



www.sundhedsplejen.assens.dk

Ideer til fisk

Om fisk

Fisk er nem at tilberede ved kogning eller dampning i ovn eller mikrobølgeovn. Tilberedt fisk moses let med en gaffel. Det er godt at veksle mellem fede fisk, som laks, sild og makrel, og magre fisk som torsk, sej, rødspætte og torskerogn. Når barnet tygger godt, skæres fiskekødet ud i passende små stykker.

Tilberedning

Alle slags fisk, friske som frosne, er gode til barnet. Fiskene kan tilberedes i gryde, ovn eller mikroovn. Vær altid omhyggelig med at få fjernet eventuelle fiskeben.

Kogt fisk

Et stykke fiskefilet svarende til en spiseskefuld, fra fx laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte, lægges i ovnen på kartoflerne og grøntsagerne og koges/dampes med de sidste par minutter, med låg på gryden.

Hæld kogevandet fra og gem det evt. til sovs.

Mos fisk, kartofler og grøntsager, enten hver for sig eller sammenblandet og tilsæt fedtstof og mælk.

Fisk i ovn

Filet af laks, torsk, sej, skrubbe, ørred eller rødspætte lægges i et smurt fad, eventuelt med tomatbåde lagt rundt om. Fadet stilles i en 200 grader varm ovn i ca. 10-20 minutter (afhænger af tykkelsen), til fiskekødet er blevet fast og har skiftet farve. Fisken moses med en gaffel.



مكافكار ل إستخدام الس

عن السمك

من السهل تحضير السمك عن طريق الطهي أو التبخير في الفرن أو الميكرويف.
يحضر السمك ويهرس قليلاً بواسطة شوكة من الجيد التبديل بين السمك الدهني، مثل السلمون، السردين والمكرايل والسمك قليل الدهون مثل القد، البولاك وسمك موسى. عندما يكون الطفل يستطيع أن يمضغ بشكل جيد، يقسم لحم السمك إلى قطع صغيرة مناسبة.

للتحضير

جميع أنواع السمك، الطازج مثل المجمد، جيد للطفل. السمك يمكن أن يحضّر في القدر، الفرن أو الميكرويف. يجب أن نكون دقيقين في أن نزيل هيكل السمك.

السمك المطهو

قطعة واحدة من فيلية السمك تساوي تقريباً ملعقة طعام مملوءة، مثال السلمون، القد، البولاك، السمك المفلطح، أو السلمون المرقط، يوضع في الفرن فوق البطاطا والخضار و يطهى/ يبخر لبضع دقائق من نهاية الطهي، مع وضع غطاء القدر. يصّب الماء المغلي ونحتفظ به لصنع الصلصة. يهرس السمك، البطاطا والخضار إما منفصلين أو مع بعضهم ويضاف إليهم الدهون والحليب.

سمك في الفرن

فيلية من السلمون، أو السلمون المرقط، البولاك، السمك المفلطح أو سمك موسى يوضع في وعاء مدهون مع شرائح الطماطم حيث توضع بشكل دائري حولها. يوضع الوعاء في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة تقريباً (يعتمد ذلك على السماكة) عندما يصبح لحم السمك صلب ويتغير لونه. يهرس السمك بالشوكة.

صلصة للسمك

الطماطم المبخرة من الفرن تخفق بالخفاقة اليدوية وتقدم مع لحم السمك والخضار. الماء المغلي من السمك والخضار يمكن أن يسمك بنفس الطريقة الذي تحضر بها صلصة اللحم. يمكن أضافه قليل من الدهن إلى صلصة السمك، بضع قطرات من عصير الليمون وإيضاً القليل من السكر،



Ideer til kød

Hvilken slags kød?

Til at begynde med er kød nemmest at give hakket, da det let lader sig mose med en gaffel. Udbuddet af hakket kød er stort. Det fås bl.a. som oksekød, lammekød, kalvekød, svinekød og kalkunkød.

