

Gør sund mad til barnemad



Inspirationshæfte

Viden, inspiration, opskrifter mm.



Kære dagplejer

Dette inspirationskatalog er til dig, der ønsker at få inspiration til at servere sund og varieret mad for børnene i din dagpleje, og som gerne vil styrke børnenes madmod.

Det er en særligt vigtig indsats! Du er nemlig med til at lægge grundstenene for børnenes sundhed og madglæde – ikke kun nu, men resten af livet!

Hvorfor er sund mad og måltider i dagplejen vigtig?

- Fordi børn får dækket op til 70% af deres daglige energibehov i dagtilbudet, og maden, der serveres, dermed har stor betydning for barnets daglige trivsel og sundhed.
- Fordi sund mad ofte mætter mest, og børn, som føler sig mætte, har lettere ved at lære og koncentrere sig.
- Fordi der er stor sandsynlighed for, at de madvaner, der etableres i barndommen, følger med ind i voksenlivet.

Hvordan kan jeg bruge inspirationskataloget?

Du finder både værktøjer, opskrifter og aktiviteter i inspirationskataloget.

Værktøjerne skal give dig overblik, refleksion og inspiration til, hvordan du kan få sundere og mere varieret mad ind i hverdagen, som er budgetvenlig og bæredygtig.

Opskrifterne skal give dig inspiration til pålæg, varme retter og mellemmåltider.

Madaktiviteterne skal give dig inspiration til, hvordan du gør børnene mere madmodige gennem involverende aktiviteter, hvor børnene bliver nysgerrige og leger, mens de lærer og udforsker.

Du kender din børnegruppe bedst. Derfor lægger materialet op til, at du kan plukke opskrifter og aktiviteter ud, som passer til børnene i netop din dagpleje.

Vi håber, du finder god inspiration til at give børnene gode sunde måltider og sjove aktiviteter med maden og måltidet som omdrejningspunkt i dagplejen.

God fornøjelse – og god appetit!

Indhold

Et kig indenfor	4
Værktøjer	
De fem trin	8
Bælgfrugtoversigt	10
Oversigt over groft grønt	16
Madplan	18
Grundopskrifter	
5 x lune retter	21
5 x pålæg til rugbrød	28
5 x Mellemmåltider	36
Madaktiviteter	44
I haven	46
I stuen	47
I supermarkedet	48
I køkkenet	49
Ved spiseboder	50
Q&A	53



Et kig indenfor

Materialet er produceret i tæt samarbejde med dagplejere fra Egedal og Slagelse Kommuner som en del af indsatsen "Gør sund mad til barnemad", der er støttet af Novo Nordisk Fonden.

Dagplejerne har gennem forløbet stillet skarpt på, hvad der bedst kan understøtte dem og har medudviklet værktøjer, opskrifter og aktiviteter med børnene.



Mere om værktøjer

”Gør sund mad til barnemad” har været bygget op om en række teoretiske og praktiske værktøjer, som alle har til formål at understøtte forandringen om at gøre sund mad til barnemad.

Værktøjerne kan bruges alene eller sammen og bruges til at perspektivere inspirationshæftets øvrige indhold. Værktøjerne er lavet, så de nemt kan printes og hænges op.

På de følgende sider findes alle værktøjer, samt en introduktion til værktøjets formål og anvendelse.



De fem trin



Bælgfrugtoversigt



Groft grønt-oversigt



Madplan

Værktøjer

Værktøj - de fem trin

”De fem trin” er en oversættelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost til små børn. Brug værktøjet til at gøre vejen til sund og mere varieret mad lettere og mere overskuelig.

Alle opskrifter har en ”de fem trin-tjekliste”, så du nemt kan se, hvilke fødevarergrupper der bliver dækket, og hvad du med fordel kan have et fokus på at implementere i andre af ugens måltider.

Sådan bruger du værktøjet:

Vælg mindst én boks fra hver kategori - og gerne flere fra kategori 4 - så er du godt dækket ind i de forskellige fødevarergrupper.

Skemaet siger ikke noget om mængder, men om generel hyppighed. Som udgangspunkt kan man tænke, at der bør være sat kryds ved alle bokse efter ugens fem hverdage. De skraverede bokse er valgfrie.

Fem trin

til at gøre sund mad til barnemad

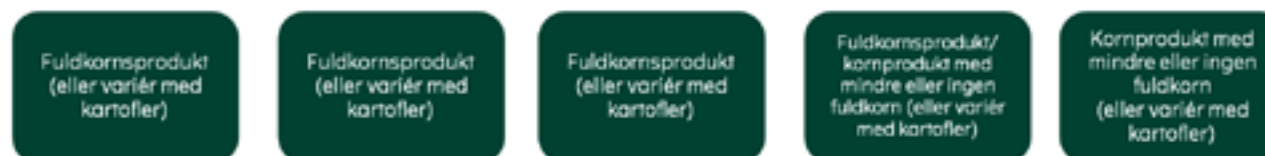
1 Vælg en grøntsag



2 Vælg bælgfrugter, fisk, kød eller æg



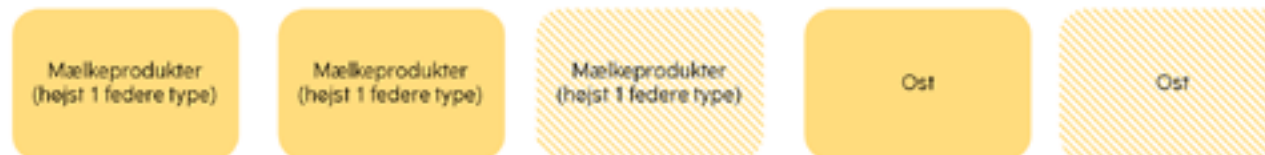
3 Vælg kornprodukter eller kartofler



4 Vælg fedtstoffer, nødder og frø



5 Vælg mælkeprodukter og ost



Værktøj - bælgfrugt- oversigt

Selvom du måske ikke tror, at du har erfaring med at lave mad med bælgfrugter, har du det måske alligevel!

Bælgfrugter dækker nemlig over en lang række af sorter - herunder også ærter som du helt sikkert bruger allerede.

Brug bælgfrugtoversigten til at dykke ned i universet af bælgfrugtsorter og til at lade dig inspirere til, hvornår og hvordan du kan få flere bælgfrugter ind i de daglige måltider.

