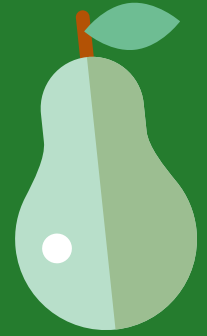


MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

GRÖNA TIPS



Att ofta äta grönsaker, rotfrukter, frukt och bär främjar hälsan hos både barn och vuxna. Här finns rikligt av vitaminer, mineraler, fiber och antioxidanter. Bjud ditt barn på grönt ofta - det kan öka nyfikenheten och få barnet att prova nya sorter.

MOROTSSALLAD HAWAII

Skala och finriv morötter. Tillsätt krossad ananas.

VITKÅLSSALLAD MED APELSIN OCH RUSSIN

½ vitkålshuvud
2-3 apelsiner
1 dl russin

Strimla vitkålen eller riv den grovt. Skala och hacka apelsinerna i tärningar. Blanda vitkålen, apelsinbitar och russin i en skål.

KLASSISK VITKÅLSSALLAD - MED LÅNG HÅLLBARHET

3 liter finstrimlad vitkål
2-4 dl grovt riven morot
1 paprika eller 1 äpple
½ strimlad purjolök

Dressing:

1 dl äppelcidervinäger
½ dl olja
½ dl vatten

Eventuellt lite socker

Kryddor t ex svartpeppar, lite salt, vitlök, örtekryddor

GÖR SÅ HÄR:

Riv grönsakerna och lägg dem i en stor skål. Koka upp dressing under omrörning. Slå den heta dressing över grönsakerna och blanda. Låt stå en stund och dra. Klart att servera. Håller ca en vecka i kylskåp.

Ca 400 gram frukt och grönsaker per dag är rekommenderat för barn i åldern 4-10 år, det motsvarar ca 2 frukter och 2 dl grönsaker per dag. För äldre barn och vuxna är minst 500 gram per dag ett bra frukt- och grönsaksintag.

GRÖNSAKSSTAVAR OCH DIPP

Skär stavar av valfria grönsaker, t ex morötter, gurka, paprika, rädisor, paprika, blomkål och broccoli.

Dipp: Blanda 2 dl lättfil eller yoghurt med lite chilisås. Smaksätt eventuellt med lite peppar

UGNSBAKADE ROTSAKER

1 röd lök och/eller ½ purjolök
2 små eller en större palsternacka
½ kålrot
4 morötter
½ msk rapsolja
½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°C. Skala och skär löken i klyftor eller purjolöken i bitar. Skala och skär rotsakerna i rejäla bitar. Lägg allt i en långpanna klädd med bakplåtspapper. Droppa över lite olja. Baka i ugnen i 20-30 min.

HUMMUS

1 förp färdigkokta kikärtor
1 vitlöksklyfta
1 tsk spiskummin
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
½ tsk salt
Ev 0,5 dl vatten
1 krm paprikapulver
Ca 1 msk hackad persilja

GÖR SÅ HÄR:

Skölj kikärtorna. Sätt på matberedaren och släpp ner vitlöken. Lägg i kikärtor, spiskummin, citronsaft, olja och salt och mixa till slät konsistens. Tillsätt eventuellt lite vatten om röran är för tjock. Lägg upp i en skål och strö över paprikapulver och hackad persilja.

FÄRGSTARKA GRÖNSAKSSPETT

Färska grönsaker är goda att grilla, antingen ute på grillen eller i ugnen. Dessutom gillar ofta barnen att få göra sitt eget grönsakspett. Spetten är goda att servera till stekt eller grillad lax eller kyckling med bulgur, ris, eller potatis. Några förslag på härliga grönsaker att trä på spett:

Körsbärstomater

Paprika i bitar, färsk majscolv i bitar

Squash

Färsk lök

Broccoli

TIPS FÖR MER FRUKT OCH GRÖNT:

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen.
- Lägg frukt eller bär i filen, yoghurten eller gröten på morgonen.
- Skicka med frukt till skolan. I förskolan får barnet ofta frukt i samband med en fruktstund.
- Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Servera stavar av gurka, morötter, broccoli eller blomkålsbuketter medan du lagar maten. Servera eventuellt med dipp. Även perfekt som fredagsmys!
- Lägg grönsaker, rotfrukter och baljväxter i maten! Prova linser, bönor, rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, tacofärs, i pannbiffar eller grytor.
- Servera frukt som efterrätt.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananpengar. Det är också lättare att äta.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker. Även gott som mellanmål.
- Gör smoothie till frukost eller mellanmål.
- Servera grönsaksbuffé. Ställ fram skålar med olika grönsaker, frukt och bär och låt sedan barnet själv lägga upp på tallriken vad de vill ha.
- Ha en eller flera vegetariska måltider i veckan.
- Försök att själv vara en god förebild för ditt barn.



Matkassen för hela familjen är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Mödrahälsovård och Familjecentraler.