

10'er-mad og eftermiddagsmad

Dit barn skal stadig have 10'er- og eftermiddagsmad med (hvis der ikke er eftermiddagsmad i SFO'en). Derfor er her nogle tips til den sunde og nemme 10'er- og eftermiddagsmad

- Gnavegrønt: fx. gulerodsstave, peberfrugtstave, broccoli og blomkål, snackærter
- Frugt: fx. æble, pære, banan, vindruer eller nektarin
- Skyr med topping, såsom nødder og frugt
- En håndfuld mandler, hasselnødder eller valnødder
- Knækbrød/grovbolle med ost, magert kødpålæg, figenpålæg, frugt eller hummus
- Rugbrødsstave med dip
- Fiskedelle, kyllingedelle, grøntsagsdelle eller hårdkogt æg



Rester fra aftensmaden

- Ovnbagte gulerødder, rødbeder, selleri og pastinak
- Falafel
- Kyllingespyd
- Grovpizzasnegle
- Fuldkornspølsehorn
- Madmuffins



10'er-mad og eftermiddagsmaden...

-er allerbedst, når den er fyldt med:



Tip: kom små hilsner, vittigheder eller gåder ved

Begræns de søde sager

som f.eks.:

- chokolade og müslibarer
- kiks, småkager og chips
- juice og smoothie

Hvorfor? ????

Fordi de sukkerholdige/salte snacks fylder op i maverne og efterlader meget lidt plads til næringsrig mad, som børn har behov for.

