

Andre idéer

Rester fra aftensmad fx frikadelle, kylling, skinke, pasta.

Æg kogte, tegn evt. et ansigt på skallen.

Ostebjælker.

Feta.

Nødder fx hasselnød, mandler, paranødder.

Tørret frugt fx abrikos, rosiner, æblechips, dadler, bananchips. Eller frugtstænger / figenstang.

Grissini eller grove boller evt. med pålæg.

Rugbrød frisk eller måske ristet.

Groft knækbrød.



Skovhuset

Børnehaven



I denne brochure

Eftermiddagsmad
Mellemmåltider
Gode idéer
Grønt
Frugt
Dip

Hvorfor er et sundt mellemmåltid så vigtigt?

Det er fordi børnene har brug for brændstof, som får kroppen til at fungere.

Børn skal allerhelst have noget der mætter længe og holder blodsukkeret stabilt, samt indeholder vitaminer, mineraler og fibre.

Groft brød sammen med grøntsager og kød er rigtig gode kilder til dette.

Frugt er sundt og smager skønt, men mætter ikke så længe, hvis det ikke bliver suppleret med noget grovere.

Hvor længe dit barn kan holde sig mæt, ved kun du.

Derfor er det vigtigt at du som forælder sammensætter eftermiddagsmaden ud fra det.





Idéer til grønt, frugt og bær

Grønt

Gulerødder i stave, i skiver eller revet.
Agurker i stave, i skiver eller større stykker.

Tomat i forskellige farver og størrelser.
Peberfrugt i tern og stave gerne i forskellige farver.

Grønne bønner bagte eller kogte.
Blomkål i små buketter, rå eller kogt.

Broccoli i små buketter, let kogte.
Majskolber i skiver, enten rå, bag, grillet eller kogt.

Der er mange muligheder, find selv på mere ud fra årstidens grøntsager. Mange børn synes grønt er spændende, hvis de har noget at dyppe det i.

Dip til grøntsager

Tzatziki
Humus
Dressing
Creme fraiche



Frugt og bær

Æble hel, i både eller skiver.
Pære hel, i både eller skiver.

Blomme hel eller i både. Melon i både
Appelsin hel eller i både.

Banan hel eller i større stykker
Vindruer.

Jordbær friske.

Hindbær friske. Brombær friske.

Blåbær friske.

Nektarin, hel eller i større stykker.

Samt meget andet. Lad dig inspirere af årstidens frugter og bær.

