

Frugt og grønt er på menuen i Bæk

SUNDT: Et arrangement i Nustrups børnehave har hjulpet en ung familie til at lægge kosten om. Til gavn for både børnene og de voksne.

Af **Connie Bøgwad Schmidt**
Tlf. 7353 2623, cbs@jv.dk

BÆK: Sarah på fire år har fået sig en nok en yndlingsbog. Det er Yum Yum-kogebogen, der er fuld af sunde opskrifter. Yum Yum er en lille grøn drage, der pryder de fleste af bogens sider, og den har helt og aldeles vundet Sarahs gunst.

Hun og hendes mor, 29-årige Mette Toft, blev introduceret til Yum Yum og kogebogen ved et aften-arrangement i Sarahs børnehave Kridthuset i Nustrup.

Og Mette er fuld af lovord til både børnehaven og diætist Malene Iskov, som stod i spidsen for aftenens arrangement.

– Vi fik en masse en masse ny inspiration. Vi hørte om den sunde madpakke, og sammen lavede vi mad, og hvis jeg skal være helt ærlig, så tror jeg faktisk, at vi voksne havde det mindst lige så sjovt som børnene, fortæller Mette Toft.

Hun har i øvrigt haft god gavn af inspirationen til sund, men forholdsvis nem mad, fordi hun netop er vendt tilbage til sin deltids-frisørsalon efter endt barselsorlov. Og hun er ikke mange sekunder om at pege på, hvad den største forandring har været.

Flere grøntsager

– Siden vi deltog i arrangementet, har vi fået mange flere grøntsager ind i vores kost. Vi har fået bedre madpakker. Og når vi trænger til noget sødt, så blander vi frugt sammen med for eksempel isterninger og nogle gange med syltlige mælkeprodukter. Og



FLITTIG: Fireårige Sarah synes, det er sjovt at hjælpe sin mor, Mette Toft, med at lave sund og varieret mad.

FOTO: SØREN GYLLING



GRØNT:

Sarah og hendes familie har fået en masse inspiration i Yum Yum-kogebogen. Den blev de introduceret til ved et arrangement for børn og voksne i børnehaven Kridthuset i Nustrup.

FOTO: SØREN GYLLING

de nye madvaner gavner både børnene og os voksne, forklarer Mette Toft.

Familien har efterhånden været igennem hele kogebogen, og mens familiens lillebror, ni måneder gamle Magnus, må vente med at hjælpe i

køkkenet, så nyder Sarah at lave mad sammen med sine forældre, og så giver det også en belønning ind i mellem.

– Nu har hun jo lige skrælet gulerødder og skåret peberfrugter, så jeg lovede jeg hende en Smoothie, forklarer

Mette, men den hjælper Sarah også med at lave.

Hun putter alle frugterne i blenderen, og det svinder godt i det bugnende frugtfad på køkkenbordet, men det passer Mette godt.

Madaften gav sidegevinst

Af **Connie Bøgwad Schmidt**
Tlf. 7353 2623, cbs@jv.dk

NUSTRUP: – Vi kan tydeligt se, at forældrene har taget de fif til sig, som de fik, da vi havde besøg af diætist Malene Iskov. Det afspejler sig nemlig allerede i børnenes madpakker, forklarer Marianne Michelsen fra børnehaven Kridthuset i Nustrup.

Kridthuset i Nustrup inviterede de yngste børn og deres forældre til en inspirationsaften, hvor de med madlavning, praktiske opgaver og ved hjælp af dragen Yum Yum fik sat fokus på sund mad.

Mere end 50 børn og forældre deltog i arrangementet, som blev en stor succes.

– De tilbagemeldinger vi efterfølgende har fået har alle været positive. Forældrene har været begejstrede, og som jeg ser det så fik vi en vigtig sidegevinst ved arrangementet: Forældrene er blevet

godt rystet sammen. Og vi har fået solidt grundlag for et godt forældresamarbejde fremover, fortæller Marianne Michelsen, der kun kan opfordre andre børnehaver og institutioner til at kontakte diætistteamet.

