

Tips till föräldrar

– för bättre frukost och mellanmål

Att som förälder inspirera till bra mat och vettiga måltider är naturligtvis en god investering i sitt barns hälsa. De vanor man får som liten följer gärna med livet ut. Men man behöver verkligen inte krångla till det, små förutsättningar kan göra storverk. Låt färsk frukt ligga framme i en skål, se till att ha fräscha grönsaker hemma. Envisas med mjölk eller vatten till maten. Fyll skåpen med knäckebröd, god müsli och annat som är bra mat. Det finns mycket bra att göra!

Några tips!



Köp hem nyckelhålmärkt müsli.



Är det "omöjligt" för barnen att sluta med de sötare flingorna, se då till att yoghurt eller fil är naturell.



I en övergång kan man blanda den nya nyckelhålmüsli med den gamla vanliga flingan.



Köp hem olika typer av bröd. Det behöver inte vara ett val mellan vitt rostbröd och det allra mörkaste fullkornsbrödet. Det finns många goda "mitt emellan" bröd. Leta nyckelhål.



Lite mörkare bröd går också att rosta.



Ibland är det roligt att tillaga sitt mellanmål. Gå gärna in under rubriken "Gott och blandat", där finns härliga recept.



Inför frukt till frukost och mellanmål, en skiva melon, en halv banan, en apelsinklyfta eller äpple. Det är du som förälder som får fylla på förråd och fruktfat!



Glöm inte bären. Goda med fil och müsli eller prova att värma 2 dl lättmjölk i mikrovågsugn. Tillsätt 1 dl frusna hallon/blåbär eller andra bär. Smakar som färska.



Vatten, naturell fil, yoghurt, mjölk och en liten mängd juice till frukost och mellanmål är de drycker som gäller. Köp inte hem så mycket annat!