

Den Magiske  
Madkasse



## HURRA - dit barn skal snart starte i skole

Dit barn går en MAGISK tid i møde! Snart starter det i skole, lærer en masse nyt, får nye venner og skal have madpakke med hver dag.

Kan du huske, da du fik madpakker med i skole? Var du selv med til at bestemme, hvad du skulle have med? Var du selv med til at lave madpakken? Fik du spist din madpakke - eller havde du travlt med at komme ud og lege i stedet for?

### Hvad er Den Magiske Madkasse?

I dit barns børnehave arbejder de med Den Magiske Madkasse, som sætter fokus på madpakken i forhold til dit barns overgang fra børnehave til skole. I børnehaven vil dit barn deltage i lege og pædagogiske aktiviteter, som hjælper med at gøre dit barn parat til de nye rammer omkring skolemåltiderne og til at have madpakke med i skole.

Den Magiske Madkasse tager fat i dit barns nysgerrighed, glæde og mod - og gennem lege og eksperimenter kommer dit barn til at udvikle sig i forhold til mad, smag, fællesskab og selvhjulpethed.

### De fire Supergnaskere

I materialet vil dit barn møde de fire Supergnaskere: Avi, Chili, Kiwi og Juicy. De inviterer børnene med på en mission, hvor deres magiske superkræfter skal bruges - og hvor de vil lære børnene en masse om:



madklogskab



madfællesskab



madmod



madglæde

Læs historien om Supergnaskerne og Den Magiske Madkasse sammen med dit barn. Tal om, hvilke superkræfter dit barn mon har.



# Den Magiske Madkasse



## FRA BØRNEHAVE-FAMILIE TIL SKOLE-FAMILIE

Både madpakker, drikkevaner og de nye rammer for spisepausen kan være en udfordring for dit barn og jer som familie. Madpakkerne er vigtige, da de skal give energi til at koncentrere sig, lære og lege.

I børnehaven er dit barn vant til et pædagogisk fokus på mad og måltidet. I skolen er det anderledes - og det skal dit barn være klar til:

- 
- MADPAKKE HVER DAG
  - ÉN VOKSEN FREM FOR FLERE PÆDAGOGER
  - OFTE KORTERE TID TIL AT SPISE FROKOST
- 

Arbejdet med Den Magiske Madkasse hjælper dit barn med at blive klar til skolestart, og I kan som familie støtte op omkring denne udvikling.

Du kan få inspiration og gode idéer i folderen her og tale med dit barn om den kommende skolestart.



## DU ER ROLLEMODEL FOR DIT BARN

Voksne er rollemødel for børn. Derfor er det vigtigt, at du i stedet for at *fortælle* dit barn, hvad det skal eller ikke skal spise, går forrest som det gode eksempel.

Forskning viser, at det er vigtigt at lade dit barn udforske smagens univers i trygge rammer.

Børn skal altså have mulighed for at undersøge maden - og måske fravælge den. Det skaber muligheder for, at børnenes nysgerrighed tager over, og mødet med det nye bliver positivt.



## TAG BØRNENE MED I KØKKENET

Vi forældre kan have mange holdninger om, hvilken slags mad, vores barn skal spise - hvad er sundt og usundt, hvorfor det er vigtigt at spise bestemte fødevarer, etc.

Men hvis du vil støtte dit barn i at udvikle **madglæde**, spise varieret og have **madmod** til at prøve forskellig ny slags mad, skal du involvere dit barn - lad det være med i køkkenet, og lad det lege med maden (lugte, smage, føle).

Det skal være hyggeligt at lave mad - og børn synes, det er sjovt at spise mad, de selv har lavet.

**FÅ IDÉER TIL, HVAD DIT BARN  
KAN VÆRE MED TIL I KØKKENET  
PÅ NÆSTE SIDE**



## TAG BØRNENE MED I KØKKENET

I 5-7-årsalderen begynder dit barn at få en mere markant mening om smag. Spørg dit barn, hvad det godt kan lide - og lad dit barn være med til at bestemme:

**Dit barn kan mange ting i køkkenet:**



Være med til at handle



Slå æg ud



Åbne konservesdåser



Skylle og hakke grøntsager



Skrælle kartofler og gulerødder



Skære frugt med fladen nedad



Rulle dej ud med en kagerulle



Smutte mandler




Lær dit barn, hvad de forskellige måleenheder er.

Hvordan ser man f.eks., hvad 1 dl er i et målebæger?



Røre fars





Synes du, vi skal prøve at putte revet selleri i kødsovsen i dag i stedet for gulerod? Hvilken skål skal vi servere salaten i? Skal vi hælde mel eller sukker i først?



