

## 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.

### Sovs til fisk

Tomaterne fra ovndampningen blendes med stavblender og serveres til fiskekødet og grøntsagerne. Kogevandet fra fisk og grøntsager kan jævnes på samme måde som sovsen til kød.

Den jævnedes fiskesovs kan tilsættes lidt fedtstof, et par dråber citronsaft og evt. smages til med lidt sukker, så sovsen ikke smager for syrligt. Hakket grønt, fx persille, bør ikke tilsættes, med mindre det koges med i et par minutter under omrøring.

### Tip:

Fisk er velegnet til frysning enten rå (fersk) eller tilberedt. Det kan være en fordel at have små portioner liggende i fryseren lige klar til brug.

## السمك سد تخدام إل ف كارأ

### السمك عن

. الام يكرويف وأ ال فرن في ال تبخير وأ الطهي طريق عن ال سمك تحضير ال سهل من ال سردين ال سلمون، لثم، الدهني ال سمك بين ال تبديل الجيد منة شوكة ب واسطة ق ليلاً ويهرس ال سمك يحضر وال سمك وال مكرايل لحم ي قسم جيد، ب شكل ي مضغ نأ ي سد تطيع ال طفلي كون عندما موسى و سمك ال بولاك، القدم تل الدهن ق ليل قطع لي ال سمك مناسبة صغيرة.

### ل تحضير

يجب الام يكرويف وأ ال قدر، ال فرن في يحضّر نأ ي مكن ال سمك ل لط فل المجد، جيد مثل الطازج ال سمك، نواعاً جمع ي كون نأ ال سمك هيكلي نزيل نأ في دق ي قين.

### المطهو ال سمك

ال سمك، ال بولاك ال قد، ال سلمون مئال، مملؤ طعام ملعقة ت قري بآ تساوي ل سمك اةف يلي من قواحد قطعة ال سلمون وأ، الم ف لطح غطاء وضع مع، الطهي نهاية من دقائق ل بضع ي بخر/يطهى ووالخضار ال بطاطا ف وق ال فرن في ي وضع، المرقط ال قدر . ال صلصة ل صنع به ونح تفظ المغلي الماء يصب . وال حل يب الدهن إل يهم وي ضاف بعضهم مع وأ من فصلين إما وال خضار ب طاطال ال سمك، يهرس.

### الفرن في سمك

مع مدهون وعاء في ي وضع موسى سمك وأ الم ف لطح ال سمك، ال بولاك، المرقط ال سلمون وأ، ال سلمون منة ف يلي شرائح . حولها دائري ب شكل ت وضع حبيث الطماطم (ال سماكه على ذلك ي عتمد) ت قري بأ دقة يفة ٢٠ لى ١٠ من مئوية رجعة ٢٠٠ حرارة على ال فرن في ال وعاء ي وضع ي صبح عندما ي ال شوكة ال سمك يهرس. قلون وي تغير صللب ال سمك لحم.

### ل لسمك صلصة

. وال خضار ال سمك لحم مع وت قدم ال يدوية تب ال خفاق تخفق ال فرن منة الم بخر الطماطم ال لحم صلصة بها تحضر الذي الأطرية بة نفس ي سمك نأ ي مكن وال خضار ال سمك من المغلي الماء كي، ال سكر من ال قليل ي ضابو ال ليمون عصير من قترات عضب، ال سمك صلصة لى الدهن من ق ليل أ ضافه ي مكن ت كون لا دقائق ل بضع طهيها ي تم لم ما، ت ضاف نأ ي نبعي ال، ال بقونس مئال الم فروم الخضار. حامض مذاق ذات ال صلصة ال تحريك مع.

### نصائح:

في صغير بوجبات نحتفظ نأ الم في يد من ي كون وقد. المطبوخة وأ الطازجة مأل ل تجميد مناسبة سماك الأ جاهزه ال ثلاجة سد تخدام أل

## 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

Brug evt. lidt mere kogende vand end tidligere og gem overskuddet til sovs. Mos kartofler, grøntsager og kød. Server det enten hver for sig eller sammenblandet. Husk at tilsætte fedtstof og mælk. Er kødet for groft for barnet, kan det blendes sammen med lidt af kogevandet.

