

KICKSTART DEN GODE HVERDAG

- med små skridt



INSPIRATION TIL BØRNEFØDSELSDAG

HIP HURRA BLIV FØDSELSDAGSKLAR

Det kan være svært at finde på menuen til børnefødselsdagen – uden at hovedingredienserne er sodavand og slikposer.

Her kan du finde super-god inspiration til alt fra invitationer, bordkort, mad, drikke, snacks og meget mere. Rigtig god fødselsdag!

<http://www.voresmad.dk/Inspiration/Fokus/boernefoedselsdag>

Hvad skal vi lege?

Du kan finde inspiration til lege til børnefødselsdagen og andre gode anledninger på: <http://www.legeide.dk/>
Her er opskriften på en god klassiker:

'Appelsindans'

Sådan gør I:

Børnene finder sammen to og to. Hvert par får en appelsin. Når musikken begynder, skal parret placere appelsinen mellem deres pander. Nu skal der danses, og det

kræver koncentration ikke at tabe appelsinen.

Det skal du bruge:

Appelsiner, musikanlæg og god music, god gulvplads.

Om legen:

Musikken sættes i gang, og børnene danser med appelsinen mellem deres pander. Legen fortsætter til der kun er et par tilbage. Det sidste par, der er tilbage, har vundet. Husk: Man må ikke bruge hænder.

Tips til legen:

Er børnene et ulige antal, så kan et barn eventuelt styre musikken og holde øje med, hvilke par, som taber deres appelsin. Præmier behøves ikke. Det at vinde er en præmie i sig selv. agtigt, er det tid til at stoppe.

kilde: voresmad.dk

Ide til det første skridt

Prøv en smosert

Smoothie + dessert = Smosert

DU SKAL BRUGE

- 20 friske bær eller 2 dåser mandariner
- 3 dl Fromage Frais, Skyr, kvark eller drænet yoghurt med lavt fedtindhold
- 1 banen (gerne godt moden)
- 1 spsk. honning
- 1 tsk. vaniljesukker

SÅDAN GØR DU – den røde

Her er opskriften på den røde smosert – hvis du vil have den gul, skal du skifte jordbær ud med 2 dåser mandariner.

1. Find en blender eller food-processor frem.
2. Hæld jordbær, banan, honning eller vaniljesukker i blenderen. Blend.
3. Tilsæt det meste af Fromage Frais'en. Hold lidt tilbage. Blend løs igen.
4. Hæld det op i små portionsglas, og stil det i køleskabet i ca. 20 min ind til servering.



METTE BØGEBJERG
JØRGENSEN
TILDE JENSEN
SUNDHEDSKONSULENTER

Frugt, Fest og Farver

En børnefødselsdag skal være en sjov og glad dag for den, der holder fødselsdag, og for dem der kommer med som gæst. Her får du inspiration til opskrifter, der er med til at gøre børnefødselsdagen både sjov og sund.



Frugtmonster

Ingredienser 12 pers.

- 1 vandmelon
- 500 g jordbær
- 3 bananer
- 4 æbler
- 1 bk. vindruer (2 til øjne)
- 2 tandstikker

Sådan gør du:

Halver vandmelonen, rids et zik zak mønster ca. 10 cm. ned i melonens yderside. Først tværs over midten, derefter langs kanten. Tag stykket ud og fyld "gabet" med frugt. Sæt to vindruer på tandstikker og sæt dem i som øjne. Det resterende frugt skæres i skiver og lægges rundt om monsteret.



Frugtskyd

Ingredienser 12 pers.

- 12 grillspyd
- 500 g jordbær
- 1 honningmelon

- 1 bk. vindruer
- 1 ananas (halvdelen bruges til bunden)

Sådan gør du:

Skær melonen ud i 2 x 2 cm. Sæt skiftevis jordbær, melon og vindruer på grillspydene. Halver ananassen og skær skrællen af. Sæt frugtskydene ned i Ananassen, brug evt to vindruer til øjne.



Pizzasnegle

Ingredienser 12 stk.

