

Jultips från Mer och Mindre

Inför jul- och nyår vill vi inspirera till god och hälsosam mat och roliga aktiviteter ni kan göra med familjen. Vi önskar er en härlig jul!

Tips kring mat och dryck



Rött är ju julens färg. Se hur många olika sorters röda frukter och grönsaker ni kan hitta. Vill ni inte ta med barnen till affären så testa en nätbutik och handla via datorn. Har barnen testat rödbeta, granatäpple eller tranbär? Kan ni hitta en ny favorit?



Prova att experimentera med grönsaker tillsammans med barnet. Vilken färg får tungan när vi äter rödkål eller när vi lägger kålen i vatten? Kan ni känna skillnad på röd, gul och grön paprika om ni har ögonbindel? Testa att äta en grönsak på flera olika sätt – hur skiljer sig t ex morot skuren i stavar jämfört med kokt eller riven?

Har ni testat att göra chips av grönkål eller svartkål? Det kan vara ett roligare alternativ till andra snacks.

Skölj 200-300 gram kål och bryt lagom stora bitar men undvik den hårdare stjälkliknande delen i mitten. Lägg på en plåt och klappa kålen helt torr med hushållspapper. Ringla över 1 msk raps- eller olivolja och salta. Blanda runt med händerna och ställ sedan i ugnen på 150 grader i ca 15-20 minuter. När kålen är krispig men inte för mörk är den klar.



Bästa drycken för kroppen är vatten. För att göra vattnet festligt, låt barnet dekorera sitt glas med juliga klistermärken och smaksätt med hallon eller lingon så att vattnet färgas rött.



Torkad frukt och nötter innehåller mycket näring men också mycket energi. Därför kan man tänka på t ex dadlar, fikon och nötter som andra sötsaker och snacks – de kan ätas ibland men inte alltid.



Det blir ofta buffémat under juldagarna och då kan mindre tallrikar vara en hjälp för att äta en lagom portion mat.



Många familjer bakar och gör julgodis och det är roligt att göra tillsammans. Några tips för att äta lagom mycket av det goda:

- * Baka det ni tycker är allra godast och inte det ni brukar göra för att det är tradition. Strunta i lussekatterna om du egentligen tycker att de är ganska torra och hoppa över knäcken om den får det att ila i tänderna.
- * Halvera satsen deg eller smet. Ofta är recept beräknade till 30 bullar eller 50 kolor – kanske räcker det med hälften?
- * Baka i mindre storlek. Små bakverk smakar lika gott och för ett barn kan det vara viktigare att få två av något än att få en jättebulle. Pepparkakor är ofta godare i mindre format.

- * Gör det lättare för er själva och för barnen genom att ha sötsaker, chokladaskar och kakor undanställda. Servera på egen tallrik när det är dags att fika och ät gärna tillsammans.
- * Bestäm i förväg när ni ska äta sötsaker. Är det på utflykten, hos mormor eller framför Kalle Anka på julafton? Förbered barnet på det ni har bestämt så blir det till färre frågor från barnet om de kan få ta en godsak.

Aktiva tips

Förhoppningsvis får vi en vit jul så att det blir lättare att leka ute med snögubbebygge, pulkaåkning och snöänglar. Fortsätter höstvädret så kommer här förslag på andra aktiviteter (tack till några av föräldrarna i studien för tips!):

- * Det kan kännas motigt att gå ut nu när det är helt mörkt ute men ett roligt äventyr för barnen kan vara en ficklampspromenad. Upptäck hur annorlunda allt ser ut i skenet från ficklampan, särskilt i skogen. Har du möjlighet så häng upp några reflexer på trädgrenar och låt barnet hitta dessa.
- * Twister är ett kul sällskapsspel som fungerar bra att spela både för små och stora. Det slutar ofta med att hela familjen ligger i en skrattande hög på golvet. Kanske ett bra julklappstips?
- * Gör skärmtiden aktiv. Om ditt barn använder TikTok så häng på och gör egna danser tillsammans. Eller använd Youtube där det finns massor med videos för familjeträning och barngymnastik och dans t ex från Miniröris och Knatteskutt.
- * Involvera barnen i julstädningen. Ofta har vi fokus på att det vi hittar på tillsammans ska vara roligt hela tiden men barn mår också bra av att känna sig behövda och att få hjälpa till. Så dra fram dammsugare och mopp och gör julfint tillsammans.
- * Alla älskar väl adventskalendrar? Varför inte göra en jullovs-kalender där varje lucka döljer en utmaning för familjen, t ex samla 10 000 steg på en dag (de flesta mobiltelefoner har en app som kan räkna steg), att hitta på en egen dans till en julsång eller göra ett gympapass framför Youtube? Anpassa efter vad ditt barn kan och tycker är roligt att göra.

God jul och
gott nytt
år!

