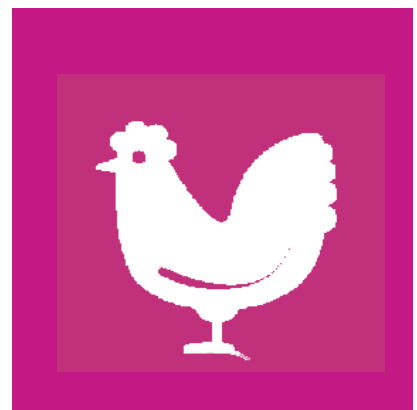


MADPAKKEINSPIRATION

- Er du kørt fast i leverpostejen?
.... så få en hånd her!



Mariagerfjord
Kommune



MADPAKKEINSPIRATION

Her kan du finde simple tips til, hvordan du skaber variation i madpakken, så den giver god energi til dagen og samtidig er indbydende at hive frem til frokosten. Forslagene tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger.

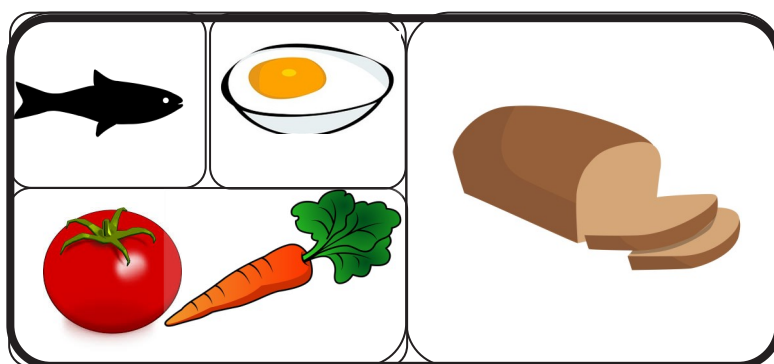
God fornøjelse!



Madpakken - tips og tricks!

■ Tænk ud af boksen - ruminddel den!

En ruminddelt madkasse - eller små beholdere til frisk frugt, grønt, nødder, fisk og lignende er en god måde at holde maden adskilt på. Og det gør madpakken lidt sjovere at åbne til frokost!



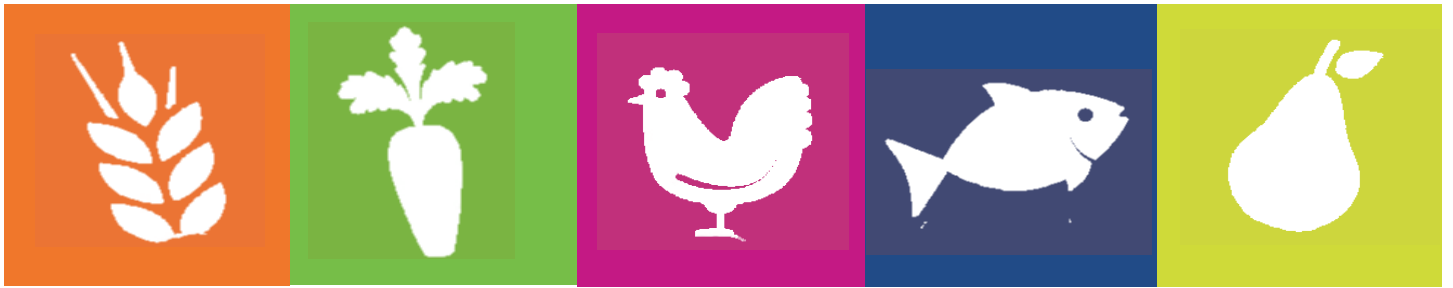
■ Husk pitstops undervejs

Dit barn er ikke en supertanker! Derfor er ordentlige mellemmåltider helt afgørende for, at der er energi til en hel dag i børnehaven. Frugt og grønt er perfekt som mellemmåltid, men er sjældent nok. Så pak gerne en fuldkornsbolle, lidt groft knækbrød eller lignende ved siden af.

Psssst... en overraskelse?

Madpakker kan være en kedelig affære og det er fristende at peppe den op med en lille overraskelse. De små indpakkede overraskelser som mælkesnitten, søde yoghurter osv. er både populære blandt børnene og så er de lette at give med. Men vær opmærksom på, at der er overraskende meget sukker i - f.eks. består 1/3 af mælkesnitten af ren sukker! Samtidig indeholder de kun et minimum af vitaminer og mineraler og tager dermed pladsen fra den egentlige mad.

En lille overraskelse i madpakken kan være en god ting, men vælg gerne de sunde alternativer. På side 6 og side 9 er der inspiration at hente....



Gi' madpakken en hånd

En lækker, sund og varieret madpakke indeholder noget fra hver af de fem madvaregrupper - én for hver finger.



En sund madpakke:

- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** – snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** – kød, ost eller æg
- **FISK** – mindst en slags fisk
- **FRUGT** – det friske og søde



Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

På de næste sider kan du finde inspiration til, hvordan du nemt kan variere madpakken ud fra de fem fingre i madpakkehånden.

