

Ta med et sunnere alternativ ved neste bursdagsfeiring!



Vil du være med å bidra til at barnet ditt får et kosthold som er i tråd med de offisielle anbefalingene fra helsedirektoratet og som gir det beste utgangspunktet for god helse, utvikling og læring? Les videre ☺

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen slår fast at de fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. På bakgrunn av dette ønsker jeg å opplyse foreldrene i et skriv og oppfordre alle til å ta med et sunt og næringsrikt alternativ ved neste bursdagsfeiring.

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager og høytider samt anledninger som foreldrekafe, utflukter og temadager. Dersom det ved mange anledninger blir servert søt og fet mat og søt drikke, kan dette fortrenge annen og mer næringsrik mat og drikke og bidra til at ditt barns totale kosthold blir helsemessig ugunstig. Derfor bør de fleste markeringer og feiringer i barnehagen gjennomføres med et sunnere alternativ.

I dagens samfunn får de aller fleste barn for mye sukker i forhold til helsemyndighetenes anbefalinger. Hovedutfordringen når det gjelder sukker i barns kosthold, er det høye inntaket av søte drikker, godteri, søte kjeks og bakervarer. Dette er mat og drikke som bidrar med mye energi, men lite av de næringsstoffene kroppen trenger.

Barnehagen bør representere en arena der søt mat og drikke begrenses, og vi håper derfor at dere foreldre kan bidra:

- ved å ta med et sunnere alternativ til bursdagsfeiring i barnehagen ☺

Slik vil barna i praksis få oppleve alternativ til den søte maten og få mulighet til å innarbeide gode matvaner som de tar med seg videre i livet. Dette vil også føre til at mange barns sukkerinntak reduseres, noe som vil medvirke til bedre sammensetning av kosten, redusert risiko for overvekt og god tannhelse.

På bakgrunn av råd fra helsedirektoratet ønsker jeg å oppfordre alle foreldre til å ta med seg et sunnere alternativ til bursdagsmarkeringen. Derfor kommer jeg med tips til sunne, næringsrike alternativer for små mager ved bursdagsfeiring i barnehagen.

Håper dere får inspirasjon og ideer til hva dere kan ta med ved neste bursdag!

Mvh Henriette R. Rosendal (Master i ernæring og mamma til Hermine og Emilie)

Velg et sunnere alternativ til Bursdagsfeiring i barnehagen

Smoothie

Smoothies kan lages i blender, matprosessor eller hurtigmikser. Alle typer frukt og bær kan brukes. Fruktjuice gir smoothien en tynnere konsistens. Banan og yoghurt gir fyldigere konsistens. Isbiter og frossen frukt/bær gjør at smoothien blir ekstra kald og forfriskende.

Smoothie med gulrot, eple og banan

(10 porsjoner)

2 dl gulrotjuice

1 ½ dl eplejuice

2–3 bananer

7 dl yoghurt naturell

(eventuelt isbiter)

Smoothie med banan, appelsin

og fersken (15 porsjoner)

2 bananer

2 fersken

2 appelsiner

4 dl yoghurt naturell

4 dl appelsinjuice

(eventuelt isbiter)

Smoothie med jordbær og banan

(10 porsjoner)

½ kg jordbær, halvtinte

3 bananer

5 dl yoghurt naturell

6 dl appelsinjuice



Smoothie med bringebær

(10 porsjoner)

½ kg bringebær, frosne

8 dl yoghurt naturell

10 dl eplejuice

Smoothie med blåbær

(10 porsjoner)

½ kg blåbær, frosne

8 dl yoghurt naturell

8 dl blåbær – og druejuice

Felles fremgangsmåte:

Skjær all frukten i biter. Kjør alt i hurtig-mikseren eller blenderen.

Bruk omtrent halvparten av ingrediensene, og lag smoothies i to omganger.

Ta med enkel hjemmelagd is

Jordbæris på pinne



Enkle og smakfulle pinneis med jordbær som du lager på 1-2-3. Kan bruke andre bær og yoghurt, etter hva man har.

Ingredienser

- 2 dl vaniljeyoghurt
- 2 dl jordbær

Fremgangsmåte

Bland yoghurt og bringebær i en bolle. Hell massen i pinneis-former. Har du ikke slike spesialformer, så bruk små former som du stikker ispinner av tre inn i. Sett ispinnene i fryseren i minst 3 timer.

Lollipop med tre farge



Hjemmelaget lollipop uten tilsatt sukker - bare frukt og bær. Her er det brukt kiwi, appelsiner og jordbær, men andre sorter kan også benyttes.

Ingredienser

- 3 stk kiwi
- 3 stk appelsin
- 300 g jordbær

Fremgangsmåte

- Skrell og mos kiwi. Ha mosen som første lag i ispinneformer. Sett formene i fryseren i 1 time.
- Press appelsinene. Tilsett appelsinsaften som neste lag i ispinneformene. Sett formene tilbake i fryseren i 1 time.
- Rens jordbærene, del dem i biter og mos dem. Ha jordbærmos i ispinneformene som det siste laget.
- Sett i ispinner og sett formene tilbake i fryseren - i minst 2 timer.