Oversigt over bælgfrugter

Hvad er en bælgfrugt egentlig?

Bælgfrugter er de spiselige frø fra ærteblomstfamilien - også kaldet bælgplantefamilien.

Ordet bælgfrugt forbindes med det tørrede frø, der er taget ud af bælggen, hvorimod umodne og spiselige frø samt bælg som sukkerærter, Edamamebønner (Sojabønner) samt Haricot Verts (grønne bønner) i daglig tale omtales som grøntsager.

Altså omtales bælgfrugter som en gruppe for sig selv, selvom de egentlig er grøntsager. Bælgfrugter har generelt et højt proteinindhold og er derfor et godt tilskud eller erstatning, i en kost hvor det ønskes at mindske kødindtaget.

Der er meget snak om at bælgfrugter indeholder lektiner (giftstoffer), og det er med rette. Lektiner nedbrydes ved varmebehandling, så derfor er det vigtigt altid at koge sine bælgfrugter rigtigt møre, ellers kan de forårsage mavesmerter.

Når det kommer til iblødsætning, så har det ikke noget at gøre med lektinerne, men derimod noget med kogetiden. Man kan godt koge bælgfrugter direkte fra tørre, men det går markant hurtigere og resultatet bliver meget lækre ved forudgående iblødsætning.

Sundhedsmæssigt er der ingen nævneværdig forskel på de bælgfrugter, man køber på dåse og dem, man selv sætter i blød og koger.

Ærter



Bønner



Linser





Ærter

Kikærter – også kaldet Garbanzobønner

En lille rund ærteformet bælgfrugt, som normalt er beige, men som også kan fås i både brune, røde, grønne og sorte. Har en fin ærte- og nøddesmag. Er meget kogefaste og svære at koge ud. De kan dog stadig blendes fuldstændig glat, når de er kogt igennem, til fx humus.

Egner sig godt til gryderetter hvor de kan tåle at koge lidt med. Er desuden gode i salater og som ristede snacks, hvor de ristes helt tørre i ovnen med lidt olie og evt. krydderier – efter de er kogt vel at mærke.

Ingridærter

Kaldes den danske version af kikærten. I den flækkede version minder de meget om klassiske gule ærter. Hele er de rimelig kogefaste, flækkede koger de hurtigt ud. Smager fantastisk godt og er efterhånden til at få rundt omkring i velassorterede supermarkeder. Fås kun i tørret udgave og kræver derfor iblodsætning og kogning inden brug.



Bønner

Sorte bønner

Lille, sort bønne med en hvid prik på. Har en rimelig neutral smag og en fast konsistens. Er god i gryderetter. Skal den holde formen, koges den for sig selv og tilsættes gryderetten til sidst ellers koger den ud. Kan bruges i grøntdeller og farsretter, som erstatning for noget af kødet. Kan også moses, det giver en fin lilla mos.

Hvide bønner – også kaldet Cannellini bønner

Lille hvid bønne, med en mild smag. Har en fast konsistens, og er rimelig kogefast. Anvendes i gryderetter og er nok mest kendt som den klassiske ret Baked Beans.

Butterbeans

En stor hvid bønne med en fin, lidt melet smag. Butterbeans er rigtig gode til at suge smag til sig og fungerer godt som fyld i fx supper og gryderetter hvor de gerne må koge ud og virke som en del af jævningen. De er oplagte i supper, hvor man gerne vil snige lidt protein i form af bælgfrugter ind.

Røde kidneybønner

Navnet kommer af bønnens udseende, der med sin aflange buede form og blodrøde farve kommer til at minde om en miniature nyre. Har en mild og sødlig smag. Koger let ud, og har tendens til at blive lidt melede, hvis de koges for meget. Gør sig godt i gryderetter fx Chilli Con Carne eller Chilli Sin Carne - den kødfrie version.



Linser

Belugalinser

Kræver ingen iblødsætning og kan koges direkte med i retten, i f.eks. supper. Belugalinser er gode til at holde formen, når de koges, men kan godt give en lidt grålig farve til kogevandet. Er gode som køderstatning i kødsaucer, her er det dog en fordel at koge linserne for sig selv først. Linser er gode i grøntdeller både i blendet og hel version. De hele linser giver en dejlig struktur at bide i. Findes på dåse i de fleste supermarkeder, og de fungerer fint.

Anicialinser

Den danske version af Puylinser, Belugelinsens større fætter. Super velsmagende og en smule større end Belugalinsen som vi kender den. Anvendes på samme måde som Belugalinsen. Smagen har noter af friske ærter og peber.

Røde linser

Fås som regel som en flække. Kræver ingen iblødsætning og kan koges direkte med i retten, i f.eks. supper, hvor de nemt koger helt ud og dermed giver en dejlig fyldig konsistens. Røde linser er ikke gode til at holde formen, når de koges, og derfor koges de sjældent for sig selv. Af samme årsag findes de ikke på dåse.



Værktøj - grove grøntsager

Grove grøntsager indeholder nogle særligt vigtige næringsstoffer, som ikke findes i frugt eller i lette grøntsager som fx agurk.

Brug oversigten til at sætte dig ind i, hvilke kvaliteter forskellige typer grøntsager har, og bliv inspireret til, hvordan du får dækket hele paletten af de vigtige mikro- og makronæringsstoffer.

Oversigt over grove grøntsager

Grove grøntsager kendetegnes ved at have et indhold af kostfibre, på mere end 1,9g. pr. 100g.

Eksempler på grove grøntsager

- **Rodfrugter:** Gulerødder, rødbeder, selleri, persillerod, postinak
- **Kål:** Broccoli, blomkål, rosenkål, spidskål, hvidkål, grønkål
- **Bælgfrugter:** Kikærter, hvide bønner, sorte bønner, Ingrid ærter

Hvad er kostfibre?

"Kostfibre er ufordøjelige kulhydrater.

Det betyder, at de ikke kan nedbrydes i tyndtarmen, men går ufordøjet til tyktarmen. Her bliver nogle typer kostfibre nedbrudt af bakterier, der omdanner dem til nyttige stoffer, som kroppen kan optage."

Kilde: Fødevarestyrelsen

Mineraler og vitaminer

Det er særligt de grove grøntsager, der indeholder mange vitaminer og mineraler.

Det er en god ide at spise grøntsager i mange farver, da dette er en måde at sikre et varieret indtag af netop vitaminer og mineraler.

