي A38 سربیره، تاسو کولی شئ خپل ماشوم ته سکیر، یمر، یلیټ او کاتیج پنیر ورکول پیل کړئ، کوم چې زیات پروټین لري.

Vand og andre drikkevarer

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

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

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

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

اوبه او نور څښاک

اوبه د يو چا د تندي د هوارولو غوره طريقه ده. په ډنمارک کې، اوبه پاکې دي او د يخ نل څخه مستقيم څښل کيدی شي. پرېردی چې اوبه د لږ وخت لپاره وځغلي مخکې لږې چې تاسو پيالاه ډکه کړئ ترڅو دا بڼه او يخې شي. ستاسو ماشوم ته په يوه پيالاه کې تازه اوبه ورکولی شي کله چې هغه له 4 څخه تر 5 مياشتو عمر ولري. دا بڼه ده چې هغه د اوبو څښلو سره عادت کيږي.

کدو او جوس ډيره بوره او اسيد لري، کوم چې کولی شي ستاسو د ماشوم غاښونه زيانمن کړي او د هغه اشتها خراب کړي. له همدې امله، خپل ماشوم ته د کدو او جوس ورکولو دمخه د امکان تر حده انتظار وکړئ. په هر صورت، حل شوی کدو او جوس په ځانگړي حالتونو کې ورکول کيدی شي، د مثال په توگه کله چې ستاسو ماشوم تبه ولري او څښلو ته يې وهڅول شي. هيڅکله خپل ماشوم ته په بوتل کې کدو يا جوس مه ورکوی، ځکه چې دا د غاښونو چنجنوالي لامل کيدی شي. په ورته ډول، د ورته دليلونو لپاره خپل ماشوم ته په بوتل کې د چاکليټ شيدې مه ورکوی.

د سویا څښاک، د وريجو څښاک، د اوربشو څښاک او بادام څښاک خورا لږ مغذي مواد لري، او له همدې امله د لبنیاتو شيدو يا د ماشوم فورمول لپاره د بدیل په توگه نشي کارول کيدی. سربيره پردې، د نبات پر اساس ځينې څښاک هغه توکي لري چې ممکن د کوچني ماشومانو لپاره زيانمن وي.

دا لږې امله چې په دې توکو کې شیر کدو او جوس شامل دي. بوره خالي کالوري ده چې اشتها له مينځه وړي او ماشوم ته هغه خواړه مه ورکوی چې ورته اړتيا لري.



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.



تاسو په کنټرول کې یاست

وخت او منظموالی

د ډوډۍ وختونو لپاره چې د خوند وړ وي، لومړۍ شی چې په یاد وي هغه دا چې خواړه باید په میزباندي وي کله چې هرڅوک وړی وي او خواړو ته چمتو وي. دا به ډیر د راحتۍ او اسانتیا احساس وکړي که اصلي خواړه په کافي منظم وختونو کې وړاندې شي چې ستاسو د ماشوم اړتیاو سره سم وي. د وړاندوینې وړ د خواړو وختونه د کورنۍ غړو ته هم اجازه ورکوي چې خپل فعالیتونه پلان کړي، او ستاسو ماشوم به د ډیر هوسایۍ احساس وکړي که چیرې ورځ یو پیژندل شوی مهال ولري.

په یاد ولری چې ستاسو کوچنی ماشوم به د کورنۍ د نورو غړو په پرتله د ستریا احساس وکړي. که تاسو د ماښام ډوډۍ لپاره ډیر ناوخته کېښۍ، هغه وخت چې ستاسو ماشوم د ډوډۍ خوړلو توان لري ممکن ښه تیر شوی وي. بیا به ستاسو ماشوم ډیر ستړی او ډیر وړی وي چې خوراک وکړي. د دې په اړه فکر وکړئ چې څنگه کولی شئ تاسې یو ځای خواړه وخورئ مخکې له دې چې ستاسو ماشوم ډیر ستړی شي که چیرې د کورنۍ نور غړی ناوخته کور ته راځي.