Skært kød (hele små kødstykker) kan findeles ved at blende det kogte kød eller køre det gennem en persillekværn. Når barnet tygger godt, skal kødet blot skæres i passende små stykker.

Indmad som lever og hjerte fra kylling, kalv eller svin, kan gives i form af leverpostej, eller kogt og bagefter findelt, som skært kød.

Kogt hakket kød

Form med en teske et par kødboller af det hakkede kød. Lad dem koge sammen med kartoflerne og grøntsagerne de sidste 5-7 min. eller alene uden grøntsager



أفكار لإستخدام اللحم

أي نوع من اللحوم؟

للبدء بإستخدام اللحم من ال أفضل استعمال اللحم المفروم، لان من السهل هرسه عن طريق الشوكة. خيارات اللحم المفروم كثيرة. يوجد كمثال لحم البقر، لحم الخروف ، لحم العجل ، لحم الخنزير ولحم الديك الرومي.

قطع اللحم (قطع لحم صغيرة جداً) يمكن ان تفتت عن طريق خفق اللحم المطبوخ أو تمرريه عن طريق مطحنة البقدونس. عندما يكون الطفل يستطيع المضغ بشكل جيد ، يجب فقط تقطيع اللحم إلى قطع صغيره مناسبة.

طعام الاحشاء كالكبد والقلب من الدجاج ،العجل أو الخنزير يعطى على شكل كبد مطحون، أو مطبوخة ثم يفتت.

طهي اللحم المفروم

نشكل عن طريق ملعقه شاي بعض كرات اللحم المفروم. يطهى معها البطاطا والخضروات في آخر ٥-٧ دقائق أو بدون الخضروات.

يستخدم أيضاً كميه ماء مغلي أكثر من قيل لكي يستعمل الفائض منه لصنع الصلصة.



Opskrifter til den sene overgangsperiode

Når barnet er godt i gang med skemaden, kan følgende opskrifter bruges

Havregrød

1 dl havregryn, ca. 35 g

2 dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælkserstatning

1. Bring vand og havregryn i kog under omrøring og skru ned.
2. Lad grøden småkoge i ca. 2-3 min. Rør af og til.
3. Tag gryden fra varmen og tilsæt fedtstof og mælk

Grøden kan tilsættes frosne jordbær, som koges med fra starten. Grøden er færdig, når jordbærrene kan moses med en gaffel. Friske jordbær moses inden de kommes i den færdige grød. Blad evt. lidt sukker i grøden.



وصفات للمرحلة الانتقالية للطفل

عندما يكون الطفل قد بدء بالوجبات الأولى من الطعام يمكن استخدام الوصفات التالية

دقيق القمح

- ١دسي لتر من الشوفان ٣٥ غرام تقريباً
- ٢دسي لتر ماء بارد
- ١ملعقة شاي من الدهن
- ٢/١دسي لتر من حليب الأطفال المصنع

- ١- يوضع الماء و الشوفان ليطهى على نار هادئة مع التحريك المستمر.
- ٢- يترك ليطهى من ٢ إلى ٣ دقائق تقريباً ويحرك من حين إلى آخر.
- ٣- يزاح القدر من على النار ويضاف الدهن والحليب.

يمكن إضافة الفراولة المجمدة إلى الوجبة من بداية الطهي. وتكون جاهزة عندما نستطيع هرس الفراولة عن طريق الشوكة. الفراولة الطازجة تهرس قبل أن توضع مع الوجبة. مع قليل من السكر إذا كان يفضل ذلك.



Frugtmos

Kogt pæremos

1 sød pære, ca. 120 g
1 dl kogende vand



1. Skræl pæren, fjern kernehuset og skær pære i små tern.
2. Læg pærestykkerne i en gryde og hæld det kogende vand over
3. Læg låg på og kog til en mos ved svag varme i 5-10 min.
Pas på at mosen ikke brænder på.
4. Pæremosen er færdig når den kan moses med en gaffel.
5. En hel lind mos fås ved at skrabe pæremosen igennem en sigte med en ske eller ved at blende.

