

## Den Gode Madpakke

I denne pjece vil vi komme med vores anbefalinger for hvad der bør være i jeres barns madpakke på madpakkedag. Vi har taget udgangspunkt i Thisted kommunes kostpolitik, og inddraget vores erfaringer og faglighed.

### Pædagogisk overvejelse

Vi har i Kronens mark valgt, at vi ikke vil bestemme hvad børnene skal spise først og hvor meget rugbrød/brød de skal spise, inden de må gå i gang med noget andet. Dette er for at hjælpe børnene til at blive mere selvstændige og selv mærke efter hvad man har lyst til. Derfor skal I forældre sørge for at forholdet mellem madder og grønt/frugt/snacks er passende, så skulle barnet vælge at spise snacks og frugt først, så er der stadig plads til rugbrød eller andet lang tids mættende. I skal huske at vi nogle gange går rigtig lange ture, så det er vigtigt at madpakken mætter.

### Hvordan ser en indbydende madpakke ud?

For at man har lyst til at spise sin madpakke, er det vigtigt at den ser indbydende ud

Det er vigtigt med:

- En madkasse med mulighed for opdeling, så maden ikke rutsjer rundt i madkassen når man går med den. (barnet skal selv kunne åbne den.
- Madpakkepapir eller anden indpakning rundt om madderne, så der ikke kommer f.eks. remulade fra fiskefrikadellen over på tomaterne.
- Forskellige farver kan også gøre en madpakke indbydende. Frugt og grønt giver gode farver til maden.

### Forskellig mad til forskellige årstider.

Der er forskellige ting at overveje i forhold til årstiden.

Om sommeren når det er rigtig varmt og vi er på længere ture, kan der gå flere timer hvor tasken er i solen og madpakken bliver varm.

Når vi om vinteren sidder udenfor og spiser foregår det sommetider med vanter på. Derfor er der andre ting man skal tænke på

#### Sommer:

- Put gerne et lille køleelement i madpakken eller tasken.
- Tænk over hvilket pålæg der klarer sig bedst i varmen.

#### Vinter:

- Gerne klapsammen så man ikke får pålæg på sine vanter, eller snavs i maden.
- Tænk over at det kan være svært at spise flydende pålæg med vanter på, f.eks. æggesalat, makrel og lign.

## Snacks

Vi bliver ofte spurgt omkring snacks og søde sager i madpakken, hvad må man, hvad må man ikke. Der kan opstå stor frustration hos både børn og forældre. Vi vil derfor, på det kraftigste, opfordre jer forældre til at være meget bevidste om hvor mange, og hvilke snacks i putter i madkassen.

Og husk at en lækker snack behøver ikke være fyldt med sukker og kalorier. Vi anbefaler masser af grøntsager og max 1-2 sunderne snacks. En pålægschokolade mad kan også være rigtig hyggelig og mættende

Husk at åbne snacksen hvis ikke barnet selv kan, så det kan få lov at være selvstændig, og ikke skal vente på hjælp.

### Den sunde snack

- Grøntsager

### De "sunderne" snacks:

- Ostehaps/ostestænger
- Rugbrødsstænger
- Snack salamier
- Nødder
- Tørrede frugt
- Rosiner
- Små myslibar
- Frugtstænger
- Rugkiks
- Grove fuldkorns pandekager
- Frugt

### De usunde snacks

- Mælkesnitter
- Kager
- Knoppers
- Cheese dippers
- Pandekager
- riskiks
- Chokoladebar o. lign.
- Juice

## Drikkedunken

Forældrerådet i Kronens Mark har besluttet at børnene kun har vand i drikkedunken, da det både læsker bedst og ikke skader tænderne.

## Hvor meget mad skal der i madpakken?

Da det er meget forskelligt hvor meget det enkelte barn spiser, er vores anbefaling af I hellere sender for meget mad med, end for lidt. Sørg for at tale med jeres barn om hvad de vil have med, evt. smør

madpakken sammen med dem, så de ved hvad der er i. Husk at kigge efter, hvad der kommer med tilbage. Hvis der altid kommer leverpostej med tilbage, kan de måske ikke lide leverpostej på madpakken.

### Lang tids mættende mad ideer

Lang tids mættende mad behøver ikke nødvendigvis at være rugbrøds madder, det kan også være meget andet. Vi anbefaler fuldkorn og ikke hvidt brød.

- Et helt kogt æg (pillet)
- Hele frikadeller.
- Pizza snegl
- Pølsehorn
- Burgerbolle
- Sandwich
- Grov bolle
- Fuldkorns toast

### Giv madpakken en hånd



**"GI" MADPAKKEN EN HÅND**  
**Din hjælp til en sundere madpakke**

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

Få inspiration og hent folder på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

 **Miljø- og Fødevareministeriet**  
Fødevarestyrelsen

Eksempel på hvordan en madpakke kan se ud og hvordan den pakkes ind