– Det er jo vigtigt, at forældre er opmærksomme på, hvad børnene fylder i sig, og det skader aldrig med lidt motivation. Og dertil må jeg sige at Malene Iskov er rigtig god til at få budskabet igennem, forklarer Marianne Michelsen.

Og det kan Mette Toft, der er mor til fireårige Sarah, der går i børnehaven kun tilslutte sig:

– Malene og hendes praktikanter Ditte-Marie Jeppesen formåede virkelig at begejstre os. Og deres engagement smittede, fortæller Mette, der har taget budskaberne til sig og indført nye madvaner i sit hjem.

navne

GULDBRYLLUP

Gudrun og Jørgen Krab, Kastrup Bygade 15, Kastrup, har på onsdag guldbrillup.

Gudrun og Jørgen drev slægtsgården Frydendahl i Kastrup, indtil sønnen Tage og svigerdatteren Pia overtog den. De har også datteren Anne Mette, der bor på »Anne Mettes Bondegård Fuglsang« i Tiset. Gudrun og Jørgen bor nær Frydendahl, og hans daglige morgentur går til gården, hvor der også er tre børnebørn. Gudruns store interesse er blomsterbinding og morgensvømmning. Jørgens er at opfinde og udvikle.

Fælleinteressen er folkedans og krolf. De etablerede for 10 år siden Midtlandets første krolfbane på »Anne Mettes Bondegård«.

Der er morgensang klokken 8.00 på dagen, og festen holdes på Agerskov Kro.

75 ÅR

Peter Smidt, Birkevej 8, Arnum, fylder på onsdag 75 år.

40-ÅRS JUBILÆUM

Værkfører **Hans Bjerregaard,** Tværvej 5, Arnum, har i morgen været ansat i 40 år hos Camp Let i Arnum.

VOJENS

SPORT OG SPIL

9-14: Santé Sol og Motion.

9-15: City Fitness.

10-16: Vojens Svømmehal.

12.30-21: Vojens Bowlingcenter.

14-17.30: Vojens Skøjtehal.

GENBRUG

10-18: Containerpladsen, Tingvejen, Vojens.

GRAM

9-12: Containerpladsen, Industrivej 5, Gram.

10-15: Gram Motions- og Squashcenter.

13-17: Gram Fritidscenter.

VAGTER

LÆGEVAGTEN: Tlf.: 7011 0707. **SKADEKLINIKKEN,** Haderslev Sygehus: Åben kl. 8-22. Tlf.: 7427 3280.

BARSELSAMBULATORIUM: Døgnvagt fra mandag kl. 8.00 til fredag kl. 12.00. Telefon 7427 3502.

CENTERSKADESTUEN, Aabenraa Sygehus: Åben hele døgnet.

ÆLDRE SAGEN, formand Inga Jensen, Tlf.: 7354 1344.

SOMMERSTED-JELS DYRLÆGER, Storegade 6, Sommersted. Tlf.: 7450 4203. Konsultation efter aftale, tidsbestil-

ling hele dagen, døgnvagt.

ANONYME ALKOHOLIKERE: Servicetelefonen er åben alle ugens dage klokken 8-24, Tlf.: 7010 1224.

LÆNKEN: Alkoholrådgivning: Åben rådgivning hver mandag og torsdag klokken 16.30-19, Storegade 80, Haderslev. Døgnvagt Tlf.: 7452 0866.

AL-ANON Støttegruppen. Tlf.: 7020 9093 åben kl. 10-13 og 18-21.

BESØGSTJENESTER

Røde Kors i Vojens, besøgstjenesten, telefon 7454 1440 og 7454 0325.

Røde Kors i Gram, besøgstjeneste, telefon 7482 2094 og

7482 2073.

Røde Kors og Ældre Sagens telefonstjerne i Gram: Telefon 7482 2251 og 7482 1966.

DAGENS DEBAT

Alle er velkomne til at deltage i dagens debat. Send dit indlæg til redaktionen. Men gør det ikke alt for langt.

Læserbrev max. 150 ord. Synspunkt max. 250 ord. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg, der er længere. Det markeres i givet fald med »skriver blandt andet:« Alle debatindlæg skal forsynes med navn og fuld adresse.

tid og sted