Panere fisk



Piske flødeskum



Rive agurk eller gulerødder



Blande dressing



Stege pandekager



Presse citroner og appelsiner



Hakke løg



Ælte dej



Riste brød

Lad dit barn være med til at dække bord – og tage af bordet efter maden. Dit barn vokser mindst en meter, når du roser for veludført arbejde i køkkenet. Det giver selvtillid og madglæde.



## HJÆLP DIT BARN TIL AT HJÆLPE SIG SELV

Børn kan rigtig meget - og hvis de inddrages i madlavningen, får de mod til at prøve nye ting, spise mere og deltage i **madfællesskabet**.

Lad f.eks. dit barn få en fast madpakkedag, hvor det selv bestemmer og laver madpakken. Snak med dit barn om, hvad der er god "legebensin" - så de udvikler **madklogskab** sammen med dig.

## PRES VIRKER IKKE

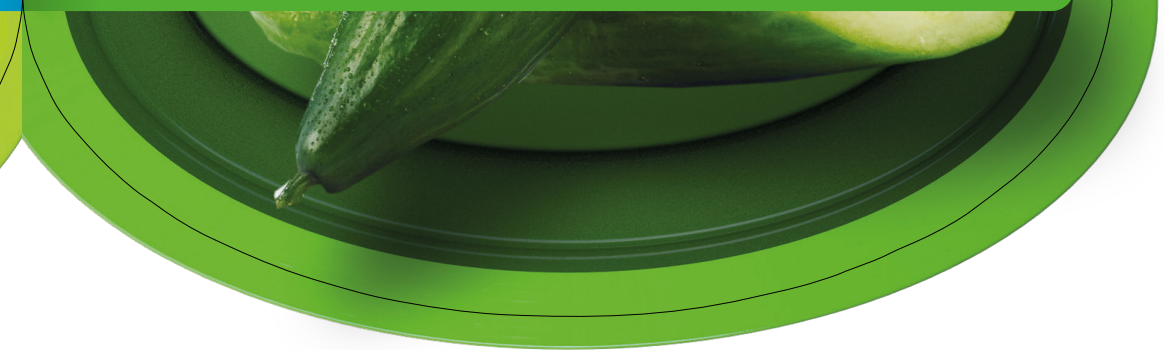
Vi voksne skal øve os i ikke at presse vores børn til at spise noget bestemt - og i bestemte mængder. Hvis vi forsøger at presse vores børn til at spise op eller spise mad, de ikke har lyst til, risikerer vi, at barnets modstand over for den pågældende madvare forstærkes.



## GÅ FORAN SOM DET GODE EKSEMPEL

I stedet for at fortælle dit barn, hvad det skal eller ikke skal spise, så guid dit barn til gode beslutninger ved at gå forrest som det gode eksempel.

### Fem gode råd til dig som forælder:

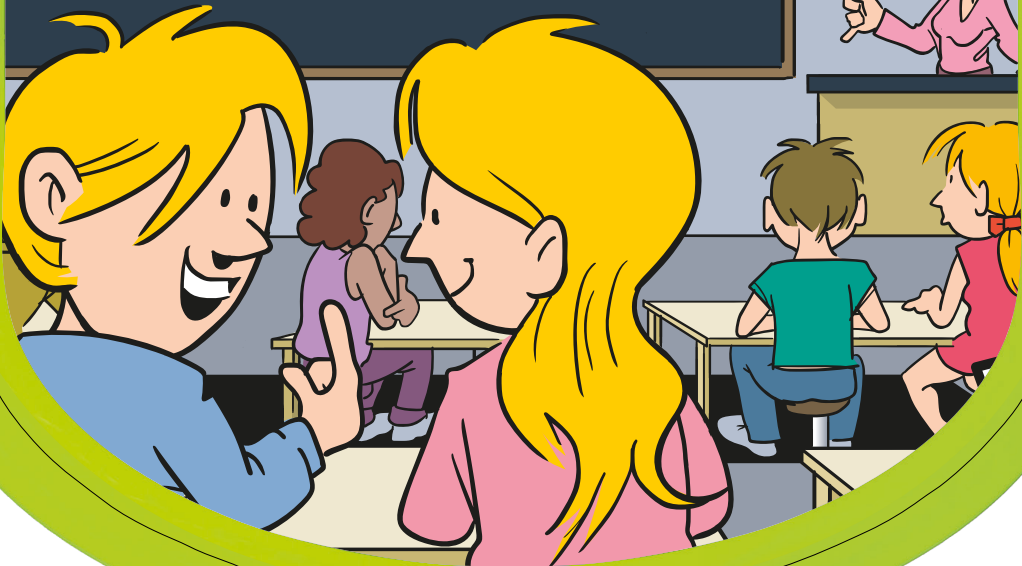
- ★ slip kontrollen
  - ★ pres ikke
  - ★ lad dit barn deltage og være med til at bestemme
  - ★ afprøv maden
  - ★ ros nye madder/retter
- 

# Den Magiske Madkasse

## Første skoledag

Det var første skoledag, og tvillingerne Freja og Felix sad med stive ører og lyttede til alt, hvad lærerne tegnede og fortalte om det nye liv i skolen.

