

Inspirasjonshefte til litt sunnere bursdagsmarkeringer!

Etter at det ble bestemt på SU møte i desember 2014 at barnehagen skulle kutte kaker og is til bursdagsmarkeringer for ungene har barnehagen utarbeidet en liste med inspirasjon/tips til dere foreldre. Det er selvfølgelig lov å lage en egen vri på disse variantene eller bruke egen fantasi. Spør barnehagen om du er usikker ☺
Sunt er også godt!

Barnehagen skal bidra til at barna får kunnskaper om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold (rammeplanen for barnehagen). Matvaner etableres tidlig, og vaner har man med seg hele livet (frukt.no - opplysningskontoret for frukt og grønt).

Fruktpinner

Fruktpinner er dekorativ og sunn snacks som gjestene vil finne forfriskende og gode.

Ingredienser - ta den frukten barnet selv ønsker. Kan være lurt å ta frukt som ikke blir brun hvis den skjæres opp. Det er mange frukter som er egnet til slike fruktkanapéer eller fruktpinner: mango, papaya, melon, drue, blåbær eller jordbær for å nevne noen.

Fremgangsmåte

Du må også ha cocktailpinner eller tannpirkere.

Lag en kompakt ball av aluminiumsfolie eller sølvpapir. Tre fruktbiter på pinnene og topp gjerne med et blåbær. Fest pinnene i "ballen".



Grønnsaker med dipp/kesam.

Lag en blanding med dipp, så kan vi fordele den ut i små skåler/tallerkener. Skjær opp grønnsaker og legg folie over. (forslag: gulrot, agurk, stangselleri, brokkoli).



Grove vafler

Ingredienser

1 porsjon gir ca. 8 vafler

- 1 ½ dl hvetemel
- 1 ½ dl sammalt hvete, fin
- 1 dl havregryn
- ½ ts salt
- ½ ts bakepulver
- 4 dl lett melk
- 2 stk egg
- 2 ss smør

Fremgangsmåte

Ha alle tørrvarene i en bakebolle. Tilsett melk, egg og smeltet smør, og rør alle ingrediensene sammen til en glatt røre med en visp. La den svulle i 15 - 20 minutter.

Stek vaflene og legg dem oppå hverandre etter hvert som de er stekt.

Vafler egner seg godt til frysing og de tiner raskt.

Ha gjerne med litt frukt eller noe pålegg på/med vaflene.



Ekte jordbærpinner

Dette er en kjempeenkel måte å lage hjemmelaget jordbæris på. Mos, bland og frys!



500 G JORDBÆR
2 SS SUKKER
1 DL YOGHURT NATURELL
ISPINNEFORMER
ISPINNE

Rens og skjær jordbær i mindre biter og mos i blender eller med stavmikser.

Bland med yoghurt naturell og smak til med sukker.

Hell jordbærmassen over i ispinneformer og frys ned. (Isen kan også lages med andre typer bær og frukt.)

Bringebær-smoothie

Smoothie er en morsom dessert å lage, og gjerne sammen med barna. Her er bringebær brukt, men du kan gjerne bruke andre bær, om du ønsker det.

Ingredienser



- 250 g bringebær
- 1 banan
- 3 dl valgfri fruktjuice
- 4 ts melis

Frengangsmåte

Kjør alle ingrediensene til en tyktflytende masse i en blender eller smoothiemaskin. Frys gjerne ned blandingen og ta med i barnehagen. Så kan den tine litt her, men serveres kald.

