

# Idefolder til sund uddeling



I børnehaven Nordlyset betyder det meget for os, at vi kan tilbyde børnene en sund og nærende kost. En sund kost er en af byggestenene til at kunne lære og trives på den mest hensigtsmæssige måde. Dette betyder også, at vi opfordrer til, at der bliver delt sunde ting ud til fødselsdage. Vi forstår godt, at man kan have lyst til at dele noget lækkert kage eller lignende ud for at fejre ens barns fødselsdag, men i perioder har vi mange fødselsdage tæt på hinanden. Dette gør, at hvis der bliver delt sukkerholdige ting ud, kan vi mærke på børnene i disse perioder, at de bliver mere overgearede og har sværere ved at koncentrere sig.

Jeres børn er glade og stolte, bare de har noget med at dele ud. Og der er masser af lækre sunde ting, som man kan dele ud til fødselsdage. Men det kan også være svært at komme med sunde ideer. Derfor har vi udarbejdet denne folder med inspiration.

## Frugt

Frugt er en klassiker, og børnene elsker det. Det kan både deles ud enkelt som et stykke frugt til hver (evt. en klementin eller banan man har tegnet noget sjovt på), eller man kan skære frugt ud og lave frugtspyd eller andre kreationer. Det er kun fantasien, der sætter grænser.



## Popcorn

Popcorn er nemt, billigt og populært. Vi hjælper gerne med at poppe popcornene i børnehaven, men man kan også købe poser med færdigpoppede popcorn eller selv poppe dem derhjemme. Popcorn kan gøres spændende ved f.eks. at dele dem ud i kræmmerhuse eller slikposer eller komme dem i poser med en klemme, så de ligner sommerfugle.



## Grøntsager

Ligesom frugten kan man give grøntsager med. Der kan eventuelt gives kopper med skåret grønt eller andet kreativt med. Eksempler på grøntsager kunne være gulerødder, agurker, tomater, peberfrugt, radiser, ærter i bælg broccoli og lignende.



## Hjemmebag

Der er mange bud på lækkert sundt hjemmebag. Eksempler kunne være fødselsdagsboller, pølsehorn, pizzasnegle, mad-muffins, minitærter eller pirogger. Der findes mange gode opskrifter på nettet. Hvis man gerne vil lave nogle fødselsdagsboller, der også indeholder fuldkornsmel, men samtidig er lige så lækre som de originale, har Valdemarsro en rigtig god opskrift. Boller kan formes på mange sjove måder, og man må gerne pynte med lidt glasur.



## Sunde kager/muffins og lignende

Hvis man gerne vil dele noget ud, der stadig smager lidt sødt uden at bruge sukker, så er eksempelvis bananmuffins/pandekager et rigtig godt bud. Man kan også lave andre frugtmuffins eller kager uden sukker, der smager dejligt. Almindelige pandekager uden sukker er også lækkert. Der må gerne komme lidt syltetøj med til pandekagerne. Der kan også laves havregrynspandekager eller grødpandekager. Der kan tilføjes vanilje for at give lidt sødme.



## Færdigkøbte snacks

Hvis overskuddet ikke er til det helt store, kan man også sagtens dele noget færdigkøbt snacks uden sukker ud. Dette kan være figenstænger, rosiner, ostehaps, nødder, smoothies, sukkerfrie kiks eller lignende. Man kan også bruge disse ting til meget kreativt, hvis man ønsker det.