De var en smule spændte og kunne ikke sidde helt stille på deres små stole. Det lød alt sammen meget spændende og særligt det med, at de nu skulle have deres helt egen madpakke med.





Felix hviskede til Freja; "Tror du, mor og far kan finde ud af at smøre sådan en?"



"Jeg tvivler", svarede Freja. "Kan du huske de slatne leverpostejmadder, da vi skulle på shelter-tur med børneren?" Tvillingerne fniste så højt, at læreren rømmede sig og gav dem "voksenblikket".



Efter skole blev de hentet af mormor, og så traskede de alle tre hjem gennem parken. Mormor satte sig på en bænk for at nyde det gode vejr, mens tvillingerne løb rundt og legede.



Pludselig råbte Felix "Av, for dølen!" Han havde stødt foden mod en gylden kasse, der lå halvt begravet i jorden. "Den Magiske Madkasse" stod der med store bogstaver henover den.



Han tog en helt almindelig gulerod fra en pose og rørte let ved den med sølvskeen. "Smag nu!" Tvillingerne tog tøvende en lille bid, og straks blev deres øjne store som kæmpe pizzaer. Aldrig havde de smagt noget SÅ fantastisk.

"Der kan I bare se", sagde Aviden kloge af de fire Supergnaskere. "Det gælder om at have øje for de gode sager!" "Med mine superbriller kan jeg se den gode legebenzin i alt, hvad man putter i munden, og I kan også lære at blive rigtig gode til det".

De lettede på låget og "Kazoom!", stod der fire børn i superhelte dragter foran dem. "Hvem er I?" spurgte Freja og Felix. "Vi er Supergnaskerne, og vi er kommet for at tanke jer op med lidt af den gode legebenzin!"

"Legebenzin?" måbede tvillingerne. "Ja, god og sund mad, der kan få jer til at lege igennem hele dagen", jublede Juicy og trak sin magiske sølvske op af lommen. "Nu skal I se løjer!"



"Man behøver ikke at have superkræfter, man skal bare være superskarp og have godt styr på Madpakkehånden."

"Og så skal man være klar til at dele sin mad med andre", afbrød Kiwi. "Det er vildt sjovt at spise sammen, det elsker jeg overalt på jorden, men det er også spændende at dele sin mad med andre. Så får man smagt en hel masse af de ting, man aldrig selv har med i madpakken."

"Men det kræver selvfølgelig lidt mod at sætte tænderne i noget

helt ukendt", lød det fra Chili, en modigste af Supergnaskerne. "Jeg kan se, at I to ikke er bange for en rask, lille madsmission og altid bider til, når I får chancen", sagde hun og slog en salto henover tvillingernes hoveder. "Hold fast i det!"

Så tog de fire Supergnaskere hånden i hånden og hoppede højt op i luften og råbte; "Hva' ka' vi li'? Madmagi!" Og Kaboom var de væk, ligeså hurtigt som de var dukket op.



Den aften blev far og mor sat på hver sin stol hjemme i køkkenet. De lignede mest af alt to børn på deres første skoledag på den måde, de sad med foldede hænder og trippede med fødderne. "Nåh?" sagde Felix, "kunne vi så lige få Madpakkehåndens fem punkter på bordet!" "Døh", brummede far.

"Eller hvad med at fortælle os lidt om den gode legebenzin?" fortsatte Freja. "Øh, tja, jo", mumlede mor.

Det stod fuldstændig klart, at de to forældre ikke havde den ringeste anelse om alt det, Supergnaskerne havde fortalt til tvillingerne henne i parken. Det ville jo være en katastrofe at lade de to tage sig at dagens allervigtigste legebenzin - madkassen! Så nu var det Freja og Felix, der øste løs af deres nye superviden, indtil forældrenes ører blev røde som modne peberfrugter.







"Det er jo ren magi, det her", stønnede far. "Har I drukket mirakelmedicin?" spurgte mor.






