

PAS PÅ PILLEN

Nutidens vitaminpiller smager ofte så godt, at de små ikke holder sig tilbage, hvis de først får fat i glasset. En ny opgørelse viser, at 30 procent af de henvendelser om lægemidler, som Gifflinjen modtager, drejer sig om børn, der er gået om bord i vitaminpillerne. **En overdosis af de ellers uskyldige tabletter kan give svære forgiftninger og skader på spiserøret – for nogle vitaminpilletyper skal der ikke mere end 10 til.** Så husk at stille pilleglasset højt i sikkerhed for lækkerstulne pilfingre.

Kilde: metroXpress



Vi vil have øko!

Børn rimer åbenbart på økologi. Familier med små børn køber nemlig 40 procent mere økologisk end andre. Desuden svarer over 80 procent af 800 adspurgte i en undersøgelse på Økologisk Landsforenings website økobarn.dk, at de har gjort deres livsstil mere økologisk, efter at de har fået børn.

Kilde: økologi.dk

Ren pleje til dit barn

Zenba er den første plejeserie til børn, som er både Svane-mærket, certificeret økologisk og deklareret i samarbejde med Astma-Allergiforbundet. Foreløbig kan du vælge mellem salve, creme, shampoo og olie.

Zenba babysalve, 99 kr., babycreme, 149 kr., babyshampoo & bad, 99 kr. og babyolie, 149 kr. Nærmeste forhandler på www.zenba.dk



Gør aftensmaden lidt sjovere med små laks...

Kreativt, men nemt

'Fiskefrikadeller, spaghetti eller pizza?' tænker du sikkert aften efter aften og ville ønske, at din fantasi strakte til noget lidt mere opfindsomt, du kunne servere for dit barn. Her kommer bogen *Frisk Start* ind i billedet, for i den kan du nemlig finde nem, men sjov og sund mad til de små. Hvad med græskarkager, kyllingemos, små gulerodspatéer, linsekugler, agurkeskibe eller havregrynfigurer?

Frisk Start – sunde opskrifter og madtips til småbørnsforældre, Christelle Le Ru, 112 s., Kle-art, 149 kr.



... eller sjove agurkebåde?

5 GODE TIL EN SUND SLIKDAG

- 1 Servér frosne frugter og bær i stedet for bolcher, for eksempel jordbær, solbær og vindruer.
- 2 Giv tørret frugt som ananas og mango – det har næsten samme konsistens som vingummi.
- 3 Miks noget salt med noget sødt, for eksempel rosiner og peanuts.
- 4 Lav smoothies af frosne frugter og bær. Blend bananer og lidt A38 i, så det bliver sødt og minder om flødeis.
- 5 Giv ungerne vand til 'slikket'. Det søde gør dem tørstige. Stik for eksempel citroner på et spyd, og sæt det ned i en kande isvand. Det er flot og smager lækkert.

Kilde: Økologisk, efterår 2008

Vidste du, at ...

... en femtedel af en Mariekiks består af sukker?

Kilde: Institut for humanernæring, Landbohøjskolen



Servér sund 'is' for ungerne