Tip: Til æblemos eller ferskenmos bruges samme opskrift og mængde. Søde æbler eller saftige ferskner er bedst.

Hurtig frisk frugtmos

En spiseskefuld frugtmos fx pæremos, laves hurtigt ved at skrælle en frisk pære og med kanten af en ske forsigtigt skrabe på frugtkødet. Mosen kan herefter røres direkte i den færdige grød. Andre velegnede frugter er modne æbler, bananer og avokado.

Friske bær moses nemmest med en gaffel og skrubes evt. igennem en lille sigte med en ske.

Kogt jordbærmos

100 g frosne jordbær
Ca. ½ dl koldt vand
Ca. 1 tsk. sukker

1. Bring vand og jordbær i kog.
2. Småkog med låg i 5-10 min. til jordbærrene er bløde.
3. Mos bærrene igennem en sigte eller brug stavblenderen.
4. Tilsæt sukker, rør rundt og smag til inden servering.

Tip: Kogt mos af bær kan tilberedes af både friske og frosne bær, fx hindbær, blåbær og skovbær. Kogt mos kan holde sig i køleskabet et par dage. Kogt frugtmos, der skal gemmes, bevarer vitaminerne bedst ved frysning. Frisk mos skal derimod spises med det samme.



مهروس الفواكه

مطبوخ الكمثرى المهروسة

١ كمثرى حلوة ١٢٠ غرام تقريباً

١ دسي لتر ماء مغلي

- ١- تقطع الكمثرى وتفرغ من البذور ثم تقطع الى مكعبات صغيرة.
- ٢- توضع مكعبات الكمثرى في قدر ويصب الماء المغلي فوقها.
- يوضع الغطاء على القدر ويترك المهروس لينضج على نار هادئة من ٥ إلى ١٠ دقائق مع الإنتباه إلى أن
- ٣- لا يحرق.
- ٤- يكون مهروس الكمثرى قد إنتهى عندما يهرس بواسطة الشوكه.
- لكي نحصل على كامل وجبة المهروس يصفى مهروس الكمثرى بواسطة مصفاة عن طريق ملعقة او
- ٥- عن طريق الخفق.

نصائح

لعمل مهروس التفاح أو مهروس الدراق تستعمل نفس الوصفة والكمية . يفضل استخدام التفاح السكري أو الدراق الطري

مهروس الفواكه الطازجة السريع

ملعقة طعام كاملة من مهروس الفواكه مثال مهروس الكمثرى، للتحضير السريع تقشر ثمرة كمثرى طازجة وبطرف ملعقة يأخذ لب الفاكهة بحذر.
هنا يكون المهروس جاهزاً لإضافته الى وجبه الطفل .يمكن أيضاً استخدام أنواع أخرى من الفواكه كالتفاح أو الموز أو الافوكادو.
أسهل الطرق لمهروس الكمثرى الطازج هو عن طريق الشوكة و وضعها في مصفاة صغيرة وتصفيتها باستخدام ملعقة.

مطبوخ الفراولة المهروسة

١٠٠ غرام من الفراولة المجمدة

٢/١ دسي لتر ماء بارد تقريباً

ملعقة شاي من السكر تقريباً

- ١- يوضع الماء مع الفراولة ليطهى.
- ٢- يوضع الغطاء ويطهى من ٥ إلى ١٠ دقائق طهياً خفيفاً الى أن تصبح الفراولة طرية.
- ٣- يصفى المهروس عن طريق مصفاة او عن طريق خفاقة يدوية.
- ٤- يضاف السكر ويحرك. يفضل تذوقه قبل التقديم.