Dej

- 25 g gær
- 2 dl lunkent vand
- 2 spsk olie
- ½ tsk salt
- Ca. 5 dl hvedemel

Fyld

- 1½ dl tomatpuré
- ½ løg
- 150 g kogt skinke
- 2½ dl reven ost
- 1 tsk oregano

Sådan gør du:

1. Læg bagepapir på en bageplade
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Kom vandet i skålen og rør.
4. Hæld olie, salt og 2 dl mel i skålen. Rør.
5. Kom lidt efter lidt resten af melet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
6. Ælt dejen færdig på bordet.
7. Rul dejen ud til en firkant på ca. 25 cm x 45 cm

Fyld

1. Kom tomatpuréen i en skål.

2. Pil løget og riv det. Kom det i tomatpuréen. Rør det godt sammen.
3. Hæld tomatblandingen på dejen og smør det ud.
4. Skær skinken i små terninger og kom dem i dejen.
5. Drys ost over skinken.
6. Drys oregano over osten.
7. Rul dejen sammen til en pølse. Skær den i 12 stykker.
8. Sæt pizzasneglene på bagepladen. Læg et viskestykke over sneglene.
9. Lad pizzasneglene hæve i 15 minutter.
10. Tænd varmluftsovn på 200 grader.
11. Bag pizzasneglene øverst i ovnen i 12-15 minutter.
12. Tag pizzasneglene ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.



Frugtbåde

Ingredienser 12 stk

- 2 friske ananas
- evt. 4 bananer
- 2 æbler
- 1 pære
- 1 citron
- 300 g røde vindruer
- 2 røde grapefrugter
- 2 appelsiner
- evt. jordbær (eller anden frugt til pynt)

Sådan gør du:

Halver ananassen i seks stykker på langs, behold toppen på. Udhul ananassen. Skær det resterende frugt ud og læg det i både. Pres citronsaften over frugten, så undgår du, at det bliver brunt.

Alle opskrifter er fra voresmad.dk

Gå ind og find flere eksempler på opskrifter til børnefødselsdagen.

Halloween - græskaret er spiseligt pynt

I USA og de øvrige engelsksprogede lande kaldes allehelgensaften for Halloween, hvilket er en forkortelse fra "All Hallows' Eve", og er under det navn en stor festdag, der med et glimt i øjet lægger vægt på gys og gru med hekse, spøgelses, spindelvæv, edderkopper, horrorfilm, osv.

Halloween kan sammenlignes med traditionen omkring fastelavn i Danmark. I begge traditioner klæder børn sig ud og går rundt og banker på nabokvarterets døre for at få slik (i USA siger børnene trick or treat altså "slik eller ballade"). I Danmark foregår dette dog overvejende om dagen, mens det i USA foregår om aftenen.

En af de mest kendte Halloween-skikke er at udskære orange græskar (pumpkins) med skræmmende ansigter og bruge

dem som lamper, såkaldte Jack o' Lanterns´.



De orange græskar kan også bruges til en lækker Halloween-suppe

Du skal bruge:

- 1 græskar ca. 2 kg
- 2 spsk smør/olie
- fintsnittet porre (ca. 100 g)
- 2 røde chilipebere - skåret i tynde skiver
- 7 dl hønsekødsboullion
- 2 dl letmælk
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber



Sådan gør du:

Skær toppen af græskaret. Skrab kerner, den trevlede indmad ud og smid det væk. Skrab med en ske - så meget af græskarkødet ud, at der ikke går hul på skallen. Hak det udskrabede græskarkød. Skær skrællen af låget og skær kødet i tern. Da det udhulede græskar kan bruges til at servere suppen i, ville det være praktisk at lune det i ovnen, mens suppen bliver lavet.

Kom fedtstoffet i en gryde og lad det smelte ved kraftig varme uden at det bruner. Svits porre, græskarkød og chili i ca. 4 min. Tilsæt suppen og lad retten koge ved svag varme og under låg i 15-20 min. Blend suppen - enten direkte i gryden med en stavblender eller i en foodprocessor. Tilsæt letmælk, salt og peber og bring suppen i kog. Smag til og drys med mynte.



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

www.altomkost.dk

www.hjerteforeningen.dk

www.2gangeomugen.dk

www.smaaskridt.dk

I vores næste nyhedsbrev kan du læse om:

Inspiration til julegodter og sjove julelege.