- De **røde og orange** indeholder bl.a. betacaroten (Vitamin A)
- De **mørkegrønne** indeholder bl.a. calcium, folat og jern.

Husk, at bælgfrugter også er grøntsager, og at de tæller med som sådanne, men samtidig er en god kilde til protein.

De er derfor en god tilføjelse, der hvor man ønsker at skære ned på kødet.

Ideer til brug af madplan

En madplan kan være et godt værktøj til at hjælpe dig med, at den forandring du har sat dig for, faktisk også sker.

Men en madplan må ikke føles som en spændetrøje eller give dårlig samvittighed. En madplan kan se ud på mange forskellige måder og have en høj eller lav detaljegråd alt afhængigt af, hvad den skal bruges til. Fælles for brugen af en madplan er, at arbejdet med den skal prioriteres - hvad enten du kigger på den dagligt eller ugentligt.

Lad dig inspirere af madplaner på nettet, der kan give dig ideer til, hvordan en madplan kan se ud.

Lav en madplan – der kan ændres

- En madplan kan være en god måde at sørge for at børnene får sund og varieret mad - og samtidig mindske madspild og spare penge.
- En madplan kan se ud på mange måder: den kan laves på en tavle, på papir hvor du skriver ugens dage ned, på din telefon eller et helt andet sted, som du har let adgang til.
- En madplan kan laves alene, eller sammen med kollegaer. Ved at lave den flere sammen, sikrer du dig, at det bliver gjort og har dine kollegaer at sparre med, hvis du mangler inspiration undervejs.
- En madplan skal kunne rumme hverdagens uforudsigeligheder og gøre brugen af sunde og varierede fødevarer sjovere og lettere - aldrig sværere!

Lav en omvendte madplan

- En omvendt madplan består af et tilbageblik på de måltider, som du allerede har serveret.
- En omvendt madplan kan være en måde at reflektere over hvad børnene har fået at spise - og måske opdage, at der ikke er så mange grove grøntsager på tallerkenen?
- En omvendt madplan kan være en god måde at fortælle forældre, hvad børnene har spist i løbet af ugen.

Mere om lune retter

De varme retter er en enkel vej til at snige en masse grove grøntsager og bælgfrugter ind i kosten, hvor det ikke springer for meget i øjnene. Med andre ord er det nemt at variere indholdet i de lune retter og dermed komme godt omkring "de fem trin", uden at det prikker for meget til børnenes neofobi – altså frygten for det nye (**læs mere om neofobi i Q&A på side 53**).

Tænk over størrelsen og tilberedningen af de grøntsager, som du vælger at bruge - store, tydelige stykker groft grønt kan vække neofobien, men kan også slet og ret være svære at tygge og fordøje. Varmebehandling gør det nemmere at indtage og fordøje de grove grøntsager, samtidig med at det ændrer smagsprofilen.

Ved både at tage stilling til størrelse og konsistens kan det være med til at lette indtaget af såvel bælgfrugter som de grove grøntsager - variér jeres tilberedningsmetoder, så I bruger grøntsager på forskellige måder, fx revet, dampet, stegt/bagt, most eller lignende.

Opskrifterne du finder her er på lune retter, der er nemme at lave i store portioner, som kan fryses i mindre portioner og tages op og varmes, når de skal bruges. På den måde kan du spare en masse tid ved altid at have et godt og nemt måltid i fryseren.



Lune retter

Æggekage med grønt

Til 4 voksenmunde, 8 barnemunde eller 16 gange pålæg

Aktiv arbejdstid ca 15 min.

Total ca. 1 time

➤ Det skal du bruge

- 6 æg
- 1 dl mælk
- 300 g blandede rodfrugter, fx kartofler, rødbeder, pastinak
- ½ tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber
- Olie til rodfrugterne



➤ Det kan du bruge

- Urter, fx purløg, bredbladet persille, timian, estragon ...
- Feta, revet ost – kan både vendes i massen og drysses på toppen
- Svampe, nødder, kapers ...

- 1 For et ildfast fad med bagepapir, tænd ovnen på 200 grader og find en skål frem
- 2 Skær rodfrugterne i mundrette skiver
- 3 Kom rodfrugtstykkerne i fadet, og vend dem med salt, peber og olie
- 4 Bag det i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min., indtil de er al dente
- 5 Pisk imens æg og mælk sammen i skålen, og hæld massen over rodfrugterne, når de har bagt i ovnen
- 6 Stil æggekagen tilbage i ovnen og bag videre til æggemassen har sat sig - det tager 10-15 minutter

Tjek

- Kan den fryses?
- Grøntsager og frugter
- Bælgfrugter, fisk, kød, æg
- Kornprodukter eller kartofler
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter og ost

Tjek og tip

Tip

Smager også rigtig dejligt koldt, som pålæg på rugbrød.

Der kan varieres i en masse retninger i grundopskriften, og det er egentlig kun fantasien, der sætter grænser, og husk at opskriften blot er en grundlæggende vejledning!

Bælgfrugtboffer

Til 4 voksenmunde, 8 barnemunde eller 16 gange pålæg

Aktiv arbejdstid ca 30 min.

Total ca. 30 min.

➤ Det skal du bruge

- 250 g kogte, drænedede bælgfrugter – gerne flere forskellige slags
- 150 g groft grønt fx gulerødder, broccolistok
- 2 fed hvidløg, presset
- 1 lille løg, revet
- 3 spsk. rasp
- 2 spsk. mel
- 2 æg
- Salt og peber til tilsmagning
- Olie til stegning



➤ Det kan du bruge

- Urter, fx bredbladet persille, timian, estragon...
- Krydderier, fx karry, spidskommen, paprika...
- Svampe, nødder, kapers, fiskesauce, soja ...

- 1 Find en stor skål frem
- 2 Riv de grove grøntsager, løg og hvidløg ned i skålen
- 3 Kom bælgfrugterne i en foodprocessor, og kør dem til den ønskede grovhed
- 4 Kom bælgfrugtmassen i skålen, og rør med de revne grøntsager, hvidløg, løg, rasp, mel og æg
- 5 Tjek, om der skal justeres i fastheden af massen ved at tage en spiseske, form en lille bøf i håndfladen og tjek, om massen hænger sammen
- 6 Steg i olie på panden

Tjek

- Kan den fryses?
- Grøntsager og frugter
- Bælgfrugter, fisk, kød, æg
- Kornprodukter eller kartofler
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter og ost

Tjek og tip

Tip

Skal grøntsagerne være mindre synlige i bøffen, rives de fint. Må de gerne give lidt struktur, rives de groft.