Blåbæris



Kjempegod hjemmelaget is som du lager på 1-2-3. Her er det brukt blåbær og avokado, men lag gjerne din egen variant. Kanskje litt utfordrende å ta med i barnehagen.

Ingredienser

- 2 dl fryste blåbær
- 1 stk avokado i biter
- ½ stk banan i skiver
- 1 dl granateplejuice
- 2 ts honning
- saften av 1 stk lime

Fremgangsmåte

Skrell avokado og banan og del kjøttet i biter. Kjør alt raskt sammen i en foodprosessor eller bruk en stavmikser til du får en tykk is. Pynt med friske blåbær og server straks i glass eller porsjonsskåler. Du kan variere slike myke iser med frukt og bær du har hjemme. Yoghurt og kesam kan eventuelt erstatte avokado. Lag gjerne din egen vri.

Fruktsalat (10 porsjoner)



Lag fruktsalat av sesongens frukt og bær, enten to eller flere sorter i blanding. Den blir best hvis frukten er godt moden. Beregn ca. 1 frukt per barn. Server fruktsalaten nylaget, gjerne med litt vaniljekesam eller yoghurt naturell. Tilsett eventuelt litt rosiner og hakkede nøtter.

- ½ boks hermetisk fersken eller ananas, i biter
- 2 appelsiner, i biter
- 2 bananer, i skiver
- 2 epler, i biter
- 2 pærer, i biter
- 1 klase druer

Skrell den friske frukten og skjær den i biter. Del druene i to og ta ut steinene. Bland alt med den hermetiske frukten. Bruk eventuelt laken fra boksen som kraft.

Muffinsformer med frukt og bær



Enkelt og greit. Fyll muffinsformer med frukt og bær. Hvem kan la være å bli fristet?

Muffinsformene kan fylles med biter av ananas, jordbær, blåbær, bringebær og granateple. Eller fyll muffinsformene med blåbær, hvite melonbiter og røde bær, så kan dere dandere muffinsformene på et brett og lage det norske flagget.

Fruktspyd

Fruktspyd med fruktfigurer eller bær og frukt er enkelt å lage og morsomt for barna å spise.

Kanskje kan du dyppe et jordbær i mørk sjokolade og pynte med sjokoladejordbær på hvert spyd.



Tips til frukt: Kiwi, jordbær, melon, druer, appelsin, bringebær, blåbær... eller etter bursdagsbarnets ønsker.

Boller (30-35 boller)

Ingredienser

- 150 g smør
- 1 dl sukker
- 75 g fersk gjær (evt. tørr gjær)
- 4 dl vann
- 4 dl lettmelk
- 6 dl havregryn, lettkokt
- 7 dl hvetemel
- 7 dl sammalt hvete, fin
- 4 ts kardemomme
- 2 stk egg

I stekeovn: 250 °C midt i ovnen
i ca. 10 minutter

Fremgangsmåte

Bland vannet med halvparten av mengden melk og tilsett havregryn. La swelle i 20 minutter. Smelt smør i en kjele og tilsett resten av melken. Vent til melkeblandingen er fingervarm før du smuldrer gjæren i blandingen og rører godt ut. Rør det sammen med havregrynene og tilsett kardemomme, sukker og alt melet ved unntak av en halv desiliter.

Elt deigen til den er fast og glatt (tilsett eventuelt det resterende melet, om nødvendig). Sett deigen til heving på et lunt sted i 60-90 min.

Når den er ferdig hevet del deigen i to og rull disse til en pølse og skjær de i 20 biter hver. Trill hver bit til en bolle. For å gjøre de ekstra gode og luftige sett dem til etterheving i ca. 45 min.

Pensle bollene med pisket egg for en gyllen farge på toppen før de stekes.

Bananmuffins (ca. 20 muffins)

Ingredienser

- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl sammalt hvete, fin
- ½ dl hvetemel
- 1 egg
- 1 ss olje
- 1 dl melk
- 1-2 bananer
- 2 ss sukker
- ½ dl rosiner
- 1 ½ ts bakepulver
- ½ ts vanilesukker

I stekeovn: 200 °C midt i ovnen
i ca. 10 minutter

Fremgangsmåte

Mos bananen med en gaffel. Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle. Visp egget lett sammen. Tilsett de mosede bananene, egget, rosinene, oljen og melken til de tørre ingrediensene. Bland godt. Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor ss i hver form. Stek muffinsene til de er lysebrune.

Kan også anbefale at man lager rundstykker/eller grove boller kvelden før og sender med to typer pålegg (for eksempel brunost og gulost).

Oppskrifter er hentet fra helsedirektoratets hefte: bra mat i barnehagen
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/406/Bra-mat-i-barnehagen-tips-rad-og-oppskrifter-IS-1536.pdf> , frukt.no, melk.no

Kilder til innledningstekst er hentet fra helsedirektoratet.no