نصائح

يمكن أيضاً استعمال التوت المجمد والتوت الطازج لصنع المهروس مثال توت العليق الأحمر ، التوت الأزرق أو التوت البري.
المهروس المطبوخ يمكن أن يحفظ في الثلاجة لبضعة أيام . ليحافظ مهروس الفواكه على الفيتامينات يفضل

Den første skemad – fortsat

Risgrød

- ½ dl rismel, ca. 30 g
- 1½ dl koldt vand
- 1 tsk. fedtstof
- ½ dl modermælk eller modermælkserstatning
- Evt. 1 spsk. pæremos og 1 spsk. Bananmos



1. Pisk rismelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i.
5. Giv barnet grøden, når den har fået spisetemperatur.

Tip: Ønskes en tykkere grød, bruges mere rismel.

Opskriften herover er også velegnet til grød af boghvedemel. I stedet for rismel bruges samme mængde boghvedemel.

Hirsegrød

- 1 dl hirseflager, ca. 40 g.
- 2 dl vand.
- 1 tsk. fedtstof.
- ½ dl modermælk el. modermælkserstatning.
- 1-2 spsk. frugtrmos.



1. Pisk hirseflager med vand i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og skru ned.
3. Lad den småkoge i 2-3 min. Pisk af og til i grøden.
4. Sluk for grøden og rør fedtstof og mælk i.
5. Rør frugtmosen i grøden

Tip: Er grøden for tyk, kan den tilsættes et par ekstra spiseskefulde modermælkserstatning

أول وجبة طعام للأطفال - تكملة



مطحون الأرز

٢/١ دسي لتر مطحون الأرز ٣٠ غرام تقريباً

١ ٢/١ دسي لتر ماء بارد

١ملعقة شاي من الدهون

٢/١ دسي لتر حليب الأم أو حليب الأطفال المصنع

بالإضافة إلى ملعقة طعام مهروس الكمثرى ومهروس الموز

- ١- يخفق الأرز المطحون مع الماء في وعاء صغير.
- يوضع على درجة حرارة خفيفة ويخفق من ٢-٣ دقائق تقريباً حتى يصل إلى الغليان و يحرك من حين إلى حين إلى آخر.
- ٣- تطفئ الحرارة ويضاف الدهن والحليب.
- ٤- يضاف أيضاً مهروس الفواكه لباقي المكونات.
- ٥- يقدم الطعام للطفل عندما تصبح حرارته ملائمة للأكل.

نصائح

إذا كان يفضل الطعام اسمكنه إضافة كمية أكثر من مطحون الأرز إلى الوجبة.
يمكن أيضاً استبدال مطحون الأرز بمطحون الحنطة مع المحافظة على نفس الكمية.



مطحون بروتين القمح (الدخن)

١ دسي لتر من رقائق بروتين القمح ٤٠ غرام تقريباً

٢ دسي لتر ماء

١ملعقة شاي من الدهون

٢/١ دسي لتر حليب الأم أو حليب الأطفال المصنع

١ أو ٢ملعقة طعام فواكه مهروسة

- ١- تخفق رقائق بروتين القمح مع الماء في قدر صغير.
- ٢- يوضع الدقيق ويغلى على نار هادئة مع الخفق ويترك ليطهى من ٢-٣ دقائق. يحرك من حين إلى آخر.
- ٣- تطفئ النار ويضاف الدهن والحليب.
- ٤- يضاف مهروس الفواكه لباقي المكونات.

نصائح

إذا كانت الوجبة سميكة يمكن إضافة بضع معالق طعام مملوءة من حليب الأطفال

Den første skemad

Normal majsgrød

½ dl majsmel, ca 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk el. modermælkerstatning

1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble

1. Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde.
2. Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca 2-3 min.

Pisk af og til i grøden.

3. Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.
4. Rør evt. frugtmos i
5. Giv barnet maden, når den har fået stuetemperatur

Tip: Det er en god ide at forbedre smagen af grøden ved at tilsætte frugtmos.



