



## Nøglehulsmærket gør det nemt at vælge sundere - to børnebøger giver det mening

Det grønne nøglehul gør det nemt at finde de sunde madvarer på hylderne. Men hvad gør varerne sunde, og hvilken betydning har det for vores kroppe og vores livsglæde, at vi spiser dem? To børnebøger om Babette giver svarene, så de er til at forstå – for både børn og voksne.

*Bøgerne er skrevet af sundhedsformidler og forfatter Lillibeth Bjørklund.*

To billedbøger "Babettes madglæde" og "Trafiklysmad" indeholder netop dét, som kan gøre det grønne nøglehul vedkommende og give mening for børn og deres voksne.

Viden om hurtige og langsomme kulhydrater, proteiner, sundt og usundt fedt, vitaminer og mineraler bliver formidlet i børnehøjde, så både børn og voksne bliver klogere og ikke mindst inspirerede og motiverede til netop at hive de grønne nøglehuller ned fra hylderne.

Babette er fire år og hovedperson i bøgerne. Babettes mor og far, Liv og Lasse, er optaget af mad og familiens sundhed. På en nem og afslappet måde vælger de en sund livsstil med respekt for Babettes naturlige instinkter og behov.

En række spørgsmål bøgerne igennem og et væld af sprælske illustrationer inspirerer til samtale mellem børn og forældre, pædagoger og lærere. Bøgerne udmærker sig ved både at kunne bruges som pegebøger, som højt-læsningsbøger, som samtalebøger og som undervisningsmateriale. De gør det nemt at forstå, hvorfor vi skal spise mest grøntlysmad, mindre gultlysmad og mindst rødtlysmad.

Bøgerne er meget aktuelle netop nu, hvor Fødevarestyrelsen kører kampagne for Nøglehullet, som skal gøre det nemt for forbrugerne at vælge de sunde fødevarer.

### Fokus på madglæde

- Sunde vaner grundlægges bedst i barndommen, og jeg tror på, at fokus på glæden ved varieret og god mad giver børn lyst til at vælge sundt, siger Lillibeth Bjørklund, forfatter, sundhedsformidler og direktør for FamilieAkademiet.

Derfor handler bøgerne om madglæde. Trafiklysmad er ingen diæt og indeholder ingen løftede pegefingre; blot hel faktuel viden serveret smukt og sprudlende.

"Det er tydeligt, at Lillibeth Bjørklund her har skrevet bøger, der kan gøre en stor forskel for nutidens børn og fremtidens voksne i Danmark. (...) Jeg vil varmt anbefale bøgerne til alle, der ønsker at fremme børns sundhed i dagens Danmark", skriver Marie Steenberger i sin anmeldelse i Fagbladet Folkeskolen. Læs flere anmeldelser her: <http://familieakademiet.dk/anmeld.php>

Med til bøgerne hører en fantastisk plakat og forskelligt pædagogisk materiale, der kan anvendes i børnehaver og indskoling. Både bøger og materialer er meget indbydende med smukke og glade illustrationer. Læs mere om Trafiklysmad og Babettebøgerne på [www.familieakademiet.dk](http://www.familieakademiet.dk)

Venlig hilsen

Lillibeth Bjørklund  
FamilieAkademiet

[LB@FamilieAkademiet.dk](mailto:LB@FamilieAkademiet.dk)

