

MORGENMADS-INSPIRATION



Samlet af Anette Straadt, Sundhedsplejerske, Æblebørn



Skøn, sund, lækker og nem morgenmad til dit barn

- inspireret af en masse skønne familier

1000 tak til alle jer, der har bidraget til denne dejlige samling af inspiration og idéer til sund og lækker morgenmad, der giver børn den allerbedste start på dagen.

De to vigtigste måltider på et barns dag er: Morgenmad og eftermiddagsmad.

Det er specielt de to måltider, der har betydning for dit barns blodsukkerbalance - og dermed for trivsel, humør, koncentrationsevne, indlæring, immunforsvar og søvn – bare for at nævne nogle stykker.....

Fidusen til at sikre det stabile blodsukker er at vælge morgenmad:

- Uden sukker (obs frugt-yoghurt, med minde du blander den selv)
- Uden hurtige kulhydrater som hvidt brød og diverse morgenmadsprodukter i kasser.
- Med sunde fedtstoffer og/eller proteiner

Til de helt små børn – under 2 år, er det mest fedtstofferne, du skal have fokus på. Til de lidt større børn, er det også godt at tænke proteinerne med ind. Proteiner finder du især i æg (alene eller i pandekager el. lign), kød, bønner og også lidt i chiafrø, mandler osv.

Så sammensæt dit barns morgenmad på kryds og tværs ud fra den viden – og med inspiration fra alle idéerne herunder. Husk at rigtigt meget kan forberedes aftenen i forvejen. Det kan være en stor hjælp, hvis man skal meget tidligt op og afsted ud af døren. Men rigtigt mange af forslagene her, er altså meget hurtige og nemme at gå til.

Og det er jo så forrygende smart, at du sagtens kan bruge alle idéerne fra hæftet her også som eftermiddagsmad.

Idéerne og inspirationen her er som sagt kommet fra alle de skønne kommentarer på facebook tråden, som jeg startede op tidligere i december.



Jeg har grupperet dem lidt herunder under overskrifterne:

Pandekager/vafler/klatkager

Smoothie

Yoghurt/skyr

Æg

Havregryn/grød

Brød

Andet

Til sidst i hæftet her svarer jeg på de spørgsmål, der også kom i kommentarfeltet.

Inden du kaster dig ud i morgenmads-mekkaét her, så vil jeg bare lige komme med en lille anbefaling. Hvis du ikke allerede er tilmeldt Æblebørns Nyhedsbrev, så gør det nu på: www.æblebørn.dk. Når du har tilmeldt dig, får du tilsendt en gratis video med 5 nemme, men meget vigtige tips til at booste dit barns sundhed.

Du er meget velkommen til at dele dette morgenmads-hæfte med alle de børnefamilier du kender.

Rigtig god fornøjelse og god appetit 😊

Anette Straadt

Sundhedsplejerske

Æblebørn - Naturlig sundhed til dit barn!

Pandekager/vafler/klatkager

- Sunde pandekager lavet af æg, bananer, loppefrøskaller og/eller havregryn, krydderier (en eller flere af følgende: vanilje, kanel og kardemomme). Hvis der er en rest brune ris kommer de også i. Steges på panden i smør og spises med frugt/honning til.... Det er favoritten. Jeg laver typisk en stor portion pandekager fordi de er nemme at tøj op i brødristeren og komme i madpakken - eller til morgenmad en dag, hvor det skal gå hurtigt.... De er faktisk også tit med på tur fordi det er en sød men sund mellemmad.
- Banan pandekager af banan og æg er også lækkert. Tilføj evt mandler og kokosmel.
- Vafler af æg, banan, boghvedemel og kardemomme. Ofte toppet med skyr og frugt.
- Vafler og smoothie hjemme (proteiner, fedt, kosttilskud) + morgenmad i børnehaven (udelukkende kulhydrater - havregrød, havregryn, cornflakes, rugfrø), de voksne får kulhydrater fra leverpostejsmadder eller knækbrød.

