

MADPAKKE- VENNER





Minirugbrød + rullet osteskive
+ sprød klods af iceberg eller spidskål
+ fiskefrikadeller + tomat og ærter
+ hvid dip + frugt f.eks. appelsin.



Trekantsandwich med rugbrød og
spegepølse eller skinke + tern af torskerogn
med citron + gulerodsstave + æble og
lille bønne granatæble. Husk tandstikker
eller gaffel til torskerogn.

Venner i madpakken

Brød + grønt + pålæg + fisk + frugt

Madpakker kan godt blive kede af det, når de ikke bliver spist op. Følg rådene fra Madpakkehånden:

Husk brød, grønt, pålæg, fisk og frugt, og del madpakken op som en "byg-selv"-madpakke, hvor alle delene er "madpakkevenner". Groft rugbrød er f.eks. gode venner med et kogt æg, små, søde cherrytomater eller et stykke røget fisk.

Se opskrifterne på
årgang sund.dk



Fuldkorns-pitabrød +
salamihapser + æg og tomat
+ tun i lille bæger og evt. dip
+ kiwi. Husk gaffel.





Børn & gode drikkevaner



Madpakken er super vigtig. Men det betyder også meget, hvad børnene får at drikke i skolen. Og at de får nok at drikke. Gode drikkevaner gavner børns sundhed på langt sigt og har samtidig en umiddelbar virkning på energi og væskebalance.

Ifølge Fødevarestyrelsen er 1/4-1/2 liter mælkeprodukt dagligt passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også plads til 1 til 2 skiver mager ost svarende til ca. 25 gram. Fødevarestyrelsen angiver, at børn mellem 7 og 15 år kan drikke 2½ dl mælk til deres frokost.

Resten af den ½ liter mælk eller mælkeprodukt kan fordeles over resten af dagen. Husk at den mælk, du hælder på havregrynene eller indtager gennem smoothies og den mængde yoghurt eller andre syrnede produkter, der spises, også tæller med i det daglige regnskab.

**Læs mere om gode kost- og drikkevaner på
Fødevarestyrelsens hjemmeside: altomkost.dk**



UNDGÅ SØDE DRIKKE

Undgå at give dit barn
saft, sodavand, juice og
energisdrik, som
indeholder meget
sukker, med i skole.



SKOLEMÆLK - EN PRAKTISK ORDNING

De fleste skoler har mælkeordninger, hvor du kan tilmelde dit barn, til at få kold mælk til frokosten hver dag.

Mælken giver et godt bidrag af flere vigtige næringsstoffer til måltidet.

Mælk indeholder også calcium, som er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling.

VAND I DRIKKEDUNKEN

Giv dit barn en god drikkedunk med i skole. Det er vigtigt, at dit barn drikker vand i løbet af skoledagen, når tørsten melder sig. Lær dit barn at fylde dunken op henne i skolen.

Som tommelfingerregel anbefales det, at et skolebarn drikker 1 liter væske om dagen.

TIP!

Er det svært at få drukket mælken i spisefrikvarteret, kan du give et bæger havregryn med i madpakken, som kan spises med mælk på.



HJEMMELAVEDE ENERGIBARER

1 portion: Ca. 12 stk.

170 g dadler
2 spsk. honning
3 dl havregryn
1 dl hakkede nødder eller mandler
1 dl græskarkerner
1 dl tørrede tranebær, abrikoser eller rosiner

Hak dadler og honning i en foodprocessor til en tyk, klistret masse. Tilsæt resten af ingredienserne, og ælt det, til alt hænger sammen. Form massen til en firkant, og tryk den flad på en bageplade beklædt med bagepapir, til den er ca. 2 cm tyk. Lad den hvile i køleskabet eller i fryseren i ca. 1 time, og skær den ud i barer. Opbevar dem i en lufttæt beholder i køleskab eller fryser.

SPRØDE RUGBRØDSCHIPS

Smør tynde skiver rugbrød med smør, og drys med krydderier. Bag dem sprøde i ovnen ved 150°C i ca. 20 minutter.

Smart i en fart

Det lille mellemmåltid i skolen giver energi og brændstof til hjernen. Frugt er godt, men det er nemt at gøre det lidt sjovere med et minimum af arbejde. De forskellige lækre mellemmåltider kan opbevares på køl i ca. 1 uge.

KÅLHOVEDER

Buketter af blomkål og broccoli er sprøde og gode. Og de bliver ikke ringere af at få selskab af en god dip at dyppe i.

Se opskrifterne på
årgangsund.dk



NØDDER I BØTTEN

Nødder er fyldt med god energi, og hvis du rister dem i ovnen med lidt krydderier, smager de bare endnu bedre.



ENERGIKUGLER

1 portion: Ca. 26 stk.

2,5 dl havregryn
3 spsk. kakaopulver
75 g kokosmel
50 g groftrevet mørk chokolade
1 spsk. vaniljesukker
3 spsk. peanut butter
2 spsk. honning
2 spsk. kokosolie

Bland havregryn, kakao og kokos sammen med revet chokolade og vaniljesukker. Smelt peanutbutter, honning og kokosolie sammen under omrøring, og rør det i blandingen. Gør hænderne våde, og form små kugler eller rektangler af massen.

Vend dem i hakkede nødder eller kokos, og lad dem køle helt af. Opbevar dem i en lufttæt beholder på køl eller i fryseren.

TIP!

Giv havregrynskuglerne et smagsfuldt energitvist med kokos, peanutbutter og nødder.





