

SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner



**Gør frugtskålen
lækker og farverig!**



Grinehjørnet

Kan du svare på alle de fjolledede gåder her?

- Hvorfor er hesten den bedste tryllekunstner?

Når den spiser et æble, kommer det ud i den anden ende som en pære.

- Læreren: Hvis du har syv æbler i den ene hånd og fem i den anden, hvad har du så?

Store hænder!

- Hvad kalder man numsen på et eger?

En nøddugang

- Hvorfor er citroner gule?

Det ved de heller ikke selv – det er derfor, de er så sure.

- Hvordan får man en fisk til at grine?

Man putter den i kildevand.

- Hvilken høne kan ikke lægge æg?

Mariehønen.



Smækker-lækker smoothie

Lav en let og lækker smoothie, hvor du bare skal bruge:

- ½ skrællet banan
- 1 dl frossen mango i stykker
- 2 dl mælk
- Evt. lidt vanilje



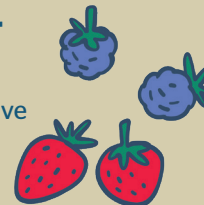
Sådan gør du:

1. Kom alle ingredienserne i en blender.
2. Hvis smoothien er for tyk, kan du komme lidt mere mælk i blenderen.
3. Hæld op i et glas og nyd kold – gerne med sugerør.

Yoghurtbark med bær

Har du hørt om yoghurtbark?

Her er en opskrift, hvor du kan lave din helt egen slags.



Du skal bare bruge:

- 5 dl skyr
- 4 håndfulde bær, fx jordbær, blåbær eller en af dine andre favoritbær

Sådan gør du:

1. Skyl bærrene grundigt.
2. Læg et stykke bagepapir på et skærebræt eller en tallerken, der kan tåle at komme i fryseren.
3. Smør yoghurten ud på bagepapiret – i et lag på tykkelse med din finger.
4. Pynt yoghurten med dine yndlingsbær og sæt tallerkenen i fryseren.
5. Din yoghurtbark er klar efter seks timer i fryseren – bræk eller skær yoghurtbarken ud i stykker.

Smag på din yndlingsfrugt - med alle dine sanser

Vidste du, at du faktisk smager med alle sanserne, ikke kun smagssansen!
Det er ikke altid, vi er opmærksomme på det.

Men prøv lige det her - og spørg din mor eller far om de vil være med:
Spis et æble (eller en anden frugt eller grøntsag, som du godt kan lide) og
læg mærke til, hvordan du bruger både dine øjne, øre, næse, mund og fingre,
når du smager på æblet.

Du kan gøre sådan her:



Synssansen:

Kig på æblet og fortæl, hvordan det ser ud. Hvilken farve har det, er det skinnende eller har brune pletter, og er det lille eller stort? Hvordan tror du, at æblet er? Er det sprødt, sødt, saftigt, hårdt, stødt, syrligt, frisk eller noget helt andet?



Følesansen:

Mærk med fingrene, hvordan æblet føles, føles det hårdt, blødt, rynket eller glat? Du kan også prøve at tage bind for øjnene, imens du fortæller, hvordan æblet føles - så er det nemmere kun at bruge følesansen.



Lugtesansen:

Duft til æblet og prøv at beskrive duften. Dufter det kraftigt, mildt, sødt, syrligt, af blade eller af efterår - hvad synes du?



Høresansen:

Bid i æblet - hvordan lyder det, når du tager en bid? Kan du høre, at det knaser, og kommer du måske til at slubre eller smaske?



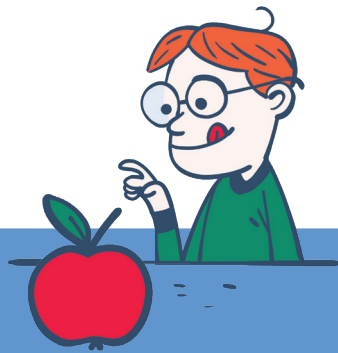
Følesansen:

Mærk hvordan æblet føles inde i munden. Er det sprødt, blødt, knasende, trevlet, melet eller noget helt andet?



Smagssansen:

Brug smagssansen på tungen og smag efter, om æblet er sødt, surt, salt eller bittert?



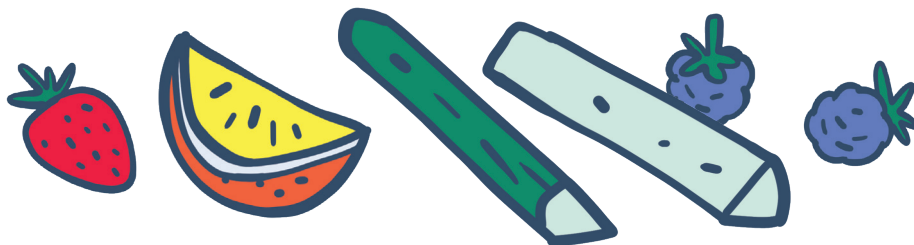
Det er faktisk sådan, at hvis man holder sig for næsen, inden man putter noget mad i munden (fx krydderurter) og tygger på det, så kan man næsten ikke smage noget. Men når man så slipper næsen, kommer smagen frem - prøv det, og se om det er rigtigt.

Var det en ny måde at spise på? Du kan gøre det igen til næste måltid - og nyde alt det, du kan se, dufte, føle, høre og smage, når du spiser.



Byg din egen regnbue

Gå på opdagelse i køkkenet og lav din egen regnbuefarvede snacktallerken. Find frugt og grøntsager i alle regnbuens farver - rød, orange, gul, grøn, blå og lilla. Skær frugt og grøntsager i mundrette stykker og lav den flotteste regnbue ud af stykkerne.



Hvad gemmer sig under slikpapiret?



SLIK



Vidste du, at...?



Børn i Danmark spiser mere rugbrød til hverdag end i weekenden. Tyg lidt på den!



Gulerødder er fulde af A-vitaminer, som er gode for øjnene? Så kan du bedre se, når det bliver mørkt.



Vores tunge kan smage det søde, salte, bitre og sure. Men den smag, der lidt har det hele, kaldes for umami. Den findes fx i svampe, tomater og hvidløg. Uhm-ami!



En kartoffel kan blive til mange ting: kartoffelmos, kartoffelbåde, kartoffelsuppe og en kartoffel-astronaut. Ja, du læste rigtigt! Den første grøntsag dyrket i rummet, var nemlig en kartoffel. Sikke en heldig kartoffel!



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv