



"Madlavning og bagning er en unik mulighed for at styrke relationer mellem børn og voksne" fortæller familievejleder Lola Jensen

2023-04-03 07:00 CEST

3 opskrifter du skal bage med børnene i påskeferien

Påskeferien banker på døren, og det er en oplagt mulighed for at få børnene væk fra computer og iPads og med i køkkenet til en omgang bagning. Bagning er nemlig en god måde at stimulere børns kreativitet og samtidig styrke samværet mellem barn og forældre, mener familievejleder Lola Jensen. Her får du tre opskrifter med fuldkorn, som kan lokke børnene med i køkkenet.

Køkkenet er et godt legerum

Hvad skal vi lave i påskeferien? Det spørgsmål har du sikkert allerede hørt fra dine børn. Hvis du endnu ikke har planer og drømmer om at lave en billig, men både sjov og lærerig aktivitet med dine børn, så skal du overveje at finde forklæderne frem og tage dem med i køkkenet. Køkkenet er nemlig et godt legerum, der kan bringe familien tættere på hinanden. Det forklarer familievejleder Lola Jensen:

”Madlavning og bagning er en unik mulighed for at styrke relationer mellem børn og voksne. Når forældrene inddrager børnene i madlavningsprocessen, deler de en fælles oplevelse og lærer samtidig at arbejde sammen om et fælles mål. Det får børnene til at føle sig vigtige,” fortæller familievejleder Lola Jensen og fortsætter:

”Samtidig er køkkenet er en fantastisk legeplads for børnene, hvor de både udvikler motorik, styrker deres kreativitet og lærer om størrelsesforhold, helt uden at vide det. Når vi bager er nærvær og samvær i højsædet”.

Pølsehorn, mysliboller og fuldkornspandekager

For at gøre turen i køkkenet rig på fuldkorn, har Fuldkornspartnerskabet udviklet tre opskrifter, som børn nemt kan hjælpe med i påskeferien: Pølsehorn med vegetarpølser, lyse mysliboller og små fuldkornspandekager med friske bær.

At mikse fuldkornsmel i bagværksklassikere, som børnene kender i forvejen, kan være en god måde at sikre, at de får fuldkorn. Det fortæller kampagneleder i Fuldkornspartnerskabet, Rikke Iben Neess.

”Fuldkorn er ét af de officielle kostråd og fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder og kornet kan også være formalet til fint mel. Samtidig er kornprodukter blandt de madvarer, der har det laveste klimaaftryk” fortæller Rikke Iben Neess.

Børn mellem 4-10 år anbefales at spise mellem 40-60 gram fuldkorn om dagen.

Om Fuldkornspartnerskabet

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt-privat partnerskab der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række fødevarer virksomheder, detailhandelen og brancheforeninger udgør Fuldkornspartnerskabet. Partnerskabet står bag det orange fuldkornslogo der findes på ca. 1.000 produkter og er din garanti for et produkt med et højt fuldkornsindhold som også lever op til Nøglehullets kriterier om et lavt indhold af fedt, salt og sukker.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36