"Næh, vi har spist gulerødder", fniste Freja. "De skulle bare vide", tænkte Felix - og blinkede til sin søster.



## MADPAKKEN

Når du laver madpakke sammen med dit barn, kan det være en god ide at sammensætte den ud fra Fødevarestyrelsens Madpakkehånd. Dit barns madpakker skal nemlig gerne være varierede og rumme flere små måltider, så energiniveauet kan holdes oppe hele dagen - så dit barn har god legebensin.

Madpakkehånden kan være en god hjælp til at huske, hvad der skal i en sund, varieret og mættende madpakke. Madpakkehåndens fem fingre viser, at der i madpakken gerne skal være:

-  **FULDKORNSBRØD** - helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
-  **GRØNT** - snackgrønt, salat eller grønt på brødet
-  **PÅ BRØDET** - bælgrugter, æg, ost eller kød
-  **FISK** - forskellige slags fisk og skaldyr
-  **FRUGT** - det friske og søde



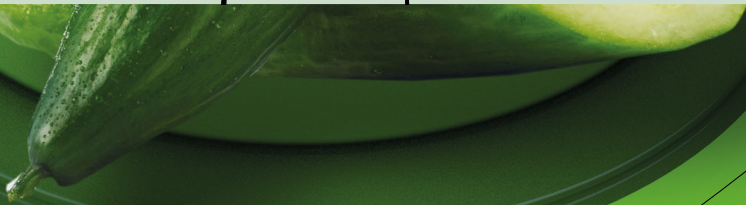
FULDKORNSBRØD

GRØNT

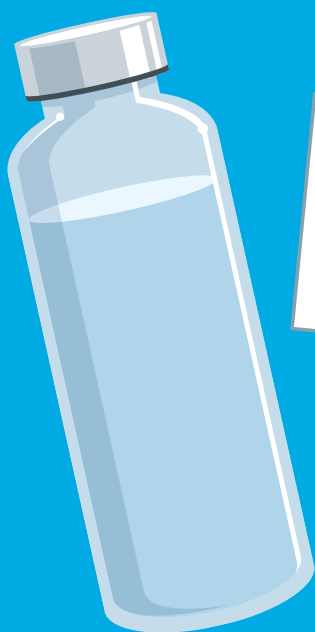
PÅ BRØDET

FISK

FRUGT



## GODE DRIKKEVANER



Undgå at give dit barn saft, sodavand, juice og energidrik med i skolen. De indeholder meget sukker. Gem det til mere festlige lejligheder.

Giv dit barn en god drikkedunk. Det er vigtigt, at dit barn drikker vand i løbet af dagen. Som tommelfingerregel anbefales det, at dit barn drikker ca. 1 liter væske om dagen

De fleste skoler har en mælkeordning, hvor du kan tilmelde dit barn til at få kold mælk til frokost hver dag. Mælk indeholder bl.a. calcium, som er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling. Ifølge Fødevarestyrelsen er 250 ml mælkeprodukt samt 3/4 skive ost dagligt tilpas i en planterig og varieret kost for et barn i indskolingsalderen. Hvis barnet ikke spiser ost, skal barnet i stedet have 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen. Vælg primært de magre typer som skummet-, mini- eller kærnemælk.



## GODE RÅD TIL MADPAKKEN

Tag dit barn i hånden - og lav madpakken sammen!

Involver dit barn i at lave madpakken - giv mulighed for at være med til at bestemme, hvad dit barn vil have med.

Vælg en madkasse, som er let at åbne og lukke - og den må gerne have skillerum i, så maden kan deles op.

Husk dit barn skal have mad nok med, dvs. energi til hele dagen.

Giv dit barn en lille gaffel eller ske med, hvis der er brug for det. Undgå engangsgaffler af plastik, da de skader naturen. Og læg gerne en serviet eller et stykke køkkenrulle ved.

Pak maden, så den er lækker og let at pakke ud.

Brug gerne rester fra aftensmaden, f.eks. fiskefilet, kylling, frikadeller, pastasalat, bulgur-salat, etc.

Pak de våde ting for sig, og lad dit barn selv lægge det på, når det skal spise madpakken. Agurk holder sig for eksempel mest frisk, når det først kommer på maden til sidst.

Tag stilling til, hvad der er god legebenzin for dit barn.

Vælg færre små bølter - det tager tid at åbne dem.

Varier grøntsagerne - lad dit barn vælge mellem f.eks. gnavegrønt som tomat, agurk, gulerod, blomkål, asparges, etc.

Varier brødet - skift mellem rugbrød, fuld-kornsfrites, tortillas, pitabrød, grov/gulerodsboller, etc.