Vafler til 2 dage: Mens jeg laver madpakker om eftermiddagen: 1 banan i stykker, 2 dl vand, 1 dl sesam/solsikkefrø (malet i kaffekværn), 2 dl kikærtemel, 1 spsk ægte Ceylonkanel (ikke kassiakanel), 3-4 æg, 1 dl olivenolie/kokosolie (i dejen, ikke på vaffeljernet), evt. 2 cm. ingefær i tynde skiver - puttes i 1 liters kande i den rækkefølge, blendes med stavblender. 8 klumper frossen hakket spinat + 8 klumper frossen hakket grønkål dykkes ned under overfladen, låg på og på køl natten over. Om morgenen maser jeg grønsagsklumperne med øsen, inden jeg øser op i vaffeljernet. Giver 8-10 vaffel-plader, vi spiser 4 hver dag (4 hjerter pr barn, 6 hjerter pr. voksen). Resten på køl til dagen efter, de er lidt tørre men kan evt. varmes på brødrister. De er ikke fedtede og nemme at have med i hånden, når morgenrutinen går i kludder

- Sunde pandekager af en rest grød fra dagen før også fantastiske. Fx Flad mave grød fra Aurion med lidt salt, og fx vaniljepulver, kanel eller kardemomme og æg. Steges til små pandekager.



ÆBLEBØRN

- Her i huset får vi tit morgenmad som består af klatkager: quinoaflager, havregrød(rest)æg pisket med kanel og hybenpulver. Steg dem i kokosolie (evt.aftenen før).Tilbehør lidt avocado most med hindbær.De små 2 1/2 år klapper i hænderne af fryd.
- Havregrynsklatkager med rosiner og kardemomme eller banan og vanilje.
- Æblepandekager lavet på havregrød og æblegrød.
- Laver i weekenden ofte glutenfri pandekager af rismel, majs mel,æg, risdrik, kokosolie,smør,kardemomme og vanilje pulver. De er vilde med dem.

Smoothie

- Hvis vi har tid og lyst får han en smoothie lavet af kokosmælk, frossen banan og vanilje til.
- Smoothie af frosne bær (gerne lidt optøet), appelsin og banan er et populært mellem måltid. Tilføj lidt yoghurt for mæthed
- Eller en smoothie med skyr, banan , blå og lidt æble sirup.
- Smoothie til 1 dag: Mens jeg laver madpakker om eftermiddagen: i 0,5 liters bæger puttes 1 frugt i stykker/1-3 dl bær, 1 spsk hybenpulver, 1 tsk krydderi (feks. kanel med æble, lakridsrodspulver med pære, vanille med solbær - jeg koger dem ikke, de er kun håndteret af os selv), 2 spsk honning, 2 cm frisk ingefær i tynde skiver, væske så det dækker (oftest bare vand, ellers en rest af min egen the, eller the af økologisk appelsinskal for at få bitterstoffer til fordøjelsen, smagen overdøves af resten), låg på og på køl natten over. Om morgenen: 4 barneskeer hørfrøolie oveni (smagen overdøves), stavblender ned i bægeret. Når det er blendet helt, fyldes efter med vand og blendes igen. Jeg hælder op til de to voksne, derefter blender jeg resten med 1 tsk dolomitkalk og hælder op til børnene (som er ørebørn og derfor ikke får mælkeprodukter). I børnenes kopper til sætter jeg 15 dråber Bio-Strath og rører rundt, de voksne får 30 dråber.
- Smoothie af frosne bær, banan, frossen broccoli eller ærter, mandelmælk eller acido tykmælk. Fiskeolie og mælkesyrebakterier røres i til sidst.



Yoghurt/skyr

- Acido yoghurt med hjemme blandet müsli: græskarkerner, hørfrø, speltflager, solsikkefrø, chiafrø, hk mandler og tørret morbær/rosiner/tranebær. Drysset hypenpulver og ægte kanel på og 1tsk agavesirup.
- Min søn spiser yoghurt med en grøn müsli med masser af antioxidanter og andre gode ting.
- Herhjemme elsker vi yoghurt naturel med havregryn og i weekenden med rosiner eller honning på
- min søn på 14 måneder spiser som regel a-38 med lidt havregryn og lidt frugt til - det kan fx være en kiwi eller banan.
- Min dreng på 3 år får ymer med havregryn knuste græskarkærner, sesam eller mandler Og lidt godt honning. Jeg putter fiskeolie.
- Her i huset er ungerne vilde med A38 med farmors hjemmelavede sunde müsli. Udmærket start på dagen.
- Hvis min datter på tre år får græsk yoghurt (10%) med en klat vanilje skyr, havregryn og rosiner på, så er hun glad
- Skyr med havregryn og drysset med "sundt sukker" (mælkesyrebakterier ;-)) Nogle gange lidt rosiner eller frosne blåbær og mandler ved siden af.
- En god hverdags klassiker er smoothie m avokado..banan...mango. ..evt ting jeg har frosset ned.