## ال لحم سد تخدام إل أف كار

### ل لحموم؟أ من نوع ي أ

ةال شوك طريق ق عن هوسه ال سهل من لان،الم فروم ال لحم اسد تعمال ف ضلأل من ال لحم ب إس تخدام ل ل بدء الديق ولحم ال خنزير ل لحم ، ال عجل ل لحم ، ال خروف ل لحم ال بقر، لحم كم ثالي وجود.ةك ثير الم فروم ال لحم خيارات ال رومي.  
مطدنة طريق ق عن تمرريه وأ المظ بوخ ال لحم خ فق طريق ق عن ت ف تت ان ي مكن (جدا ة صغ ير ل حم قطع) ال لحم قطع ال بقدونس.  
مناسبة صغ يره قطع لى إ ال لحم ت قطع ف قط ي جب ، ج يد ب شكل المضع ي سد تط يع الط فل ي كون عندما ف. نت ي ثم مط بوخة وأ،مطحون ك بد شكل على ي عطى ال خنزير وأ لجعلا، ال دجاج من وال قلب كالا ك بد الاذ شاء طعام

### الم فروم ال لحم طهي

وأ دقائق ق ٧ - ٥ خراف ي وال خضروات ال بطاطا معها ي طهي. الم فروم ال لحم كرات ب بعض شاي ماعقه طريق ق عن ن شكل ب دون

ال خضروات

. ال صلصة ل صنع منه ال فائض ي سد تعمل ل كي ق بل من ك ثراً مغلي ماء كم يه ي ضاً ي سد تخدم

. ب عضه مع وأ ف ردهب م ت قديمه ي مكن. ال لحم وال خضار ال بطاطا، مهروس

. ال مغلي الماء من ق ل يل مع خلطه ي مكن الط فل على خشن ال لحم كان ذال. وال حل يب ال دهن أضافة ي جب ل ل تذك ير

## 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 modermælksstatning

Bring vand og havregryn i kog under omrøring og skru ned.

Lad grøden småkoge i ca. 2-3 min. Rør af og til.

Tag gryden fra varmen og tilsæt fedtstof og mælk

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

## ل لط فل الان تقال ية ل لمرحلة و ص ف ات

ال تال ية ال و ص ف ات س د تخدام ي مكن ال طعام من ول ي ال ب ال و ج بات ب دء ق د ال ط فل ي كون ع ندما

### ال قمح دق يق

- ١ ت قري بآ غرام ٣٥ ال شوفان من ل تردسي
- ٢ ب اردماء ل تردسي
- ال دهن من شاي قملعق ١
- المصنع الأ ط فال حل يب من ل تردسي ١ / ٢

ال مس د تمر ال تحريك مع هلدئ ناز على ل يطهى ال شوفان و الماء ي و ضع

خراً لى إ ح ين من وي حرك ت قري بآ دقائق ٣ لى ٢ من ل يطهى ي ترك

وال حل يب ال دهن وي ضاف ال نار على من ال قدر ي زاح

طريق عن ال فراولة هرس ن س تطيع ع ندما جاهزة وت كون. ال طهي ب داية من ال و ج بة لى إ المجدة ال فراولة ضافة ي مكن وكه الش

ذلك ي فضل كان ذا ال سكر من ق ل يل مع ال و ج بة مع ت و ضع ن أق بل تهرس ال طازجة ال فراولة

## Frugtmos

### Kogt pæremos

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

4. Skræl pæren, fjern kernehuset og skær pære i små tern.
5. Læg pærestykkerne i en gryde og hæld det kogende vand over
6. Læg låg på og kog til en mos ved svag varme i 5-10 min.  
Pas på at mosen ikke brænder på.
7. Pæremosen er færdig når den kan moses med en gaffel.
8. 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 avocado.

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

Bring vand og jordbær i kog.  
Småkog med låg i 5-10 min. til jordbærrene er bløde.  
Mos bærrene igennem en sigte eller brug stavblenderen.  
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.

