

Børnefødselsdag

Inspiration og ideer



Udarbejdet af
Anita Larsen - Børneriget Skanderborg Bakker
Irene Spure Christensen - Skovhuset Skanderborg



Marts 2020

Fødselsdagsfest

Et fødselsdagsmåltid bør være sundt og mættende, da det skal erstatte flere af de måltider Børnehuset byder på. Ligeledes har vi en sukkerpolitik i dagtilbuddet, der siger ” så lidt sukker som muligt.” Vi vil med denne pjece inspirere til en sund fødselsdagsfest der tager udgangspunkt i fødevarerstyrelsens kostråd.



Forskellige forslag og inspiration til hvad der kunne være sundt og mættende, enten hvis man vil have lidt med i Børnehuset og holde fødselsdagen dér, eller til en fødselsdagsfest hjemme hos barnet.

Lidt, men godt:

- Lille bæger med blandet frugt og bær
- Små vafler med blandet frugt og bær
- Frugtspyd
- Banan-, vandmelon- eller ananas frosset på ispind (pinde kan købes i hobbyforretninger)
- Grøntsags stænger med dip/pesto (se forslag på dip/pesto længere nede på siden)
- Mad muffins eller små grøntsags tærter
- Pindemadder
- Daddelkugler
- Bananpandekager
- Rodfrugtechips
- Ristede kikærter med dip/pesto
- Saltmandler
- Müslibar

Dip forslag:

Cremet avokadodip: 1 moden avokado, 60 g blød flødeost, 1 spsk. purløg, 1 moden tomat uden skind. Det hele blendes og smages til.

Flødeostdip: 200 g flødeost, 3 spsk. mayonnaise, 1 spsk. ketchup, 1 tsk. citronsaft, 1/4 tsk. worcestershire sauce, 1/4 tsk. soyasauce, 1/2 spsk. hakket purløg, 2 hakkede tomater uden skind. Det hele blandes sammen og smages til.

Ærtecreme: 400 g ærter, 1 fed hvidløg, 1 spsk. citronsaft, 2 spsk. olivenolie og lidt salt. Det hele blendes.

Pesto forslag:

Broccoli-pesto: 200 g kogte broccoli buketter, saft af 1 citron, 1 dl olivenolie, 2 fed hvidløg, 1 bundt basilikum eller persille, 50 g parmesan revet, 50 g græskarkerner ristede på pande. Det hele blendes og smages til.

Basilikum-pesto: 1 bundt basilikum, 1 fed hvidløg, 1 dl olivenolie, 25 g parmesan, 50 g pinjekerner eller solsikkekerner eller mandler. Det hele blendes til en fin masse.

Persille-pesto: 1 bundt bredbladet persille, 200 g mandler, 1/2 dl æbleeddike, ca. 2 dl olivenolie. Blendes. Den kan både blendes groft eller fint.

Rød pesto: 75 g ristede mandler, 1 fed hvidløg, 1 bundt basilikum, 150 g soltørrede tomater, 2 dl olivenolie, 1/2 dl revet parmesan, 2 tsk. tomatpuré, salt, peber. Blendes til god konsistens.

Forslag til formiddag og eftermiddag:

- Abemad – forskellig blandet frugt.
- Smoothie med surmælksprodukt, bær og bananer der er med til at give noget sødestof.
- Pizzasnegle med fyld af: revne grøntsager og bacon eller revet æble og nødder, blandet med kanel, reven gulerod, tørret frugter.
- Grovboller med forskelligt fyld. F.eks. skinke, grøntsager revet eller i små tern, pesto, tørret frugt, nødder, bær/frugt. For at gøre det lidt festligt kunne man forme dem som en slange, "kage-"mand eller kone, et hus, kun fantasien sætter grænser og der kunne pyntes med flag, små paraplyer, frugt/grønt på små pinde.

Forslag til frokostretter:

- Ristaffel: f.eks. dejlig karryret med forskelligt tilbehør børnene selv kan komme på. Bananer vendt i ristet kokos, ærter, ananas, peanuts o.l.
- Boller i karry med ris og grønt.
- Italienske kødboller med tomatsauce, pasta og grønt.
- Pasta med kødsovs tilsat ekstra grøntsager (pastinak, gulerødder, squash, majs o.l.) hertil råkost eller salat med børnenes favoritter.
- Samosas med raita og ris. Samosaerne kan laves sammen med dit eget barn i god tid og fryses ned i rå tilstand og steges den dag fødselsdagen skal holdes.
- Spyd med små deller (okse, svine, lam, kylling eller vegetar) med bagte kartoffelbåde (evt. Søde kartofler) dip og salat. Dellerne kan også kommes på spyd.
- Tapas i børnehøjde: brød trykket ud med små glas, figurforme, trekanter og smurt med leverpostej, torskerognssalat, æg, forskellige pålæg, humus/spred og pyntet med forskellig pynt.
- Fyldige supper med lækker brød.
- Kyllingspyd eller marinerede kyllingestykker med forskellige grøntsager. Tilbehør kunne være pasta/speltkerner vendt med grøntsager og pesto/dressing. Kunne også være kartofler/søde kartofler eller rodfrugter (gulerødder, pastinak, persillerod, selleri, rødbede) skåret i grove stænger og blandet med krydderier og olie og bagt i ovnen.

Pynten kan også gøre forskellen - fine servietter, fødselsdagslys, flag, balloner, serpentiner, hjemmelavede vimpler, billeder af fødselsdagsbarnet f.eks. limet på en pind og sat i glasset eller maden, eller brugt som bordkort barnet selv kan være med til at lave.





Inspirationsguide til børnefødselsdag
Hjemmesider og bøger:

[Alt om kost.dk](http://Altomkost.dk)

Valdemarsro.dk

Arla.dk

Kreamor.dk

Sydhavnsmor.dk

Pinterest

Rollinger og roulade af Sif Orellana

Krudtugler og kanelnegle af Sif Orellana

