

Det er alltid mulig å si om en enkelt matvare er sunn eller usunn. Det er summen av alt det vi spiser som er avgjørende. Helheten er viktig. Noe kan gjøres litt sunnere ved at vi har mye sunt tilbehør. Vi kan for eksempel spise kaker i små mengder imellom, bare vi serverer godt med tilbehør. Det sunne kan gjøres usunt ved at vi spiser usunt som tilbehør eller tilbereder det på en dårlig måte. Alle vet at fisk er sunt, men blir det stekt, tilføres fisken mye helseskadelig fett.

Et viktig aspekt på sunnhet i mat er hvor ofte en matvare spises. Det vi spiser har mindre betydning enn det som spises. I denne kokeboken er det oppskrifter på kaker. Kakene og muffinsene inneholder mer fett og mindre sukker enn tradisjonelle kaker. Fettet som blir brukt er av den sunne typen. Det kan likevel ikke si at det er sunne kaker som spises ofte. Disse bakverkene er ment som et sunnere alternativ til tradisjonelle bakverk, og bare spises av og til.

Det er tanket for oppskriftene i denne boken er å gi flere alternativer til mat i barns kosthold. Oppskriftene inneholder mye frukt eller grønnsaker. Det brukes lite fett og lite mel i mange av bakverkene. Jeg har tatt med et stort antall spennende fiskeretter og jeg har også med noen søtsaker og vanlig kjøttdeig. For å sikre at barn får nok av det sunne fettene, blir det brukt oljer og margarin. Jeg ønsker å gi enkle råd og oppskrifter slik at vi i en travelt hverdagsliv kan befulle et kosthold som stimulerer deres appetitt, forebygger sykdom og som smaker godt.