Der kan varieres i en masse retninger i grundopskriften, og det er egentlig kun fantasien, der sætter grænser. Husk, at opskriften blot er en grundlæggende vejledning!

Falafel

Som hovedret med tilbehør til
2 voksne eller 6 børn.

Aktiv arbejdstid ca. 30 min.

Total ca. 30 min.

➤ Det skal du bruge

- 250 g. tørrede kikærter
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 10 stilke bredbladet persille
- 1 tsk. Stødt spidskommen
- 1 tsk. Stødt koriander
- 6 spsk. Olivenolie
- 1 tsk. Salt
- 1 citron
- 2 dl. olie til stegning



- 1 Udblød kikærterne i koldt vand i køleskabet natten over, eller find en dåse frem fra skabet.
- 2 Pil hvidløg og løg og hak meget groft. Hak den bredbladede persille meget groft. Pres saften af citronen.
- 3 Hæld vandet fra kikærterne og kør dem til en grov masse på en foodprocessor.
- 4 Varm en pande op, og kom olie på til pandens bund er dækket. Lad olien blive varm.
- 5 Steg falaflerne som flade runde cirkler, ca. 3 cm. i diameter og 1 cm. høje.
- 6 Steg først gylden på den ene side, vend og steg gylden på den anden side.

Fyldig pastasauce

Som hovedret til 20 børn serveret sammen med pasta.

Aktiv arbejdstid ca. 20 min.

Total ca. 40 min.

➤ Det skal du bruge

- ¼ græskar (butternut eller Hokkaido)
- 4 store gulerødder
- 4 pastinakker
- 2 løg, mellemstore
- 3 fed hvidløg
- 100 g røde linser
- 1 fl. tomatpassata
- 1 dusk frisk timian
- 1 dusk frisk rosmarin
- Salt og peber til tilsmagning
- Æbleeddike til tilsmagning
- Sukker til tilsmagning
- Olivenolie til bagning/stegning
- 1 stk. frisk parmesan – til servering




- 1 Pil løgene, og svits dem i en tykbundet gryde i lidt olie ved middelvarme, indtil de er let gyldne.
- 2 Riv græskar og gulerødderne, og kom dem ned til løgene sammen med de finthakkede krydderurter og hvidløg.
- 3 Svits i yderligere 4-5 minutter.
- 4 Tilsæt tomatpassata og linserne, og lad det hele koge godt igennem, indtil linserne er møre.
- 5 Tilsæt vand undervejs, da linserne skal have lidt væske at suge af og så det ikke koger tørt.
- 6 Smag til med eddike, sukker, salt og peber.


Tjek

Kan den frysnes? 

Grøntsager og frugter 

Bælgfrugter, fisk, kød, æg 

Kornprodukter eller kartofler 

Fedtstoffer, nødder, frø 

Mælkeprodukter og ost 

Tjek og tip

Tip


Falaflerne er gode som snacks med en enkel dip til, men også som fyld i pitabrød eller simpelthen som pålæg på rugbrød.


Falaflerne kræver opvarmning efter frysning, men må gerne serveres kolde.

Tjek


Kan den frysnes? 

Grøntsager og frugter 

Bælgfrugter, fisk, kød, æg 

Kornprodukter eller kartofler 

Fedtstoffer, nødder, frø 

Mælkeprodukter og ost 

Tjek og tip

Tip

Lav en stor portion af saucen, den er også god til lasagne eller som fyld i pizzasnegle.

Suppe med bagte grøntsager

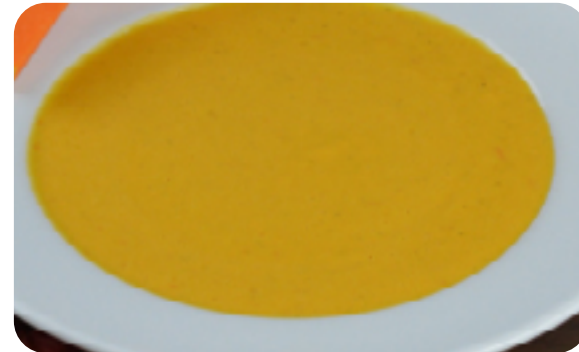
Som hovedret til 4 voksne eller 16 børn.

Aktiv arbejdstid ca. 30 min.

Total ca. 60 min.

► Det skal du bruge

- ½ græskar (butternut eller Hokkaido)
- 4 mellemstore gulerødder
- 4 pastinakker
- 2 løg, mellemstore
- 3 fed hvidløg
- 2 terninger grøntsagsbouillon el. tilsvarende flydende form eller pulver
- 1 ds. hvide bønner – gerne butterbeans
- Salt og peber til tilsmagning
- Æbleeddike til tilsmagning
- Olivেনolie til bagning



- 1 Skær grøntsagerne i grove stykker, vend dem med en smule olie, og kom dem i en bradepande med bagepapir i bunden.
- 2 Skær bunden af hvidløget, og kom det med i bradepanden sammen med timiankvistene.
- 3 Bag grøntsagerne helt møre ved ca. 200° C, så de tager farve og gerne må få enkelte godt brunede sider.
- 4 Kom de bagte grøntsager i en gryde, pres hvidløgsfeddene ud af skallerne, og kom dem med i gryden.
- 5 Dræn bønnerne, og kom dem i også. Kom vand på, indtil det netop dækker. Tilsæt bouillon og bring i kog.
- 6 Lad koge godt igennem, ca. 10 min og blend helt glat. Smag til og server med en eller flere herlige toppings. Juster evt. tykkelsen på suppen med mere vand.

Tjek

Kan den frysnes?



Grøntsager og frugter



Bælgfrugter, fisk, kød, æg



Kornprodukter eller kartofler



Fedtstoffer, nødder, frø



Mælkeprodukter og ost



Tjek og tip

Tip

Brug gerne rester af bagte grøntsager eller andre grøntsagsrester, der egner sig til at komme med i suppen.

Det er nemt at give suppen en anden eller mere markant smagsprofil. Tilføj krydderier som f.eks. karry.