Æg

- Her står den på ÆGGE figurer - rør æg som "steges" i en figur. Ryger ned med rekord fart og gode proteiner, at starte dagen på.
- Røræg med ristet rugbrød og smør
- Min datter på 1 år får 1 æg og 1 Skive rugbrød med smør og ost.
- Om foråret når vi svømmer i æg fra egne høns, spiser vi spejlæg eller røræg, lavet med olivenolie
- Blødkogt æg
- Min søn på 3 1/2 år får et scrambled æg, 1 kalkun pølse, en lille skår skyr med lidt hjemmelavet mysli dertil 1 glas vand afsluttet med vitaminer og kosttilskud (som foreslået til webinar)



Havregryn/grød

- Havregryn med mælk, hjemmelavet mysli, gerne lidt frugt på toppen. De har aldrig fået sukker på. Nogle kan finde på at sige "er det da ikke synd?". Næh. De har jo aldrig fået det på og elsker det uden.
- Vi får økologisk havregrød med mangomos og lidt smør og mælk i - ikke så avanceret, men min pige på 1 år syntes det er guf.
- Her er det havregrød, der kommer i skåle. Det glider ned. Men endnu bedre er havregrynsklatkager med rosiner og kardemomme eller banan og vanilje
- havregød med rosiner og kanel. og så efter årstiden blandet med friske blåbær, æble, pære eller banan
- Havregrød m frisk revet æble. Som topping : chiagrød m hindbær og lige en slat Nordic naturals olie
- I hverdagene spiser vi havregrød med smørklat og æble/kanel tern eller øllebrød med flødeskum.
- Grød kogt af rug, havre og byg. Kogt med blåbær og kardemomme. Herefter tilsættes kokosolie og bananmos.
- Havregrød med lidt sveske eller rosiner, vanillepulver - sættes over aftenen inden.
- Havregryn med farmors hjemmelavede brombærsyltetøj er det største hit hos os:-)
- Min på 1 år elsker havregrød med moset banan og kokosolje
- Mine unger elsker havregrød med en god smørklat! 😊



- Min dreng på 18 måneder elsker øllebrød med lidt frugtmos 😊
- Mættende morgenbrød fra Bogen Naturligt sunde børn er blevet et kæmpe hit hos min søn (og mig selv)
- Havregrød med kanel og æble/pærestykker
- Mine drenge får altid havregrød med tyttebærsyltetøj og mælk om morgenen, det var det jeg selv fik når jeg var barn og det er så nemt og hurtigt. Vi varierer den med forskellige gryn, rosiner, hør og chiafrø, men nogle gange vil de hellere ha tykmælk og "tørt" istedet for... I weekenden er der mere tid til mælkegrød som manna el ris, det er de helt vilde med!!
- Mit yngste barnebarn kan godt lide "den flade maves grød" glutenfri er den - med kanel/birkesød og smuttede mandler og så enten ris-eller sojamælk på-
- Jeg elsker at lave cremet grød med chiafrø, havre og kokosmælk. Blandet med nødder og frisk frugt smager det himmelsk efter en nat i køleskabet
- Krudtuglegrød med hørfrøolie, en klat macademiacreme og en halv banan. Det er det helt store hit til morgenmad til vores dreng på 2 år.
- Vi får økologisk havregrød med mangomos og lidt smør og mælk i - ikke så avanceret, men min pige på 1 år syntes det er guf
- Min søn på 2 elsker at få små isklumper i sin havregrød. Jeg laver en pure af blåbær, hindbær, jordbær, granatæble, gojibær og fryser det som isterninger, som så skæres i små stykker og puttes ovenpå grøden. Min datter kan bedst lide det optøet rørt med lidt yoghurt.
- Mine børn elsker den klassiske havregryn- både m mælk og som grød, men græsk yougurt m akaciehonning og brombær er også et hit..
- øko glutenfri havregryn med chiafrø og kokosolie



- Mine 2 elsker havregrød med moset frugt i. Pære, banan, æble, bær. De får også sunde olier i, men det er en hemmelighed.



