

Skolestart: Børn frygter lugtende madpakker og spiser for lidt fisk

Lækkerier fra havet er ikke sagen hos danske skolebørn, der spiser under halvdelen af den anbefalede mængde fisk. Her fortæller fiskehandleren og hjemkundskabslæreren, hvordan fisk kan blive mere populært i madpakken

Fisk har fået et dårligt ry på landets folkeskoler, hvor mange elever ikke bryder sig om at åbne en madpakke, der måske lugter anderledes end sidemandens.

Ifølge undersøgelser fra DTU Fødevarerinstitutionen har danske børns fiskeindtag været faldende gennem flere år, og i dag spiser mange skoleelever langt under den anbefalede mængde fisk.

Hvis der var fiskepålæg på blot en enkelt af de daglige rugbrødsmadder, ville børnene hurtigt komme op på ca. halvdelen af de anbefalede 200-300 gram fisk om ugen. Og



Fisk har fået et dårligt ry på landets folkeskoler, hvor mange elever ikke bryder sig om at åbne en madpakke, der måske lugter anderledes end sidemandens.

der er faktisk mange muligheder for at lave både nemt og lækker fiskepålæg til madpakken, men det kræver omtanke

og planlægning aftenen før, forklarer fiskehandler Hans Hebo, der er næstformand i Danmarks Fiskehandlere og til daglig

driver Nørreport Fiskehus. - Det handler faktisk om med vilje at lave lidt for meget aftensmad, så der er noget tilbage til børnenes

madpakker. Før i tiden var det helt almindeligt at lave rigeligt med kartofler, så familien kunne spise lækre kartoffelmadder dagen efter. Sådan har der ikke været tradition for at gøre med fisk, men det er en oplagt mulighed, f.eks. med fiskefrikadeller, som altid har været populære, også hos børn. Men fileter af skrubbe, ising og rødspætte, som er i sæson netop nu, egner sig også godt til madpakken, siger Hans Hebo.

Når fisken skal med i madpakken, er det en god idé at opbevare den i små, separate bokse, ligesom tun og makrel kan tages med i hele dåser og åbnes i frokostpausen i stedet for om morgenen eller aftenen før. Flere pålægsproducenter som f.eks. Amanda Seafoods er desuden begyndt at lave torskerogn, makrel, tun og laks i skiver, så fisk bliver lige så tilgængeligt som spegepølse og andet kødpålæg. Lad børnene følge frokostfisken fra hav til bord Fra DTU Fødevarerinstitutionens undersøgelser ved man, at børns fiskefor-

brug stiger i weekenden. Problemet er altså ikke en generel modstand mod fisk hos børn i skolealderen. De vil bare ikke have det med i madpakken.

Det billede genkender hjemkundskabslæreren Lone Carlson, der ofte har introduceret fiskeretter for sine elever.

- Jeg får generelt positiv respons, når jeg laver fisk med eleverne. Men hvis man skal have dem til at spise det til frokost, er det vigtigt at finde noget, der ikke lugter. Det kunne f.eks. være sildepostej eller paté. Men personligt har jeg haft rigtig gode erfaringer med at involvere børnene i processen fra havet til bordet og lade dem deltage i tilberedningen af maden. Mine egne børn er f.eks. med ude at fange fiskene og har også prøvet at røge dem bagefter. Det giver dem en personlig stolthed, der smitter af på deres lyst til at spise fiskene, fortæller Lone Carlson, der også er formand for Hjemkundskabslærerforeningen.

Ole Thestrup advarer bilister i ny trafik app

Undgå fartbøder - og lad samtidig Ole Thestrup advare dig om trafik køer, vejarbejder mm.

Nu kan du undgå fartbøder og klip i kørekortet, når du bevæger dig rundt i det ganske land og samtidig få information om vejarbejder, trafik køer, ulykker mm.

- Selvfølgelig er den bedste måde at undgå fartbøder, at overholde fartgrænserne, siger Klaus Thuesen fra Horsens virksomheden TrafikAlarm.dk, der har udviklet systemet, som downloades som en app til smartphones. Men vi kender det jo alle sammen - hastigheden kan nogle gange snige sig over det maksimalt lovlige, når vi nu ligger der på landevejen og bare kører afsted.

Nu kan du blive advaret, hvis politiet står længere fremme på vejen med deres fotovogne - men måske endnu vigtigere, vil du også blive advaret om eventuelle vejarbejder, trafik køer, ulykker mm.

Personen, der advarer dig, er vores alles Ole



Thestrup, som med sin kendte stemme og små overraskende indlagte bemærkninger giver ekstra

kolorit i appén. Hvem har ikke oplevet at holde lang tid i kø på lande- eller motorvejen,

fordi der er sket et trafikuheld længere fremme og børnene på bagsædet begynder at blive noget

Nu kan du blive advaret, hvis politiet står længere fremme på vejen med deres fotovogne - men måske endnu vigtigere, vil du også blive advaret om eventuelle vejarbejder, trafik køer, ulykker mm.

utålmodige, fortsætter Klaus Thuesen.

Med Trafik Alarm app'en installeret på smartphonen kan du undgå mange ubehagelige overraskelser og helt sikkert spare både tid og penge. App'en er udviklet til både Iphone og Android og funktionerne kan afprøves uden beregning.

I dag råder politiet over 25 fotovogne, som bruges overalt i Danmark. Til efteråret får politiet tilført yderligere 75 fotovogne og det forventes, at brugen

af 100 fotovogne vil indbringe statskassen ca. 900 mill. kr. om året i bødefgift.

Når man bliver advaret om placeringen af politiets fotovogne bliver farten jo reduceret til større sikkerhed for den øvrige trafik - ja, statskassen vil i så fald gå glip af pengene i bødefgift, konstaterer Klaus Thuesen.

Ifølge politiet er der intet ulovligt i at advare hinanden om fartkontroller.

Informationerne til app'en omkring trafiksituationen i Danmark kommer fra Vejdirektoratet, så man har løbende live opdatering og informationerne kommer selvfølgelig også fra andre brugere af app'en, som melder ind, når der opleves fartkontroller mm., siger Klaus Thuesen.

Det har været vigtigt for os, at app'en skal kunne advare om flere ting og ikke kun fartkontroller - endvidere er der mulighed for, at app'en kan køre i baggrunden på smartphonen med skærmen slukket, så man sparer strøm, slutter Klaus Thuesen.