أول وجبة طعام للأطفال

الذرة المطحونة الطبيعي

- ٢/١ دسي لتر من الذرة المطحونة ٣٠ غرام تقريباً
- ٢/١ دسي لتر ماء بارد
- ١ ملعقة شاي من الدهن
- ٢/١ دسي لتر من حليب ال أم أو حليب الأطفال المصنع
- ١ ملعقة طعام من مهروس الفواكه على سبيل المثال التفاح أو الكمثرى

- ١- يخفق مطحون الذره مع الماء في قدر صغير.
- ٢- يوضع مطحون الذره على درجة حرارة خفيفة ويخفق تقريباً من ٢ إلى ٣ دقائق حتى يصل إلى درجة الغليان. يحرك من حين إلى اخر.
- ٣- تطفئ الحرارة و يضاف الدهن والحليب.
- ٤- يضاف ايضاً مهروس الفواكه لباقي المكونات.
- ٥- يعطى الطعام للطفل ، عندما تصبح حرارته من حرارة الغرفة.

نصائح:

لتحسين النكهة يفضل إضافة مهروس الفواكه الى وجبة طعام الطفل.



Tilberedning af den første skemad

Ved tilberedning af kogt frugt og grønt til barnet er det godt:

- At vælge friske råvarer
- At skære rensed frugt i mindre stykker
- At skære rensed grønt i mindre stykker
- At lægge dem ned i kogende vand i gryden
- At koge i så lidt vand som muligt
- At lægge et tætsluttende låg på gryden
- At koge frugter og grøntsager lige netop møre
- At begrænse brugen af sukker

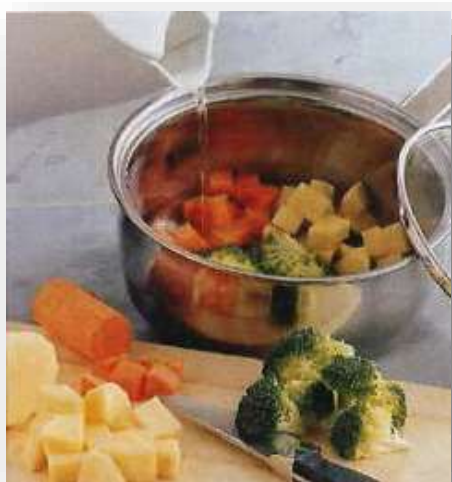
Brug i øvrigt altid vand fra koldt vandshanen til madlavning.

Salt i maden

Barnets mad skal normalt ikke tilsættes salt. Det er dog ikke nødvendigt at koge barnets grøntsager for dig selv. Barnet kan godt spise med af familiens grøntsager, hvis vandet, de koges i, kun saltes let.

Tilsætning af fedtstof det første år

I barnets mad skal der det første år tilsættes 1 teskefuld fedtstof pr. portion hjemmelavet grød og grøntsagsmos



تحضير أول وجبة طعام للاطفال

عند إعداد الفواكه و الخضار المطبوخة للأطفال يفضل أن:

إختيار الفواكه والخضروات الطازجة
تنظف و تقطع الفاكهة إلى قطع صغيرة
تنظف وتقطع الخضروات إلى قطع صغيرة
توضع في قدر من الماء المغلي
تطهى في أقل كمية ماء ممكنه
يغلق غطاء القدر باحكام
تطهى الفواكه والخضار إلى اقصى درجه من الاستواء
تخفيف إستعمال السكر

ينصح دائماً بإستعمال ماء بارد من صنوبر المياه لطهي الطعام.

الملح في الطعام

ليس من الضروري وضع الملح في طعام ال أطفال.
ليس من الضروري طهي خضار خاصة للطفل فهو يستطيع ان ياكل من نفس الخضار الععدة للعائلة اذا كانت مطهوه في ماء قليل الملوحة.

اضافة الدهون في السنة الاولى

في السنة الاولى لطعام الأطفال يجب وضع:
ملعقة شاي كامله من الدهون في كل وجبة محضرة في المنزل من مطحون الطعام والخضار المهروسة.



Den første skemad

للأطفال طعام وجبة أول

Dansk - arabisk