Mere om pålæg

Rugbrød er en af danskernes favoritspiser, og det er med god grund. Der er et hav af variationsmuligheder i forskellige slags pålæg, og der er rigelig og god mulighed for at få en varieret kost på en bund af sundt rugbrød.

Det er vigtigt at sørge for stor variation i pålægstyperne og være opmærksom på ikke at servere for mange røgede- og svært forarbejdede fødevarer, som blandt andet tæller en del af de mange kødpålægstyper.

Det er faktisk ikke så svært at få variation i pålægstyperne, hvis man lige planlægger det en lille smule. For selvom vi serverer rugbrød hver dag, kan vi stadig komme godt omkring "de fem trin".

En måde at sikre en større variation i pålægstyperne er at lave noget af pålægget selv. En varm ret den ene dag kan snildt være en type pålæg den næste - fx bagt æggekage med groft grønt. Det er også ganske nemt at få bælgfrugter ind som pålæg i form af smørepålæg, som er hurtigt at lave, og som der findes et hav af variationsmuligheder på.

Rigtig mange pålægstyper kan forberedes i god tid i forvejen og endda fryses i små portioner, så det bare tages ud, dagen før det skal bruges.

Det kan være udfordrende, de første gange nye typer pålæg serveres. Giv ikke op, men start med en smule af det nye, og lad det indgå i måltidet sammen med det velkendte.



Pålæg til rugbrød

Fiskesalat

Som pålæg til 4 voksenmun-
de eller 8 barnemunde.

Aktiv arbejdstid ca. 10 min.

Total ca. 10 min

➤ Det skal du bruge

- 200 g torskerogn
- 2 spsk. finthakkede urter, fx persille, purløg, kørvel
- 1 spsk. mayonnaise
- 2 spsk. crème fraîche
- Citronsaft til tilsmagning
- Salt og peber til tilsmagning



➤ Det kan du bruge

- Krydderier, fx karry, spidskommen, paprika ...
- Kapers, dijonsennep, hakkede, syltede agurker ...

1 Find en mindre skål frem

3 Bland torskerogn, urter, mayonnaise og crème fraîche sammen i skålen

2 Hak urter

4 Smag til med citron, salt og peber

Gulerodsmos med gurkemeje

Som pålæg eller tilbehør til
8 voksenmunde eller
16 barnemunde.

Aktiv arbejdstid ca. 20 min.

Total ca. 1 time.

➤ Det skal du bruge

- 300 g gulerødder
- ¾ spsk. stødt gurkemeje
- 150 g kikærter
- Olivenolie
- Revet citronskal (usprøjtet)
- Citronsaft
- Stødt spidskommen
- Salt
- Peber
- Evt. vand



1 Forvarm ovnen til 180°. Husk at tage en bageplade ud af ovnen, som du beklæder med bagepapir

3 Vend de hele gulerødder med gurkemeje, salt, peber og lidt olie på pladen med bagepapir

5 Køl gulerødder let ned, og blend dem med kikærter og ½ dl olivenolie til en jævn, gul mos

2 Skær toppen og bunden af gulerødderne

4 Bag midt i ovnen i ca. 30 min., alt efter tykkelse, indtil de er møre

6 Smag til med revet citronskal, citronsaft, spidskommen, salt og peber. Justér evt. med lidt vand. Kom på glas og opbevar i køleskabet

Tjek

Kan den frysnes?



Grøntsager og frugter



Bælgfrugter, fisk, kød, æg



Kornprodukter eller kartofler



Fedtstoffer, nødder, frø



Mælkeprodukter og ost



Tjek og tip

Tip

Der kan også anvendes andre typer fisk, fx laks, røget makrel, bagt torsk.

Man kan sagtens komme fintrevet eller fintsnittet grønt i fiskesalaten også fx agurk, gulerod, peberfrugt. grundlæggende vejledning!

Tjek

Kan den frysnes?



Grøntsager og frugter



Bælgfrugter, fisk, kød, æg



Kornprodukter eller kartofler



Fedtstoffer, nødder, frø



Mælkeprodukter og ost



Tjek og tip

Tip

Opbevares i et glas på køl. Kan holde i en uges tid fra produktion.

Opskriften giver ca. en halv bradepande, men gang den op, og der er hurtigt lavet en større portion. grundlæggende vejledning!

Bønne-nutella

Opskriften passer til et
½ -liters patentglas.

Aktiv arbejdstid ca 20 min.

Total ca. 20 min.

► Det skal du bruge

75 g hasselnødder
250 g kogte, hvide bønner (fx butterbeans)
1 ¼ dl fløde el. kokosmælk
50 g sukker
40 g dadler
1 ½ spsk. kokosolie
1 ½ spsk. kakaopulver
½ tsk. vaniljesukker
½ tsk. fint salt
Revet appelsinskal (usprøjtet)
Appelsinsaft



1 Rist hasselnødderne på en tør pande, indtil de begynder at dufte og tage farve.

2 Blend hasselnødderne med resten af ingredienserne.

3 Smag til og justér evt. med sukker.

4 Kom på glas og opbevar i køleskabet.

Nem bønnepostej

Som pålæg til 4 voksenmun-
de eller 8 barnemunde.

Aktiv arbejdstid ca. 15 min.

Total ca. 15 min.

► Det skal du bruge

240 g. kogte grønne linser
70 g. valnødder
1 løg
1 fed hvidløg
4 kviste frisk timian (ca. 1. tsk.)
1 spsk. Olie til stegning
½ tsk. Salt
Friskkværnet peber



1 Rist valnødderne på en tør pande, læg dem til side og hak dem groft.

2 Pil skrællen af løg og hvidløg, og hak groft.


3 Rib bladene af timiankvistene.

4 Steg løg, hvidløg og timian i olien på en pande ved middelhøj varme. Lad det stege til løgene netop begynder at tage en smule farve.


5 Kom nu alle ingredienserne i en foodprocessor, og kød det til en jævn masse.

6 Kom på glas og opbevar i køleskabet.


Tjek


Kan den frysnes? 

Grøntsager og frugter 

Bælgfrugter, fisk, kød, æg 

Kornprodukter eller kartofler 

Fedtstoffer, nødder, frø 

Mælkeprodukter og ost 


Tjek og tip

Tip


Lav gerne flere små glas, så der kan tages et lille glas frem ved hver servering. Opbevares på køl og holder et par dage. Frys i små portioner. Tø op over natten på køl.