## ال فواكه مهروس

### المهروس الكم ثرى مط بوح

ت قري بآ غرام ١٢٠ قدلوى رثمك ١  
مغلي ماء ل تري س د ١

. صغيرة مكعبات الى ت قطع ثم ال بذور من وت فرغ الكم ثرى ت قطع  
ف. وقها المغلي الماء وي صب قدر في الكم ثرى مكعبات ت وضع  
ي حرق لان الى ان ت باه ال مع دقائق ١٠ الى ٥ من هلائي نار على ل ينضج المهروس وي ترك ال قدر على ال غطاء ي وضع  
ال شوكة ب واسطة يهرس عندما نتهى اقد ال كم ثرى مهروس ي كون  
الذ فق طريق عن او قملعق طريق عن قمص فاب واسطة ال كم ثرى مهروس ي ص فى المهروس ةوجب كامل على ن حصل ل كي

### ن صا ح

الطري ال دراق وأ ال سكري ال ت فاح اس تخدام يفضّل . وال كمية صفة ال ون فس ت س تعمل ال دراق مهروس وأ ال ت فاح مهروس ل عمل

### ال سري ع الطازجة ال فواكه مهروس

قملعق وب طرف طازجة كم ثرى ث مرة ت قشر ال سري ع ل ل تحضير ,ال كم ثرى مهروس م ثال ال فواكه مهروس من تكامل طعام ملعة قة  
أب ي أخذ  
ي حذر ال فاكهة  
وأ ال موز أو كالا ت فاح ال فواكه من خرى أنواع اس تخدام ي ضاًأ ي مكن . ط فال ال وج به الى لإ ضاف ته جاهراً المهروس ي كون هنا  
الاف وكادو  
قملعق با اس تخدام وت ص في تهة صغير قمص فاف ي وضعها و ال شوك طريق عن هو الطازج ال كم ثرى لمهروس ال طرق سهلأ

### المهروسة ال فراولة مط بوح

المجمدة ال فراول من غرام ١٠٠  
١/ ت قري بآ ب اردماء ل تري س د ٢  
ت قري بآ ال سكر من شاي قملعق

ل يطهى ال فراول مع الماء ي وضع  
طريه ال فراولة ت ص بح ن الى خ في فاطه بآ دقائق ١٠ الى ٥ من وي طهى ال غطاء ي وضع  
ة يدوي خ فاقعة طريق عن او قمص فاطريق عن المهروس ي ص فى  
ال تقديم ق بل ت نوقه يفضّل .وي حرك ال سكري ضاف

### ن صا ح

ال توت والأزرق ال توت ، الأحمرا ال ع ليق توت م ثال المهروس ل صنع الطازج وال توت ال مجمد ال توت اس تعمل ي ضاًأ ي مكن  
ال بري  
تجم يدهل يفضّل ال ق في تامينات على ال فواك مهروس ل يحافظ . أيام ل بضعة ال ثلاث في ي ح فظنأ ي مكن ال مط بوح المهروس  
ال طازج المهروس  
ال حال في ي ي أكل نأ ي جب .



## Den første skemad – fortsat

### Risgrød

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

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

### Tip:

Ønskes en tykkere grød, bruges mere risemel.  
Opskriften herover er også velegnet til grød af boghvedemel. I stedet for risemel 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. frugtmos.

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

### Tip:

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

## - تة كمل ل لأط فال طعام ؤوجب ولأ

### الأرز مطحون

١ / ٢ ت قري بأ غرام ٣٠ الأرز مطحون ل تردسي  
١ / ٢ ١ ب اردماء ل تردسي  
الدهون من شاي ملعقه ١  
المصنع الأظ فال دل يب وأمأل دل يب ل تردسي ١ / ٢  
الموز ومهروس الكم ثرى مهروس طعام ؤملعق لى ا ضافه تأبال

. صغير وعاء في الماء مع المطحون الأرز يذوق  
اخر لى ادين من يحرك و الغليان لى ا يصل حتى ت قري بأ دقائق ٣ - ٢ من ويذوق ؤذ فيف ؤحرار ؤدرج على يوضع  
والدل يب الدهن ويضاف الحرارة تطهى  
المكونات ل باقي الفواكه مهروس يضاف  
كلأل ؤملان م رارة ح تصبح عندما لطفل الطعام يقدّم

### نصائح

الوجد به الى الارز مطحون من اكثر كم به أضافه يمكن اسماك الطعام يفضل كان اذا  
الكم به نفس على المحافظه مع الاحتاطه بمطحون الأرز مطحون اسد تبدل اي ضا يمكن

