

## Fra ulvetime til hyggestund

Når børn kommer trætte og sultne hjem fra skole eller institution, skal der noget mad i maven. På den måde kan ulvetimen forvandles sig til en hyggestund. Mange børn får morgenmad, tidlig frokost og lidt frugt, grønt eller brød som eftermiddagsmad i institutionen. Men der er stadig længe til aftenmaden. Blodsukkeret dykker måske igen kl. 16.00 og børnene risikerer at blive trætte, sure og hyperaktive rest af eftermiddagen, hvis de ikke får noget mad. Mine egne børn får tilbudt noget mad om eftermiddagen, selvom de har fået frugt eller rugbrød i SFOén eller børnehaven. Herefter nyder de den sidste rest af eftermiddagen med deres legesager, og jeg kan i ro og mag gå i gang med aftenmaden, slappe af eller ordne andre praktiske ting. Og de spiser stadig aftenmad...

### Blodsukker

Der er rigtig meget at hente ved at sørge for at ens barn/børn har et stabilt blodsukker og en stabil næringstilførsel henover dagen. De vil lettere kunne indlære, forholde sig rolige og lege godt med deres kammerater. SFOén på Skelbækskolen, hvor mine børn går, har for længst fundet ud af, at det er vigtigt at børnene får rigeligt med sund og nærende mad omkring kl. 14.00. De undgår mange konflikter og sure, irritable børn. Et ustabil blodsukker opstår ofte, når man ikke får måltider nok i løbet af dagen, eller når måltiderne indeholder mange af de hurtige kulhydrater som sukker, saft, sodavand, kager, slik og hvidt brød. De hurtige kulhydrater får blodsukkeret til at svinge meget, og de langsomme giver et stabilt blodsukker. Tørre riskager, figenstænger, brød uden pålæg og pasta med ketchup kan også give et ustabil blodsukker. Lidt fedtstoffer eller protein til måltiderne gør, at børnene bliver mere mætte og rolige samt får et stabilt blodsukker. Brug økologisk smør, nøddesmør (sesam-, jordnødde-, mandel-, hassel- og cashewnøddesmør) eller pålæg på brød eller knækbrød. Husk lidt olie (fx hørfrøolie) i deres smoothie og i grøden, når den tages fra varmen, samt nødder, kerner og kokos som drys eller snaks.

Det er altså vigtigt, at mellemmåltiderne ikke kun indeholder frugt, tørre kiks eller brød uden pålæg eller fedtstof. Lidt protein og de sunde fedtstoffer er med til at skabe balance i blodsukkeret og sikre at børnene får de næringsstoffer de har brug for.

### Gode idéer til eftermiddagsmaden:

Det er kun fantasien, som sætter grænser her. Jeg serverer ofte groft knækbrød med nøddesmør. Der stilles enten lidt frugt eller grønt sammen med en lille skål med diverse nødder. Har du handlet ind på vej hjem fra arbejde kan en varm leverpostej, fiskefrikadeller eller fiskefilet på et stykke rugbrød (evt. ristet) gøre lykke. Måske er det rester fra aftenmaden, der lige kan lunes eller spises koldt. Ellers kan skufferne med pålæg og rugbrød tages ud af køleskabet – en rugbrødsmad med ynglingspålægget er heller ikke af vejen.

### Overlev ulvetimen

Hav et sundt basislager, så der altid er noget at sætte på bordet. Groft knækbrød, riskiks eller rugbrød. Frisk frugt og tørret frugt som abrikoser, mango, æbler, figner og rosiner kan stille den søde tand. Kokosflager, mandler, valnødder og andre nødder er fyldt med de sunde og mættende fedtstoffer. I køleskabet er det godt at have agurk, sukkerærter, gulerødder, tomater, peberfrugter og i fryseren bær til en smoothie.

Hvis børnene skal direkte til sport eller andre aktiviteter og ikke når hjem, kan I med fordel medbringe en lille madpakke, så ungerne ikke bliver sultne, men har god energi og godt humør.

## Mor, jeg er sulten! - 10 forslag til eftermiddagsmad

|                                                                               |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rugbrød ”klapsammen” med lidt øko smør og en banan                            | Havregrød pyntet med lidt hakkede mandler, kanel og æblestykker                                     |
| Riskage med penuatbutter og friske jordbær eller hindbær                      | Skål med blandede nødder og rosiner samt en appelsin eller melon                                    |
| Grove knækbrød med skinke og gulerødder i stove                               | Solsikke- og græskarkerner evt. ristet på en pande samt agurkeskiver og små tomater                 |
| Smoothie med bær, banan, hørfrøolie, surmælksprodukt eller valleproteinpulver | Sunde kager, se under opskrifter på <a href="http://www.karennorby.dk">www.karennorby.dk</a>        |
| Resten af madpakken - ”så kan de lære det”                                    | Sunde is af frossen smoothie eller æblemost samt nødder med skal fx jordnødder eller pistacienødder |