



Rugbrødsboller med mørk chokolade

2022-10-10 07:30 CEST

Bagning og bevægelse i efterårsferien - gode råd fra børnepsykolog Margrethe Brun Hansen

Pølsehorn med fuldkorn, fuldkornshvedeboller eller måske rugbrødsboller med mørk chokolade? Mulighederne er mange, hvis du vil i køkkenet og bage i efterårsferien med børnene. Og nærværet med far og mor er det, børnene holder så meget af, siger Margrethe Brun Hansen, børnepsykolog.

Efterårsferien nærmer sig, og det er en god anledning til hyggelige stunder med familien og at slippe hverdagsstressen. Det fortæller børnepsykolog

Margrethe Brun Hansen:

"Brug efterårsferien som en mulighed for at sænke det daglige stressniveau, som mange børnefamilier føler, og dyrk i stedet nærvær. Nærværet med far og mor er det, børnene holder så meget af og savner i hverdagen. Det kan man for eksempel få ved at gå i køkkenet og lade børnene finde en opskrift, I kan bage sammen. Det kan både være kage og rugbrød. Det at være sammen om en aktivitet giver megen samtale, nærhed og nydelse, når det færdige produkt skal spises. Bag gerne både kage og rugbrød, så har I til både frokost og aftenhygge - noget I sammen har lavet," siger børnepsykolog Margrethe Brun Hansen.

Bevægelse i naturen

Der findes ikke noget så smukt som en tidlig efterårmorgen, og Margrethe Brun Hansen anbefaler også, at vi bruger naturen til røre os i, når vi holder fri:

"Efterårsferien er udover nærvær med bading også en mulighed for gode oplevelser med ture ud af huset. Børn har dagligt behov for at røre sig, f.eks. gå en tur i skoven, til stranden, i parken eller på legepladsen. Det er godt for barnets trivsel - både indlæringsmæssigt, fysisk og psykisk. Skoven for eksempel, er jo fyldt med muligheder for aktiviteter - vandreture, balance på væltede træer, indsamling af kastanjer, bog og agern og se på smukke efterårsblade. Børnene vil elske det," siger børnepsykolog Margrethe Brun Hansen

Fuldkorn i bageopskriften

Fuldkornspartnerskabet har udviklet nogle opskrifter, der egner sig til at gå i køkkenet med børnene i efterårsferien. Find opskrifterne i disse links:

[Fuldkornshvedeboller](#)

[Rugbrødsboller med mørk chokolade](#)

[Pølsehorn med fuldkorn](#)

Fuldkornsanbefaling til børn

Fuldkornspartnerskabet arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. De officielle kostråd anbefaler børn mellem 4-10 år at spise mellem 40-60 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit. Fuldkornspartnerskabet består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevestyrelsen, fødevarer virksomheder og brancheorganisationer. Fuldkornspartnerskabet står bag det orange fuldkornslogo, som findes på ca. 1.000 produkter.

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

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

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36