

# KICKSTART DEN GODE HVERDAG

- med små skridt



SMAGFULDE SNACK I HØJ KURS

## FAMILIEWEEKEND GAV INSPIRATION TIL MERE SMAG

Der blev kræset for de hjemmelavede snacks, da 'Kickstart den gode hverdag' var på programmet på Familie-weekenden d.11-13 maj. Og resultatet var ikke at tage fejl af; De smagte faktisk godt.

Inspiration til den gode hverdag med fokus på sunde mad- og bevægelsesvaner var omdrejningspunktet og der blev ikke ligget på den lade side. Forældre og børn gik ivrigt til værks og der blev leget 'grøntsags-stafetter' og 'sukker-transport, snittet, skåret, blendet frugt og grønt til snacks, og der blev købt ind med 'Indkøbsguiden'

Hvor lang tid skal man danse til Justin Timerlake for at forbrænde et stykke chokolade? Der blev svedt og grinet og alle var enige om et svar... længe! Derfor kan det være en god idé, at spise noget andet end chokolade, når der skal hygges.

Dagen stod bl.a. på tilberedning af sunde snacks, der er hurtige at lave i en travl hverdag og hvor den gode smag er i centrum. Når maden smager af mere, spiser vi mindre.

### Smag til

Der er fem grundsmage, salt, sødt, surt, bittert og umami. Det er vigtigt/godt at få flere af disse elementer ind i retten, for at det smager rigtig godt.

Alle smage skal ikke være til stede i en ret. Det er vigtigt også at holde sig for øje, at retten er en del af et måltid med mange smage. Fx er gulerødder meget søde, så dem kan man skære fint ud og komme lidt citronsaft på og krydre med lidt salt, for at de smager ekstra godt. Omvendt passer det måske ikke ind i et måltid, hvor der i forvejen er masser af surt.

På familieweekenden blev der bl.a. tilberedt sunde eftermiddagssnack og rugbrødet fik helt nyt liv som stænger krydret med chili, paprika, lidt salt og peber. Kun fantasien sætter grænser for, hvordan vi kan smage vores mad til. Mange grøntsager er lidt bitre. Hvis det udfordrer dig for meget, så er rådet at smage til med salt, sødt og surt, det hjælper til at dæmpe den bitre smag. Tilsætter du en lille smule fedtstof, fremhæver det smagen i de forskellige grøntsager. Og det letter grøntsagernes vej fra mund til mave.

## Ide til det første skridt

### Mere grønt på grillen



#### Sommeren står for døren

De fleste af os elsker sommeren for de lyse nætter og de mange grill-aftener. Et godt sted at få flere grøntsager, er ved at grille dem. Der findes et hav af grøntsager, som smager skønt på grillen.

Her er link til en hjemmesiden, hvor du får 5 hurtige tips til at grille grøntsager: [saesonforgodsmag.dk/nyhed/grill](http://saesonforgodsmag.dk/nyhed/grill)

### Frugt til dessert

#### Frugt til dessert giver dig sødme, vitaminer og en større mæthed.

Lige nu er der sæson for sommerbær – og den varer ikke evigt, så det er med at nyde den. Prøv fx:

- at bruge friske jordbær i stedet for kammerjunker, når I skal have koldskål
- at lave en stor bowle med farverig frugtsalat
- at lave en frugt-bar med forskellige slags udskåret frugt, som børnene selv kan vælge imellem

METTE BØGEBJERG  
JØRGENSEN  
TILDE JENSEN  
SUNDHEDSKONSULENTER

# Favoritretter og tips til mere grønt

**H**er har vi samlet nogle af danskernes favoritretter (Danskernes Kostvaner, 2008), og givet forslag til små ændringer, der kan gøre retterne lidt mere grønne.

**Pizza:** dæk pizzaen med friske tomatskiver og vasket salat, evt. rucola. Lav en grøntsagspizza med squash og blomkål, eller andre grøntsager. Eller kartoffelpizza med masser af friske krydderurter på toppen.

**Pasta og kødsauce og lasagne:** Skær små tern af rodfrugter, (gulerødder, pastinak, knoldselleri, persillerod) og steg sammen med løg og kød. Eller blend rodfrugterne for en mere blød konsistens. Brug frisk timian i kødsaucen. Lav din egen tomatsauce af friske tomater og krydderurter.

**Boller i karry:** tilsæt grøntsager i sovsen. Skær grøntsagerne i mange forskellige former og størrelser, så du får forskellige teksturer. Brug også grøntsagerne som jævner til sovsen.

**Hel kylling:** steg kyllingen på en bund af forskellige former for rodfrugter. Persillerod, pastinak, rødbeder, knoldselleri.

**Frikadeller med kogte kartofler:** kom squash og gulerødder skåret i små stykker, eller revet, ned i farsen. Kog andre rodfrugter sammen med kartoflerne. Server friske ærter, en enkel tomatsalat, agurkesalat eller grøn salat ved siden af.