Opskriften kan nemt ganges op, så der hurtigt er lavet en større portion.


Tjek


Kan den frysnes? 

Grøntsager og frugter 

Bælgfrugter, fisk, kød, æg 

Kornprodukter eller kartofler 

Fedtstoffer, nødder, frø 

Mælkeprodukter og ost 

Tjek og tip

Tip

Er massen for fast når den køres på foodprocessoren, kan der tilsættes lidt vand. Brug den som du ville bruge leverpostej, og kom gerne syltede herligheder ovenpå.

Opbevares på køl, og kan holde i et par dage.

Æggesalat med ingridærter

Som pålæg til 4 voksenmunde eller 8 barnemunde.

Aktiv arbejdstid ca. 30 min.

Total ca. 30 min.

► Det skal du bruge

- 150 g. kogte Ingridærter eller kikærter
- 2 æg
- 1 dl. Mayonnaise
- 1 dl. Skyr
- 1 æble
- 1 lille løg
- 1 tsk. Karry
- Salt og peber til tilsmagning



► Det kan du bruge

Kapers, dijonsennep, hakkede, syltede agurker ...

Har du ikke købt ærterne på dåse, skal de sættes i blød dagen før og koges, inden der tages hul på resten af opskriften. Har du købt dem på dåse, så er det bare at klø på.

- 1 Kog æggene i 7 min, til de er hårdkogte. Skyl dem under koldt vand, så de køler af.
- 2 Imens pilles løget. Løg og æble snittes til ganske fine tern.
- 3 Pil æggene, og mos dem til små stykker i en skål, med en gaffel.
- 4 Hak ærterne fint, evt. i en foodprocessor.
- 5 I en anden skål blandes mayonnaise, skyr og karry til en dressing.
- 6 Vend æg, ærter, løg og æble i dressingen. Smag til med salt og peber.

Tjek

Kan den fryses?



Grøntsager og frugter



Bælgfrugter, fisk, kød, æg



Kornprodukter eller kartofler



Fedtstoffer, nødder, frø



Mælkeprodukter og ost



Tjek og tip

Tip

Det er nemt at have børnene med til at klippe eller snitte purløg eller karse, som både kan kommes ovenpå madder med æggesalaten og i selve æggesalaten.



Mere om mellemmåltider

Et mellemmåltid kan for mange af os synes som en lille luksus, mens andre af os har brug for det for at holde blodsukkeret stabilt og humøret højt.

Men når det kommer til små børn, er der en helt anden og meget logisk grund til, at mellemmåltiderne er nødvendige. Små børn har nemlig ikke særligt store maver, og derfor er de ganske enkelt nødt til at spise oftere end os voksne.

Ofte har mellemmåltidet en klang af noget sødt, og det er da heller ikke forkert – en gang i mellem. Men det er vigtigt at sørge for, at mellemmåltidet taler fornuftigt ind i den samlede kost og med ”de fem trin”.

Som det fremgår af opskrifterne, kan både bælgfrugter og groft grønt heldigvis sagtens være en del af mellemmåltidet, og så kan de tilmed bidrage med en sødlig smag, der samtidig er sund.

Opskrifterne her er nemme at lave i større portioner, og kan enten frysес eller gemmes på anden vis.



Mellem- måltider

Müeslibarer med bælgfrugter

Snacks til 8 voksenmunde eller 16 barnemunde

Aktiv arbejdstid ca. 15 min.

Total ca. 35 min.



► Det skal du bruge

- 1 dl. Mandler
- 1 dl. Rosiner
- 1 dl. Havregryn, finvalsede
- 1 dl. Kokosmel
- 1 dl. Butterbeans
- 1 dl. Sirup
- 2 modne bananer
- 1 tsk. Salt
- 0,5 dl. Mørk chokolade, hakket

- 1 Kom chokoladen i en foodprocessor og hak den groft
- 2 Tag chokoladestykkerne ud, og kom mandler og rosiner i foodprocessoren og kød dem, til de er finthakket
- 3 Kom havregryn, kokosmel, butterbeans, sirup, bananer og salt i foodprocessoren og kød det sammen med mandler og rosiner til en dej
- 4 Vend chokoladen i
- 5 Kom massen i et fad (ca. 20 x 30 cm.) med bagepapir og bag ved 175 grader i ca. 20 min.

Tjek

- Kan den fryses?
- Grøntsager og frugter
- Bælgfrugter, fisk, kød, æg
- Kornprodukter eller kartofler
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter og ost

Tjek og tip

Tip

Indholdet af kerner eller nødder kan varieres i alle mulige retninger, vær blot opmærksom på, at de findeles af hensyn til synkning hos de små børn.

Prøv at tilsætte en smule krydderier til dejen, fx kanel eller kardemomme grundlæggende vejledning!

Madmuffins

Ca. 20 små madmuffins

Aktiv arbejdstid ca. 30 min.

Total ca. 1 time



► Det skal du bruge

- ¼ broccoli
 - ¼ blomkål
 - 2 mellemstore løg
 - Olie til stegning
 - 6 æg
 - 1 ds. grønne linser – drænet og skyllet
 - 250 g hvedemel – gerne delvist eller helt fuldkorn
 - 2 tsk. bagepulver
 - Salt og peber til tilsmagning
 - Krydderier efter smag
 - 100 g revet ost
 - Evt. olivenolie til bagning/stegning
 - Evt. kød af den ene eller anden slags, fx skinkestrimler, kyllingestrimler...
- Muffinforme

- 1 Find en stor skål frem
- 2 Bland æg, linser, hvedemel og bagepulver sammen i skålen
- 3 Riv eller finhak grøntsagerne og nødder
- 4 Bland herlighederne sammen og kom dem på muffin-forme
- 5 Top hver muffin med en smule revet ost
- 6 Bag ved 180° C i ca. 30 minutter

Tjek

- Kan den fryses?
- Grøntsager og frugter
- Bælgfrugter, fisk, kød, æg
- Kornprodukter eller kartofler
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter og ost

Tjek og tip

Tip

Ønskes det at bruge større stykker grønt, fx små brocolibuketter eller løgstykker, kan de med fordel svitses i lidt olie på en pande eller dampes lidt, inden de vendes i massen.

Prøv at krydre massen med dit yndlingskrydderi. Det er nærmest kun fantasien, der sætter grænser for, hvad du kan krydre med. grundlæggende vejledning!