TIPS TIL BRØDET



EN GOD BASIS

Rugbrød er en god basis til madpakken. Men det er ikke forbudt at variere mellem andre typer fuldkornsbrød.

●● **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

■ ■ Prøv eksempelvis fuldkornsvarianter af pitabrød, arabisk brød, bagels, sandwichbrød eller tortillawraps.



■ ■ Hvis du har lidt aftensmads til overs fra dagen i forvejen, er det tit lækkert i madpakken dagen efter. Lav også gerne ekstra store portioner når I f.eks. alligevel laver pizza, pirogger, frikadeller, kylling osv. og frys det ned enkeltvis. Så er det lige klar til at blive hevet op af fryseren og med i madpakken.



TIP: Har du rester af pasta eller ris kan det også let forvandles til en dejlig salat i madpakken!

TIPS TIL DET GRØNNE



GNAVEGRØNT

Snackgrønt er sprødt og lækkert. Skær gulerødder, peberfrugter, broccoli eller blomkål ud, og læg dem i en pose eller lille beholder - så holder de sig friske hele dagen. Små tomater, sukkerærter, radiser og kogte majscolber er også gode.

●● **GRØNT** – Gnavegrønt, salat eller pålæg



TIP Til DIP: Pep grøntsagsstavene op med en lille dip af A38 og krydderurter som basilikum, purløg, eller persille, sennep, salt og peber. Et andet lækkert alternativ er peanutbutter rørt op med en smule vand og evt. et skvat soya.

GRØNT SOM PÅLÆG

■ ■ Pålæg til brødet kan også være grønt. F.eks. kartoffel, avocado, tomat, hummus eller ærtemos.

Ærtemos



Det skal du bruge
300g fine, frosne ærter, 1 fed hvidløg, 2 spsk olie

Sådan gør du

Kog ærterne under låg i fem minutter, Hæld vandet fra (gem lidt af kogevandet) og lad ærterne køle af.

Blend ærterne med olie og hvidløg. Tilsæt lidt af kogevandet til ærtemosen har en cremet konsistens.

Smag til med lidt citron, salt og peber.

TIPS TIL PÅLÆG



●● PÅLÆG – kød, ost eller æg

TIP: Brug gerne rester fra aftensmaden som pålæg - f.eks. kylling og frikadeller.



Man spiser også med øjnene!

■ Pynt maden med lidt grønt - eksempelvis skiver af tomat, agurk eller avocado. Du kan også drysse lidt frisk persille eller basilikum ovenpå.

■ Drop smørret og prøv for eksempel:

- Pesto - det er godt til det meste. Smør det f.eks. under kødpålægget.
- Mayonnaise - det er også godt til det meste - og er et bedre alternativ end smør.



TIPS TIL FISK



●● FISK – mindst en slags fisk

Fisk kommer nemt til at lugte, og en slatten makrelmad, som har ligget i tasken i flere timer, er ikke så spændende. Men sådan behøver det ikke være!

Tips og tricks til fisk i madpakken

■ ■ Køb portionspakket fisk, eller brug en lille bøtte eller et plastbæger med låg til f.eks. tunfisk, marineret sild, makrel i tomat, frosne rejer, kogt fisk fra dagen før eller fiskefrikadeller. Vær sikker på, at låget er tætsluttende.

Fiskepålæg

100g torskerogn. Alternativt tun, eller fiskefilet som sej eller laks

1/2 dl mayonnaise

1/4 dl A38

Salt og peber

Citronsaft

Finddel fisken med en gaffel eller en blender. Rør alle ingredienser sammen og smag til med salt, peber og citronsaft.

Tip: du kan evt. rive et halvt æble og blande det i fiskepålægget sammen med lidt karry.

TIP: Du kan smøre fiskepålægget på rugbrødet eller bruge det som fyld i et pitabrød eller en sandwich.



TIPS TIL FRUGT



●● **FRUGT** – det friske og søde



Æbler, appelsiner, bananer og blommer er lige til at tage med i tasken.

Prøv også udskåret ananas, kiwi og melon samt vindruer eller bær i en lille bønne—så er det friskt og sprødt, når det bliver frokosttid... Tørret frugt kan også være fint at give med i madpakken engang imellem - men vær opmærksom på, at det typisk indeholder 6-7 gange så mange kalorier som frisk frugt.



Frugt er godt som mellemmåltid sidst på dagen, men er sjældent tilstrækkeligt til at stille sulten helt indtil aftensmad. Giv derfor også gerne en fuldkornsbolle eller lidt groft knækbrød med til de sene eftermiddagstimer....

Du kan også give nødder med i madpakken som variation. Eksempelvis valnødder, mandler, hasselnødder eller cashewnødder.



Hæftet giver simple tips til, hvordan du skaber variation i madpakken, så den giver god energi til dagen og samtidig er indbydende at hive frem til frokosten. Hæftet bygger på fødevarestyrelsens anbefalinger.

Læs mere på www.altomkost.dk

God fornøjelse!

Med venlig hilsen

Matilde Krause-Jensen

Sundhedsfaglig projektmedarbejder i Dagtilbud

Dagtilbud
Fjordgade 5
9550 Mariager
www.mariagerfjord.dk



Mariagerfjord
Kommune