

Malene Iskov fra Diætistteamet giver tips til, hvordan travle børnefamilier hurtigt kan få et sundt hverdagsmåltid på bordet.

»GØR DET NU IKKE FOR KOMPLICERET FOR JER SELV«

Af Dorthe Rasmussen red.hu@b-l.dk

Hverdagen kører. Det skal gå stærkt. Arbejdet, børnehave, SFO, skole, lektier, fritidsaktiviteter... og Ups!, vi skal da også have noget mad.

Hvad skal vi have? Jeg glemte at tage noget op fra fryseren!

Så blev det til pasta og pølser igen!

Vi kender det vist allesammen.

Det kan være svært at få tid til den sunde madlavning i den travle hverdag.

»Det er muligt, men det kræver planlægning og så kræver det, at man engang imellem tager en opbremsning og kigger vanerne efter,« konstaterer Malene Iskov fra Diætistteamet i Hammelev.

På opfordring af en småbørnsmor havde diætisten forleden aften indbudt interesserede forældre til en tænketank, hvor der var masser af tips og opskrifter til sund, nem og hurtig aftensmad, hvordan vi inddrager børnene i madlavningen og meget mere.

Ikke uventet var det kun kvinder, der havde taget imod tilbuddet.

Alle gav udtryk for, at det gav dem dårlig samvittighed, hvis der ikke var noget sundt på middagsbordet til lille Peter og Sofie.

Og hvordan fik de nu børnene til at spise alle disse sunde ting uden protester?

Lav en madplan

En mor så rødt, da Malene Iskov præsenterede selskabet for en syv-dages madplan.

At følge sådan én havde hun forlængst opgivet.

Men Malene Iskov anbefalede hende alligevel at give madplanen et ekstra forsøg, da det ellers tit ender med de samme retter igen og igen.

En madplan tvinger én til at tænke ud af boksen.

»De dage, hvor man ved, at der er lidt ekstra tid, kan man måske introducere nye retter for familien,« sagde Malene Iskov.

Det er helt naturligt, at børn har behov for at smage på en ny slags mad flere gange, før den glider ned. Men det må ikke afholde én for at blive ved med at prøve.

Og så handler det ellers om at få købt stort ind, så man ikke skal løbe efter nye forsyninger hver dag.

Ikke alene sparer man tid og penge.



Malene Iskov konstaterer, at mange mødre har en tendens til at gøre madlavningen for besværlig for dem selv, fordi de gerne vil gøre det så godt. Drop det perfekte, for livet bliver aldrig perfekt, og der er dage, hvor man bare ikke orker andet end at servere et stykke rugbrød til aftensmad.

Det er også lettere at undgå de usunde hovsa-løsninger, der frister i køledisken.

Når fryseren er fyldt op med gode basisvarer, kan man altid fremtrylle et hurtigt og sundt måltid.

» Man kan med god samvittighed hente grøntsager i fryseren, for ernæringsmæssigt er de mindst lige så gode som de friske. Fisk er hurtigt at tøj op. Smør den med pesto, og så ind i ovnen ovenpå grøntsagerne,« sagde Malene Iskov.

Ønsk jer en foodprocessor

Mange børn elsker rodfrugter i fad.

Malene Iskov anbefalede også mødrene at bruge rodfrugter til råkostsalat.

Så får man en salat, der snildt kan holde sig sprød og lækker i køleskabet i fire dage, hvis man blander lidt appelsinsaft, citron eller en god olie-eddikedressing i.

»Ønsk jer en foodprocessor i julegave - Jer, der ikke allerede har en. Man sparer

meget tid og kan lave en stor portion ad gangen,« konstaterede Malene Iskov.

De fleste småbørn foretrækker adskilt mad.

Gulerodsstave og agurkestænger, peberfrugter og tomater hver for sig.

Tortilla-pandekager og pita-brød, tun, salsasovs og dåsemajs er det også altid godt at have et lager af.

»Så er man godt kørende, for der er flere ting, der er acceptable at pakke ind for børn,« ifølge Malene Iskov

Et andet tip lød, at man med fordel kan bruge pita-brød og halvgammelt brød som bund til pizza.

Giv børnene lov til at pynte brødet med det fyld, som de godt kan lide.

I det hele taget inddrag børnene i madlavningen, når det er muligt.

Lad dem få lov at skære grøntsager ud, når de er store nok til at holde på kniven.

Måske bliver resultatet ikke perfekt,

men børnene synes, at det er fantastisk.

Små børn er ligeglade med kunstfærdige anretninger.

» Spar på noget af krudtet til, de bliver ældre. Lad være med at gøre madlavningen al for avanceret og besværlig for jer selv,« lød rådet fra Malene Iskov til de fremmødte mødre.

Få flere tips og opskrifter på Malene Iskovs hjemmeside: www.diaetist-iskov.dk