BLOMKÅLSFLADBRØD

500 g blomkål
100 g skrællede revne rødbeder
ELLER 100 g skrællede revne
gulerødder
100 g fuldkornshvedemel
100 g revet ost
4 æg
salt og peber

Sådan laver du dejen:

Skær blomkål i mindre stykker, og kom det i en foodprocessor sammen med ENTEN revet rødbede ELLER revet gulerod. Hak til konsistensen er som små ris eller couscous.

Tilsæt mel, ost, æg og krydderier, og bland dejen godt sammen. "Dejen" er mere løs og fugtig end en almindelig brøddej.

Form brødet:

Kom dejen på en bageplade med bagepapir, og tryk den ud til et rektangel på ca. 32x26 cm. Glat dejen ud, så den er jævn og lige tyk (ca. 1 cm) over det hele. Bag den i en 200° forvarmet ovn i 20 minutter. Lad brødet køle helt af. Vend det med papirsiden opad, og træk forsigtigt bagepapiret af.

Skær brødet i passende stykker, og brug dem som rullebrød, sandwich eller som snack i madpakken. Brødet kan fryses og opbevares i køleskab i 3-4 dage.

TIP!

Ønsker du en basisdej, kan du undlade at tilføje rødbede eller gulerod.

Find opskrift på
Broccoli fladbrød på
aargangsund.dk



Sjove brød

RØDE SANDWICHBRØD - CA. 16 STK.

2 røde peberfrugter (300 g)
25 g gær
1 tsk. salt
150 g fuldkornsmel
1 sammenpisket æg
ca. 300 g hvedemel
1 dl A-38

Til pensling: Saltvand

Blend peberfrugterne, til de er helt findelte. Opløs gæren i de blandede peberfrugter, og tilsæt salt og fuldkornsmel. Rør det godt sammen, og tilsæt æg og A-38. Rør det meste af hvedemelet i, og ælt, til dejen er smidig og slipper skålen.

Lad dejen hæve lunt under et fugtigt klæde, til den har fået dobbelt størrelse - ca. 60 min. Slå dejen ned, og rul den ud til et rektangel på ca. 40x20 cm. Skær 14-16 rektangulære stykker, og sæt dem på en bageplade med bagepapir. Lad dem hæve under et fugtigt klæde i ca. 60 min. Pensl med saltvand, og bag dem til de er let gyldne. Bag dem i en 225° forvarmet ovn i 10-12 minutter.

TIP!

Lav dejen om aftenen, og lad den hæve natten over i køleskabet. Så kan du nøjes med en halv pakke gær.



Se opskrifterne på
aargang sund.dk





Se opskrifterne på
aargangsund.dk

Pasta

- jeg blander

Pastasalat er nemt og lækkert at spise til frokost, og når man selv har valgt ingredienserne, er der ingen undskyldninger for ikke at spise op. Lad aftensmaden blive til resterne og madpakken til helten, og stil kogt pasta, lækker dressing, gode grøntsager og koldt kød eller fisk klar på

basta

min egen pasta

køkkenbordet i forskellige skåle. Så kan ungerne blande deres helt egen "pasta basta speciale"-salat til madpakken. Sæt madkasserne på køl til næste morgen, og vend resten af ingredienserne sammen til en lækker pastasalat til aftenmaden.

BASISDRESSING 1

5 dl syrnnet mælkeprodukt: Cremefraiche, tykmælk, A-38, yoghurt naturel eller skyr
1 tsk. salt
friskkværnet peber
2 spsk. citronsaft
2 tsk. fintrevet skal fra en økologisk citron
evt. 2 dl finthakkede krydderurter.

Rør alt sammen til en dressing. Dressingen kan holde sig op til 3-4 dage i køleskabet.

BASISDRESSING 2

1 dl olivenolie
1 1/2 dl citronsaft (eller hindbæreddike)
1/2 dl vand
1 dl revet hård ost

Ryst eller pisk alt sammen til en tyk dressing. Dressingen kan holde sig op til 7 dage i køleskabet.



1.KLASSE MADPAKKEN ER NÆRING TIL LÆRING

Gode madpakkevaner starter tidligt og handler ikke kun om, at der bliver spist op, men ligeså meget om, hvad madpakken indeholder. For madpakken er næring til læring.

Involver ungerne i madpakken på den sjove måde, giv dem et "ansvar", og lær dem om nysgerrighed og variation gennem gode madpakker. Sørg for madpakker, som fungerer, og som de har lyst til at spise sammen med klassekammeraterne.

10'MAD ER OGSÅ MAD

Find sammen med dit barn ud af, hvad der fungerer bedst i de små spisepauser i løbet af dagen f.eks. 10'er pausen. Og pak små sunde pausemadder sammen med dit barn.

DEN NYSGERRIGE MADPAKKE

Prøv at udfordre med små alternativer af grøntsager f.eks. blomkål, broccoli eller rosenkål som en snack ved siden af de "klassiske" flade madder.

DEN MODIGE MADPAKKE

Venner er rollemodeller for hinanden, også når man går i skole. Tag ungerne med på råd, lad dem selv vælge og bygge en sund og modig madpakke helt i deres egen ånd, f.eks. med fokus på flere fibre/fuldkorn og mere grønt, masser af hapsere eller spændende salater.

MAD DER MÆTTER

En lang skoledag kræver mad, der mætter. Tilpas madpakken, så der er mad nok. Og tilbyd evt. dit barn skolemælk, som mætter mere end vand og giver et bidrag af flere gode næringsstoffer til madpakken.