

Inspiration til en sundere børnefødselsdag

Børnefødselsdag hjemme

Vi anbefaler at I primært serverer sund kost til børnefødselsdagen. Som inspiration hertil har vi følgende forslag:

- Lav en smoothie – en frugtdrik med blendet frugt og evt. med yoghurt, mælk eller juice.
- Lad frugt og grønt indgå i de forskellige aktiviteter, hvor der skal spises.
- Frugt- og grøntsagsstykker på en tandstikker eller træspyd er sjovt at spise og ser flot ud.
- Stil udskåret frugt og grønt eller tørret frugt og frugtstænger på bordet som snack.
- Hav masser af friskt, koldt vand fremme hele tiden og gør det evt. lidt festligt med stykker af frugt eller grønt i. f.eks. agurkeskiver, jordbær, citrinskiver eller mynte. Du kan også lave isterninger med frugtstykker i.
- Pitabrød og boller med grøntsagsfyld.
- Rugbrødhapser
- Madpandekager
- Frugtsalat

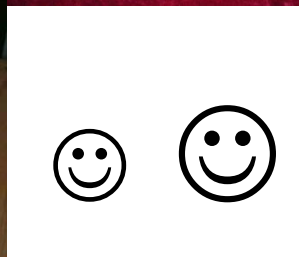


Der er også rigtig mange gode idéer og opskrifter på www.frugtfest.dk og www.altomkost.dk

Børnefødselsdag i Mariehønen

Vi anbefaler at I medbringer sunde snacks til uddeling, hvis dit barn skal fejre sin fødselsdag her i Mariehønen. Som inspiration hertil har vi følgende forslag:

- Frugt- eller grøntsagsspyd
- Frisk frugt eller grøntsager, skåret ud i mundrette bidder
- Boller
- "Kagemand" af bolledej evt. pyntet med frugt og grønt



Der er også rigtig mange gode idéer og opskrifter på www.frugtfest.dk og www.altomkost.dk