Frugtchips

2 stykker frugt giver snacks til 4 børn.

Aktiv arbejdstid ca. 15 min.

Total ca. 1 time.



Det skal du bruge

Et par modne stykker frugt efter eget valg
Evt. stødt kanel, hvis der laves æblechips

- 1 Tænd ovnen på 100 grader.
- 2 Skær frugten i så tynde skiver som muligt, og fordel dem på en bageplade med bagepapir.
- 3 Drys evt. med krydderier, og bag i ca. 45 minutter.
- 4 Når chipsene er sprøde tages de ud, løftes af papiret og køles på en rist.
- 5 Når de er helt kølet af, kommes de i en lufttæt beholder.

Tjek

- Kan den fryses?
- Grøntsager og frugter
- Bælgfrugter, fisk, kød, æg
- Kornprodukter eller kartofler
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter og ost

Tjek og tip

Tip

At lave chips af frugt selv, koster lidt oventid, men til gengæld er den godt givet ud, for de smager ganske meget bedre end de færdige produkter man kan købe.

Men selvom det tager lidt tid, er det nemt, og også noget de mindste kan være med til, i hvert fald hvis man vælger at lave bananchips, og kan leve med at de ikke alle bliver helt lige store og lige sprøde.

Pandekager med butterbeans

Som snack til 12 børnemunde.

Aktiv arbejdstid ca. 20 min.

Total ca. 20 min.



Det skal du bruge

240 g. kogte butterbeans (svarer til en dåse)
4 æg
3 modne bananer
3 spsk. hvedemel
1 tsk. Stødt kardemomme
1 tsk. Vaniljepulver
1 knsp. Salt
Smør til stegning

Det kan du bruge

Bær, som tilsættes dejen lige inden stegning.

- 1 Find en blender frem, og kom alle ingredienser i blenderen.
- 2 Blend til en jævn pandekagedej.
- 3 Steg pandekagerne gyldne i smør, på en pande ved middel varme.

Tjek

- Kan den fryses?
- Grøntsager og frugter
- Bælgfrugter, fisk, kød, æg
- Kornprodukter eller kartofler
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter og ost

Tjek og tip

Tip

Prøv at tilsætte hele blåbær eller halverede hindbær til dejen lige inden stegning. Server med en klat æblemos.

Klatkager med ærtemel

Som snack til 8 børnemunde.

Aktiv arbejdstid ca. 30 min.

Total ca. 30 min.

► Det skal du bruge

500 g. risengrød
4 spsk. ærtemel
2 æg
2 spsk. Mælk
1 tsk. Stødt kardemomme
Fintrevet skal af ½ appelsin
1 tsk. Bagepulver
1 spsk. Sukker
1 tsk. Vaniljesukker
Smør til stegning



- 1 Risengrød og ærtemel røres godt sammen.
- 2 Pisk æggene sammen og tilsæt dem til grøden.
- 3 Pisk mælken i lidt ad gangen.
- 4 Kom nu kardemomme, appelsinskal, bagepulver, sukker og vaniljesukker i, og rør massen godt sammen.
- 5 Steg klatkagerne i smør på begge sider på en pande ved middel varme til de er gyldne.

Tjek

Kan den fryses?



Grøntsager og frugter



Bælgfrugter, fisk, kød, æg



Kornprodukter eller kartofler



Fedtstoffer, nødder, frø



Mælkeprodukter og ost



Tjek og tip

Tip

Server dem gerne lune med en klat pisket creme fraiche og en god kompot.

Bør serveres umiddelbart efter stegning.



Mere om madaktiviteter

Madaktiviteter er mange ting – også flere end der måske ligger i selve ordet. Alt tæller. Lige fra at sidde og holde en grøntsag til at være med til at snitte og tilberede. Faktisk kan madaktiviteterne starte længe før, vi går i køkkenet. Det kan være i haven, i supermarkedet eller ved spisebordet.

Fælles for aktiviteterne er, at de er med til at styrke nysgerrigheden på mad, hvordan den bliver til og børnenes madmod. Er man i en tidlig alder blevet involveret i aktiviteter under og omkring madlavningen, er chancen for, at man fatter interesse for maden senere i livet markant større.

Madaktiviteterne behøver ikke at være svære og komplekse og kræve en masse forberedelse og grej. Fx kan det den ene dag være en aktivitet at være med til at lave en indkøbsliste, den anden dag være med til at købe ind, den tredje dag hjælpe med at skære agurken ud eller måske bare sidde med ved køkkenbordet og gå på opdagelse i agurken helt uden værktøj, hvis man er en af de helt små.

Mad- aktiviteter

Aktiviteter i haven

Så et frø

Børnene sår karse i vat og holder øje med, hvordan det gror for til sidst at være med til at klippe det og lægge det på æggemadden. Har man adgang til udendørsarealer, kan større vækster som bønner og ærter også være sjove at dyrke.

Pas en plante

Børnene får en plante, fx tomat, agurk, en krydderurt, og følger plantens udvikling til den sætter blomst, sidenhen frugter, frem til de er spiseklar.

Aktiviteter i stuen

Lav menuen i fællesskab

Børnene får lov til at bladre i kogebøger og være med til at vælge, hvad der skal på menuen. Lav evt. en visuel menuplan, så børnene kan se og glæde sig til at spise de retter, de har været med til at vælge.

Klip en indkøbsliste/visuel indkøbsliste

Børnene er med til at lave indkøbsliste ved at klippe billeder ud af det, der skal indkøbes. Billederne klistres på et papir og kan medbringes som indkøbsliste i supermarkedet.

Festdag

Lad børnene være med til at dække bordet på en særlig dag, og sørg for, at der er nogle ting, der gør det lidt ekstra festligt - fx servietter der skal foldes, flag der skal stilles op...

Aktiviteter i supermarkedet

Indkøbsskattejagt

En visuel indkøbsliste danner baggrund for indkøbsskattejagten, som i bund og grund går ud på, at børnene på skift står i spidsen for at finde varene i supermarkedet ved at sammenligne dem med billeder, legemadsfigurer eller lignende.