Måltidet er samlingspunkt

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

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

For barnet er spisning en spændende leg, hvor det lærer forskellig smag og konsistens at kende. Barnet får også erfaring med, at det kan stille sulden 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.



له 8 میاشتو څخه، ستاسو ماشوم کولی شي چې هغه په لور څوکی کې کښیني او په میز باندی خوراک وکړي. ستاسو ماشوم به ستاسو د یو بل سره د اړیکې نیولو او د خوراک کولو له طریقو څخه ډیر څه زده کړی.

خواره ټول خلک سره یوځای کوي

د خوراک وختونه د ورځې ځینې هغه وختونه دي کله چې د کورنۍ ټول افراد د یو فامیل په توګه سره یوځای کیږي. دا د میز شاوخوا ده چېرته چې تاسو له یو بل سره خبرې کولی شئ، یوځای ساتیږي کولی شئ او له خواړو څخه خوند اخیستلی شئ. ستاسو ماشوم پدې پوهیږي چې تاسو څنګه د کورنۍ په توګه کار کوئ، په بیله بیا څه شای او څرنگه یی خورئ. دا ستاسو د ماشوم د خپل کورنۍ ډلې سره د تړاو احساس پیاوړی کوي.

دا یو ښه نظر دی چې تاسو د مور او پلار په توګه یو بل ته پام وکړئ، د دې پر ځای چې خپل ټول وخت په دې کې مصرف کړئ چې ستاسو ماشوم څومره خواره خوري. خپل ماشوم پریردئ چې هغه خپل پلیټ ته پاملرنه وکړي. خپل ماشوم ته کله ناکله پام کوئ مګر هغه ته اجازه ورکړئ چې هغه خپل خواره سره ګډوډ کړي، تجربه یی کړي او د ځان لپاره د هغه څه په اړه پرېکړه وکړي کوم څه چې هغه خوري.

ستاسو د ماشوم لپاره، خواره کول یو په زړه پوری وخت دی، چېرې چې هغه مختلف خوندونه او جوړښت پیژني. ستاسو ماشوم به دا هم کشف کړي چې هغه کولی شي چې خپله لوړه د خواړو په واسطه پوره کړي - ټول پخپله.

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

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

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

Aktivitet er godt for appetit og nattesøvn

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

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

ستاسو دنده دا ده چي خپل ماشوم ته په هر 2 څخه تر 3 ساعتونو کي بڼه او خوندور خواړه وړاندې کړئ. ډير مه مایوسه کيږئ که چيرې تغذيه شوي خواړه چي تاسو چمتو کړي وي د خواړو په پای کي له پامه وغورځول شي. خپل ماشوم خوراک ته مه مجبور وئ، ځکه چي دا به ستاسو د ماشوم اشتها تنظیمولو طبیعي وړتیا کي یو ډول مداخله وکړي. بڼه او منظم خواړه وړاندې کولو ته دوام ورکړئ. بیا به ستاسو ماشوم هغه وخت خوراک وکړي کله چي هغه ولورې احساس کړي. همدارنگه، په یاد ولرئ چي ستاسو ماشوم لپاره په خپل خواړو باندې تمرکز کول اسانه دي کله چي د میز شاوخوا خوشحاله فضا شتون ولري. که تاسو له یو بل سره په بڼه توگه خبرې وکړئ او وښایاست چي تاسو خواړه خوښوئ، نو ستاسو ماشوم به د راحتی خورا احساس وکړي.

ډیری کورنۍ پریکړه کوي چي خپل گرځنده تلفونونه لري وساتي او د خواړو په وخت کي تلویزیون بند کړي. دا خورا اسانه کوي چي په گډه په سوله او آرام کي د خواړو څخه خوند واخلي.