### الدخن (القمح بروتين مطحون)

ت قري بأ غرام ٤٠ القمح بروتين رقائق من ل تردسي ١  
ماء ل تردسي ٢  
الدهون من شاي ملعق ١  
المصنع الأظ فال دل يب او الام دل يب ل تردسي ١ / ٢  
مهروسه فواكه طعام ملعق ٢ او ١

. صغير قدر في الماء مع القمح بروتين رقائق تذوق  
خرأل لى ادين من يحرك دقائق ٣ - ٢ من ل يطهى ويترك الخفق مع ؤهدئ نار على ويغلى الدقيق يوضع  
والدل يب الدهن ويضاف النار تطهى  
المكونات ل باقي الفواكه مهروس يضاف

### نصائح

الأظ فال دل يب من ؤمل لوى طعام معالاق بضع ضافه ا يمكن ؤسميك ؤالوجب كاندت ذاا

## Den første skemad

### Normal majsgrød

½ dl majsmelet, ca. 30 g

1½ dl koldt vand

1 tsk. fedtstof

½ dl modermælk el. modermælksstatning

1 spsk. frugtmos af fx pære eller æble

Pisk majsmelet med vandet i en lille gryde.

Bring grøden i kog under piskning og kog ved svag varme i ca. 2-3 min.

Pisk af og til i grøden.

Sluk for varmen og rør fedtstof og mælk i.

Rør evt. frugtmos i.

Giv barnet maden, når den har fået stuetemperatur

### Tip:

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

## ل الأظ فال طعام ؤوجب ولأ

### الأظ ب يعي ؤالمطحون ؤالذر

- ت قري بآ غرام ٣٠ ؤالمطحون ؤالذر من ل تردسي ١ / ٢
- ب اردماء ل تردسي ١ / ٢
- الذهن من شاي ملعة ١
- المصنع الأظ فال دل يب وأمأل دل يب من ل تردسي ١ / ٢
- الكم ثرى وأمأل ت فاح الأمثال س بيل على ال فواكه مهروس من طعام ملعة ١

- صغير قدر في الماء مع الذره مطحون يذفق
- الغليان ؤدرج لى إي صل حتى دقائق ٣ لى ٢ - من ت قري بآ ويذفق فذف ؤحرار ؤدرج على الذره مطحون يوضع من يحرك
- أخر لى إدين
- وال دل يب الذهن يضاف و الأحرارة تطفى
- المكونات ل باقي ال فواكه مهروس إي ضأ يضاف
- الأحرارة ؤحرار من حرارته ت صبح عندما، ل لظ فل الطعام يعطى

### ذ صانج:

الأظ فل طعام ؤوجب الى ؤال فواك مهروس أضافه يفضّل ال نكهة ل تدرسين

## 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

## للاط فال طعام وجبة أول تذخير

نأيد فضل ط فال لأل المط بوخه الخضار و الفواكه عدادا عند  
الطازجة والخضروات الفواكه خذيارا  
صغيرة قطع إلى الفاكهة ت قطع وت نظف  
صغيرة قطع إلى الخضروات وت قطع وت نظف  
المغلي الماء من قدر في تو وضع  
ممكنا ماء كمية قلأ في ت طهي  
ب احكام ال قدر غطاء ي غلق  
الاسد تواء من درجة اقصى لى وإوال خضار الفواكه ت طهي  
السكر سد تعمال إت خذ فيف  
الطعام ل طهي المياه صند بور من بارد ماء سد تعمال إب دائما ي نصح

### الطعام في الملح

ط فال أأل طعام في الملح وضع ال ضروري من ل يس  
ةال بعد الخضار ن فس من ياكل ان ي سد تطيع فهو ل لط فل تخاص خضار طهي ال ضروري من ل يس  
ماء في قمطهو كانت اذاة \_\_\_\_\_ ل لعادل  
ةالم لوح ق ليل

### الأولى ةال سن في الدهون ةا ضاف

. و وضع ي جب الأط فال ل طعام الأولى ةال سن في  
ةالمهروس والخضار الطعام مطحون من المنزل في ةا ضرمح ةوجب كل في الدهون من كامله شاي قملعق



أول وجبة طعام للأطفال

## Den første skemad

Dansk - arabisk