

Madaften gav sidegevinst

Af [Connie Bøgwad Schmidt Tlf. 7353 2623](#).

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 arrangementer, 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 praktikant 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.

HADERSLEV | 21.03.2009 13:40 Jyske Vestkysten

Frugt og grønt er på menuen i Bæk

Af [Connie Bøgwad Schmidt Tlf. 7353 2623](#).

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

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 børnehave 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.

– 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 syrlige mælkeprodukter. Og 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 skrællet 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.

Du kan også lave sund mad. Opskrifter og inspiration kan hentes på internettet på legdigsund.dk

Derudover er der planlagt en række madlavnings-

arrangementer:

Mandag får bedsteforældre og børnebørn mulighed for at lave sund mad sammen. Det foregår på Hammelev skole på mandag fra klokken 15.30 til 19. Pris: 120 kr. per person

Onsdag den 1. april fra klokken 17 til 20 er der fokus på hverdagens sunde tallerken. Pris: 230 kr.

Mandag, tirsdag og onsdag den 6.-8. april fra klokken 9 til 13 (de tre dage før påske) er der madkursus for børn fra 3. til 5. klasse. Pris: 500 kroner. Arrangementet afvikles på Hammelev skole.