Aktiviteter i køkkenet

Delvis deltagelse i madlavningen

Forbered selv det der sviner mest, men lad børnene deltage i en del af madlavningen - gerne til sidst eller på et andet tidspunkt under madlavningen, hvor det giver mening for børnene. Det kunne fx være formning af boller af bønnebolde/havregrynskugler. Det kan også være tidligere i processen - fx at skære agurkestykker ud eller lignende. Hjælp børnene med at 'lokalisere' den del af retten, de har hjulpet med at lave, under den endelige servering.

Vær med helt fra starten

De mindste børn må gerne være gratister i madlavningen, som betyder, at de er med uden nødvendigvis at bidrage direkte. Bare det, at de er med i køkkenet, er med til at give dem en følelse af at være en del af processen og af at bidrage. Det er en god grobund for deltagelse sidenhen - om så det bare er at holde eller skylle en agurk.

Aktiviteter ved spisebordet

Leg med sanserne... og maden

Prøv at lade børnene smage forskellige ting, de ikke kender, og prøv samtidig at udfordre dem lidt på sanserne. Lad fx børnene smage på den samme ting to gange. Den ene gang hvor de holder sig for enten øjne eller næse og så en gang, hvor de bare spiser helt almindeligt.

Lyt til madens lyde med/uden hænder for ørerne.

Er du madmodig?

Prøv at udfordre børnene en lille smule. Ikke så de sættes i pressede situationer, men i en tone som er legende og venlig (som I sikkert altid taler til dem). Man kan godt rykke deres madmod ved at italesætte nye råvarer, forklare hvad de er og kan også lidt forsigtigt spørge, "Det tør I da godt smage på, ikke!?"



Q&A



Hvorfor er det vigtigt at gå op i, hvad børn spiser i deres to første leveår?

Selvom det kan være svært at få øje på i hverdagen, har den mad barnet spiser, de første to år, en enorm betydning. Den danner grundlag for de byggesten, kroppen bygges af og for, hvor bred en smag barnet får senere i livet.

Hvor mange rosiner & riskiks må børn spise i løbet af en dag?

Det anbefales, at børn under 3 år får maks 50 gram rosiner om ugen, i mindre portioner og ikke hver dag. Det skyldes, at rosiner kan have et højt indhold af svampegiften Ochratoxin A. Der er tale om virkninger over lang tid, så det gør ikke noget, hvis der spises mange rosiner en enkelt dag. Anbefalingen gælder kun rosiner, ikke andet tørret frugt, og der er ikke umiddelbart nogen forskel på konventionelle og økologiske rosiner. Generelt anbefales det, at man undgår risdrik og riskiks til spædbørn og småbørn, fordi der er et højt indhold af arsen i ris. Arsen kan være kræftfremkaldende ved stort indtag.

Er barnet kræsent, når det spytter mad ud?

Hvis barnet spytter maden ud, kan det være udtryk for, at det oplever noget ukendt. Vi er alle i en eller anden grad programmeret til at "frygte" det ukendte. Det tager med andre ord tid at vænne sig til noget nyt og være tryk ved at spise det.

Hvor mange gange skal jeg blive ved med at servere noget for et barn, når det ikke umiddelbart kan lide det?

Undersøgelser viser, at det kan tage alt lige fra 5 til 15 gange før et barn accepterer mad, de ikke kender. En start kan være at acceptere, at maden ligger på ens tallerken. Det er vigtigt at blive ved med at eksponere børnene for nye fødevarer, da det er helt grundlæggende for børnenes madmod senere i livet. Det er bevist, at børn, der fra en tidlig alder eksponeres for mange forskellige fødevarer, senere i livet bliver mere åbne for nye og forskellige fødevarer og dermed har lettere ved at spise sundt og varieret.

Er det et problem, hvis børn ikke får kød?

Nej, det er det ikke. Kød er en god kilde til protein, men protein er ikke en mangelvare i den danske kost. Flere undersøgelser peger på, at for meget protein i overgangskosten kan kædes sammen med øget forekomst af overvægt senere i livet. Præcis hvordan kosten skal skrues sammen, og hvor meget protein børn skal have på de forskellige tidspunkter i de første leveår, kan man læse meget mere om på sst.dk i publikationen [Ernæring til spædbørn og småbørn - En håndbog for sundhedspersonale](#).

Må jeg servere fuldkornsrugbrød for børn i dagplejen?

Små børn må gerne få fuldkornsbrød og også brød med kerner i - dog ikke i større mængder. En kost med mange hele frø kan give en løs afføring. Da tarmfloraen ikke kan omsætte frøene, har frøene dog ikke nogen næringsmæssig værdi for børnene - derfor kan man overveje, om der er grund til at servere dem. Vi skal være særligt opmærksomme på solsikkekerner og hørfrø, da de har et højt indhold af cadmium. Cadmium er et tungmetal, der lagres i kroppen, og på længere sigt kan skade nyrerne ved for stort indtag. Anbefalingen er, at de ikke indtages i større mængder.

Må børn få nødder?

Ja, det må de godt. Hele nødder bør ikke serveres for børn, der ikke har sikre tyggeevner og risikerer fejlsynkning - typisk under 3-årsalderen. Så sørg for at findele dem.

Hvordan laver jeg madaktiviteter, for dem der er så små, at de ikke kan være med i køkkenet?

Det er vigtigt at huske, at en madaktivitet ikke altid handler om at lave et færdigt måltid fra start til slut. Alle aktiviteter, der relaterer sig til mad, kan komme med under paraplyen. Det kunne fx være at udpege og tale om madvarer i reklamer eller billedbøger, plante karse og se det gro, at vaske tomater i en lille balje med vand, at være med i haven og plukke en agurk fra planten osv. Efterhånden som børnene bliver ældre, kan aktiviteter bevæge sig mere og mere i retning af madlavning, men husk, at alle små skridt hjælper.

Hvad er en bælgfrugt, og hvorfor er de gode at spise?

Bælgfrugter er de spiselige frø fra ærteblomstfamilien - også kaldet bælgplantefamilien. Bælgfrugter har generelt et højt indhold af protein og er derfor et godt alternativ til kød. Mange bælgfrugter indeholder lektiner (giftstof), men disse nedbrydes ved varmebehandling. Det er derfor vigtigt altid at varmebehandle bælgfrugterne ordentligt. Sundhedsmæssigt er der ingen nævneværdig forskel, på de bælgfrugter man køber færdigkogt på dåse, og dem man selv udbløder. Kulinarisk kan forskellen være større.

Find den nyeste viden om børns mad på sst.dk.