فعال پاتي کيدل ستاسو د ماشوم اشتها او خوب لپاره بڼه دي

کوچني ماشومان فعال پاتي کيدو سره مينه لري، او دا دوی ته خورا طبیعي خبره ښکاري. دوی خپل بدنونه د خپل شاوخوا نړۍ سره اشنا کيدلو او نورو سره تماس نيولو لپاره کاروي. همچنان، دا دوی ته اجازه ورکوي چي ومومي د دوی خپل بدن د څه کولو وړتیا لري. خپل ماشوم ته د امکان تر حده د حرکت کولو لپاره ډير فرصتونه رامینځته کړئ:

- خپل ماشوم سره مرسته وکړئ چي د ورځي په جريان کي په مختلف طریقو حرکت وکړي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چي ستاسو ماشوم کولی شي په آزاده توگه حرکت وکړي، يانی د هغه جامي په هيڅ ډول د هغه حرکت نه محدودوي، او دا چي هغه د حرکت کولو لپاره خورا پراخه ځای لري.
- هره ورځ په تازه هوا کي بهر څه وخت تیرولو لپاره یو وخت مقرر کړئ.
- د هغه وخت مقدار محدود کړئ کوم چي ستاسو ماشوم د سکرین مخي ته ناست وي.

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.

څه شی به ستاسو ماشوم د اوږدې مودې لپاره د لوړې احساس کولو څخه وژغوري؟

دا په ځانگړي ډول د ماښام وختونه دي چې تاسو غواړئ خپل ماشوم ته هغه خواړه ورکړئ چې هغه د اوږدې مودې لپاره د لوړې احساس ونکړي. دا غوره خبره ده چې ستاسو ماشوم باید د شپې ښه خوب وکړي پرته له دې چې د لوړې احساس کولو له امله هغه له خوبه راپاڅي او د خوراک لپاره یو ځای بل ځای وگرځي.

د خوب څخه دمخه خپل ماشوم ته خواړه او د هغه د غوره خواړو وړاندیز پدې امید کې چې ستاسو ماشوم به ډیر څه وخورې ښه نظر ندی. د دې برعکس، ډیر خواړه کولی شي ستاسو ماشوم د اضطراب احساس وکړي او هغه ته د معدې درد لامل شي.

ځینې ماشومان ممکن د ورځې په پای کې د کوچني، کلک خواړو له ورکولو څخه گټه پورته کړي، پرته لدې چې دوی د ډوډۍ وروسته سمدستي بسټر ته واچول شي. د مثال په توگه، کیدۍ شي چې دا د یو څه میوو حلوا سره مستي، د پنیر سره د تورو غنمو د ډوډۍ (ډبل روټی) یوه ټوټه، یا د ماښام ډوډۍ څخه ځینې پاتې خواړه لکه کوفتی وي. خپل ماشوم ته د شیدو یا اوبو څښلو وړاندیز وکړئ.

تاسو شاید وغواړئ چې د خپل ماشوم د خوب د ورځې په یوه برخه کې د ماښام سپک خواړه جوړ کړئ ترڅو هغه د هغه څه سره عادي شي چې ورپېښیږي: د غاښونو برش کولو یا د هغه د شپې جامې بدلو څخه وروسته یو سپک خواړه. یو کیسه کول او ویده کیدل.

- هغه خواړه چې ستاسو ماشوم به د لوړې څخه لري وساتي په هغې کې د خالص غنمو ډوډۍ، پورج، پنیر، د لبنیاتو محصولات، غوښه او کب شامل دي.

کاروخ وا ډراوخ ډراپل وناموشام ین چوک یروپ ولاک 3 رت هڅخ و تشایم 8 ډل

© 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

Pashto

Version

1. udgave, 1. oplag, 2021

Versionsdato

November 2021

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

ISBN Elektronisk

978-87-7014-394-3

ISBN Trykt

978-87-7014-393-6

Manuskript og forlagsredaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

M. Petersen, Anne-Li Engström J. Buusmann, C. Birch,

G. Haukursson og Fødevarestyrelsen

iStock: FatCamera, miodrag ignjatovic, monkeybusiness-

images, draganag91, LSOfoto, ivolodina, Paffy69,

Goldfinch4ever, subjug