# KØLESKABSOPHÆNG

Dit barn har fået et køleskabsophæng med forslag til, hvordan I sammensætter madpakken.

Forslagene er i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens Officielle Kostråd.

Hæng det gerne op på køleskabet og brug den som huskemodel og udgangspunkt i dialogen med dit barn om, hvad det gerne vil have med i madpakken.

**Den Magiske Madpakse**

Supergnaskernes forslag til lækre madpakker

Supergnaskerne foreslår, at du kan have alle mulige lækre ting med i madpakken. Fåks:

<p><b>FULDKORNSBRØD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bogels</li> <li>Kokkedød</li> <li>Pilarsbrød</li> <li>Dagbrød</li> <li>Sundhedsbrød</li> <li>Turkollibrød</li> </ul> <p>Vælg gerne rugbrød og fuldkornsbrød</p>	<p><b>GRØNT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajgurk</li> <li>Ajlsgrøse</li> <li>Bælgfrøgrønt</li> <li>Bælgfrø</li> <li>Broccoli</li> <li>Bønner</li> <li>Edamamebønner</li> <li>Grønne bønner</li> <li>Gulerod</li> <li>Kornsalat</li> <li>Majsblomster</li> <li>Peberfrugt</li> <li>Radiser</li> <li>Raspber</li> <li>Tomat</li> <li>Salat</li> <li>Sukkelærter</li> <li>Svingels</li> <li>Årter</li> </ul> <p>Vælg gerne nøddelmærket</p>	<p><b>PÅ BRØDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ankade</li> <li>Fiskefilet</li> <li>Frikadelle</li> <li>Høstburgerryg</li> <li>Høstbøf</li> <li>Hylteost</li> <li>Kødbrød</li> <li>Kødbrød</li> <li>Kvætt</li> <li>Kyllingepast</li> <li>Kødbølle</li> <li>Lærkesand</li> <li>Pilottest</li> <li>Ris</li> <li>Sky</li> <li>Skærmet</li> <li>Svaneost</li> <li>Æg (ogstillet)</li> </ul>	<p><b>FSK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiskefilet</li> <li>Fiskefilet</li> <li>Laks</li> <li>Makrel i tomat</li> <li>Salmon</li> <li>Sild</li> <li>Torsk</li> <li>Torsk</li> <li>Torsk</li> </ul> <p>Vælg gerne nøddelmærket</p>	<p><b>FRUGT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abrikos</li> <li>Appelsin</li> <li>Banan</li> <li>Blaube</li> <li>Blomme</li> <li>Brombe</li> <li>Fersken</li> <li>Grønfrugt</li> <li>Hindbær</li> <li>Jordbær</li> <li>Melón</li> <li>Mispel</li> <li>Nektarin</li> <li>Nødder</li> <li>Oran</li> <li>Tranebær</li> <li>Tyrret</li> <li>Urte</li> <li>Vindruer</li> <li>Æble</li> </ul> <p>Vælg gerne frugt og grønt efter sæsonen</p>	<p><b>DRIKKEVARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kornmælk</li> <li>Minimælk</li> <li>Skumetmælk</li> <li>Smoft</li> <li>Sodavand</li> <li>Vand</li> <li>Øl</li> </ul>
--	---	--	--	--	--

**MEJERIFORENINGEN**

MEJERIFORENINGEN



## OPSKRIFTER

Som supplement til Madpakkehånden får du her 4 opskrifter, der kan inspirere til nemme, men lækre alternativer til rugbrødsmeden eller som mellemmåltid i skolen.

Alle opskrifterne kan fryses ned og tages op om morgenen, så er de klar til spisepausen i skolen.

**Grove horn**  
(med skinke, ost og tomat)

**Grøntsagstærter**  
(med broccoli og tomat)

**Pirogger**  
(med spinat, kartofler og mozzarella)

**Pizzasnegle**  
(med tomat, gulerod, majs og ost)







## Grove horn (med skinke, ost og tomat)

18 stk.

### Ingredienser:

25 g gær  
3 dl mælk  
1 tsk salt  
200 g fuldkornshvedemel  
300 g hvedemel  
70 g tomatpure  
200 g revet ost  
150 g skinkestrimler

### Fremgangsmåde:

1. Opløs gæren i mælk og tilsæt salt.
2. Tilsæt mel og rør dejen godt sammen.
3. Lad dejen hæve tildækket i ca. 1 time.
4. Del dejen i 3 lige store kugler.
5. Rul dejen så den er rund (ca. 25 cm i diameter) og skær dejen i 6 trekanter.
6. Smør tomatpure på dejen og drys med ost og skinke.
7. