

## MATKVELD nr. 2 FLINKE SVØMMEKOKKER PÅ RISUM

Onsdag 13.03 2013, arrangerte foreldregruppen matkveld nr. 2, med kostveiledning på Risum, Halden vgs. Denne gangen var det svømmere med foresatte på B-partiet. 11 svømmere møtte opp.

Maria var ansvarlig for opplegget.

Kvelden startet i klasserommet, med en »smoothieaperitiff», svømmerne prøvde å finne ut hvilke råvarer den besto av; bringebær, vaniljeyoghurt, ananasjuice... greit nok, men at vi også hadde en del spinat i, var det ingen som fant ut av☺

Det blev vist en lysbildeserie, med fokus på «ren» og bra mat. Vi snakket om hvilke matvarer som gir oss energi, og hvorfor det er så viktig med et variert og allsidig kosthold. Videre blev det fokusert på hvorfor vi bør unngå «ferdigmat», med alt for høyt innhold av herdet fett, sukker og salt. Måltidsrytme, riktig matvalg, kost før og etter trening og kost på stevner, var andre viktige temaer som blev tatt opp. Mange av svømmerne kunne mye om mat og ernæring og deltok aktivt i diskusjonen.

Så var det dags for matlaging: Fire grupper, laget forskjellige retter. Svømmerne var ivrige og jobbet bra. De voksne sto på, og hjalp til ved behov.

**Imponerende innsats på kjøkkenet av svømmerne; ikke noe problem med så mange foretagsomme og lærevillige kokkespirer.**



### MENY

Potet- og purreløkssuppe med erter

Bakt laks med Philadelphia ost, grønn erterpure og buljongkokte korngryn  
(sunt alternativ til hvit ris)

Kyllingburgere

Kjøttsaus med bønner og tomat

Bakte gulrøtter og rødbeter

Pizza på fullkornsbunn, med kylling og ananas

Pizza på fullkornsbunn, med karbonade- og kyllingkjøttdeig, paprika og løk

\*

Bakte epler med vaniljekesam.

Energibar, med mørk sjokolade, gresskarfrøn, solsikkefrøn, havregryn, hasselnøtter og svisker.

**Så var det bare å spise og kose seg.**

De voksne som deltok sier lot seg inspirere og mener at de vil tenke litt annerledes da det gjelder mat, fremover. Da er målet med kvelden oppnådd☺

Maria

### BRA LINKER

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/prestr-bedre---med-riktig-kost/Publikasjoner/prestr-bedre-med-riktig-kost.pdf> Denne bør alle lese, både svømmere og foresatte!

<http://www.tine.no/oppskrifter/sesong-og-tema/raskt-sunt-og-enkelt>

<http://www.matvaretabellen.no/#>

<http://www.bama.no/>







*En stor takk til Maria for et flott opplegg!*

*Hilsen alle på B-Partiet!*