**Burger:** Lav grøntsagsbøffer af fx knoldselleri, og lav fyld af sæsonens grønt. Fx; brug saltet kål i din burger i stedet for salat om vinteren. Eller lav coleslaw af gulerødder og hvidkål eller spidskål. Brug strimlede gulerødder med citron i burgeren. Brug frisk spinat eller forskellige salater. I efteråret kan du lave ovnstegte rodfrugter til, frem for kun kartofler, og lav grøntsagsmos som dip til dem, i stedet for mayonnaise.

**Hakkebøf:** lav en tomatsalat af forskellige slags tomater i både, sammen med hakket løg og lidt balsamico og olivenolie. Lav rodfrugtsauce af blendede rodfrugter, i stedet for opbagt sovs. Damp spidskål eller svits det hurtigt på en pande med krydderurter.

**Kyllingefileter med kogte ris:** damp broccoli og gulerødder og vend i en portion kogt ris. Fyld kyllingefileterne med pesto – måske en hjemmelavet pesto af basilikum, olie, parmesanost og pinjekerner.

**Æggekage med bacon:** kom revne gulerødder og friske krydderurter i æggemassen inden den bages. Bag nogle peberfrugter ved høj varme, og pil skallen af. Skær i strimler og spis til.

**Koteletter i fad:** brug friske tomater til tomatsaucen, skær friske svampe i kvarte og steg på panden.

**Mexicansk:** skær peberfrugter i små tern, riv gulerødder (tilsæt evt. til kødet) brug friske majs i stedet for dåsemajs. Lav selv din tomatsalsa af friske tomater, løg, grøn peberfrugt, chili og frisk koriander.



# En vane kommer sjældent alene...

**I**ndlæring af vores vaner sker ofte "bag om ryggen på os".

De bliver lagret uden ord i den ikke-bevidste hukommelse, der bl.a. omfatter følelser og færdigheder. Det kan bl.a. være det, at vi forbinder forskellige typer mad med forskellige situationer og associationer. Det kan også ligge i påvirkning af straf og belønning, hvor vi har oplevet konsekvenser der følger bestemte handlinger. Det er meget udbredt i opdragelse af børn at bruge mad som belønning, fx "Hvis du spiser din broccoli, så får du dessert". Vaner er også noget vi kopierer og overfører - både fra forældre til barn, i parforhold eller i tætte relationer generelt.

Når vi spiser, handler mad også om vores relationer. Vi viser kærlighed, omsorg, venskab og gæstfrihed til familie og venner gennem tilberedning af et måltid. Vi bekræfter et fælleskab omkring bordet og bruger mad til at fejre specielle begivenheder. Det kan

derfor være svært at skille sig ud fra gruppen eller takke nej til mad.

Et område der konstant påvirker os udefra er tilgængeligheden af mad.

Der er en stor opmærksomhed omkring mad igennem reklamer, forretninger, tv mm.

Portionsstørrelser og pakkestørrelserne er vokset markant og der er en stor variation og mange valgmuligheder, når der skal gøres indkøb.

Hvis vi gerne vil ændre vaner, handler det først og fremmest om at blive bevidst om dem., Derefter skal vi finde ud af, hvor vi har vores største udfordringer og turde kigge på dem. Det gør os i stand til at finde en måde, hvorpå vi kan ændre dem. Vi kan fx "de små skridt", hvor vi gør noget andet end vi plejer. Vi finder frem til gode ideer til nye, realistiske vaner, der kan erstatte de gamle - ændringer som føles nemme. Ved at tage små skridt kan vi få succes - fremfor skuffelse og opgiveness.

## Nye vaner kan handle om:

At undgå at straffe og belønne sig selv eller sine børn med mad.

Det kan være at tænke, at al slags mad er tilladt - dog med måde- og at nogle ting spiser vi ikke hver dag.

Fokuser på det positive - og det du er god til. Fokuser på at spise med nærvær og nydelse.

Fjern fokus fra det, du ikke skal og ikke må spise og drikke, hen på det du kan erstatte det med. Hvis du vil spise mindre slik, fokuser på at spise mere frugt. Vil du drikke mindre sodavand, fokuser på at drikke mere vand.

Jo flere gode vaner du får, desto mindre bliver behovet for de vaner, som er mindre nyttige.



**Sunde vaner skal give mening, være holdbare, motiverende og ikke mindst give dig og din familie en god hverdag**

Mette Bøgebjerg Jørgensen og Tilde Jensen  
Sundhedskonsulenter

## FÅ MERE INSPIRATION...

Gode hjemmesider med skønne opskrifter

[www.saesonforgodsmag.dk](http://www.saesonforgodsmag.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

[www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk)

[www.smaaskridt.dk](http://www.smaaskridt.dk)

I vores næste nyhedsbrev kan du læse om:

Hvordan kommer du i gang med at bruge sæsonens frugt og grønt?

inspiration til sjov leg og bevægelse for hele familien