Brød

- Et stykke frisk rugbrød med kokossmør og øko honning.
- I weekender spiser vi ofte noget groft brød med ost
- En skive rugbrød med frokostpålæg først, så en bolle med smør/syltetøj/ost bagefter, så det varierer lidt.
- Her får vi rugbrød med kokosolie og en god øko spegepølse
Min datter på 4 er glad for groft knækbrød med smør eller flødeost med eller uden smag.
- Hjemmebagteboller med banan, figenpålæg, mandelsmør eller andet lækkert samt smoothies eller te



Andet

- Mine drenge har en periode hvor de jævnligt gerne vil have "isbjørnemad", hvilket bare er frugt skåret i små stykker. (isbjørne spiser frugt)..
- Koldskål lavet på skyr, hytteost og kærnemælk jeg søder med lidt hjemmelavet æble sirup, kæmpe hit
- Og så er øllebrød altid et hit 😊

- Her spiser vi hjemmelavet æblemos (lavet til mos i æblesæsonen og frosset i portioner til 2-3 dage) med mælk på og/eller hjemmelavet müsli 😊
- frisk frugt med olie og müsli



Spørgsmål

Jeg kunne godt tænke mig inspiration til en kræsen pige på 7 år, som virkelig spiser meget med øjnene, ser det anderledes, er det farligt, og så nægter hun at smage. Hvordan får jeg hende til at turde smage på mere?

I Januar kommer der et tema i Klub Æblebørn, som netop handler om kræsenhed/manglende madmod. Du er meget velkommen til at kigge ind. Det er helt gratis at være med den første måned. Og du kan melde dig ud når som helst. Læs mere her: www.klubaebleboern.dk

Vi var også før i tiden meget på den med yoghurt naturel og hjemmelavet bær kompot uden sukker men nu er vi udfordret af at vores datter ikke kan tåle frugt. Hun kan ikke nedbryde det og så ligger det og gærer i maven. Det gør det rigtig svært at søde på naturlig vis. Havregrød uden banan eller rosiner er også lidt trist og honning fungerer kun i små mængder. Så jeg håber at kunne blive inspireret af denne tråd.

Der er frugt i rigtigt mange af idéerne her. Men jeg tænker, at I i stedet skal tænke i krydderierne til at søde naturligt: f.eks. kanel, lakridspulver, kardemomme og vanilie.

Det er også en tanke værd, at få kigget lidt på hendes fordøjelse og se, om man kunne afhjælpe problemerne lidt med f.eks. mælkesyrebakterier og homøopati. Men måske er I allerede i gang med det.

Findes der en god yoghurt uden mælk eller skal man selv lave det fra bunden? Min vil kun have købe-yoghurt til morgenmad, så jeg er meget udfordret! Han tåler nemlig ikke så godt mælk 😞

I de fleste supermarkeder kan du købe soja-yoghurt. Vær opmærksom på, at dem med frugt, indeholder meget sukker. Se også det næste spørgsmål!

Men ja, du kan også selv lave yoghurt – f.eks. ud fra kokosmælk. Se en opskrift her. <http://www.klubaebleboern.dk/super-nem-og-laekker-kokosyoghurt/>

Alternativt kan du lave en tyk smoothie og spise den med ske. Det kræver dog en blender, der kan trække det.

Er soyayoghurt godt for alle? Også drenge? Hvad alternativ er der?

Soja indeholder en del plante-østrogen. Derfor skal man ikke overdrive indtaget af det – især ikke hos drenge. Man kan dog sagtens spise f.eks. sojayoghurt 1 gang om ugen.

Alternativt kan man lave kokosyoghurt (se spørgsmålet ovenfor) eller en tyk smoothie af bær, grøntsager, banan og f.eks. havremælk.



Kan man bruge frosne bær optøet i køleskab natten over?
*Hvis man har købt frosne bær, anbefales det at skolde dem inden brug, da der kan være risiko for sygdomsfremkaldende bakterier i dem. Hvis man selv har plukket bær i haven og frosset ned, er det en vurdering man selv må lave, hvor stor risikoen er for sygdomsfremkaldende bakterier.
Og ellers JA – man må gerne tø bærerne på i køleskabet natten over. Det er en god idé hvis man ikke går efter en "milk-shake" fornemmelse.*

De bedste æblehilsner til alle børnefamilier.

Anette Straadt

Husk at tilmelde dig Æblebørns Nyhedsbrev, hvis du ikke allerede er det på:

<http://www.æblebørn.dk>

Følg også Æblebørn på facebook:

<https://www.facebook.com/%C3%86bleb%C3%B8rn-145157632194191/>

Og på Instagram: Aebleboern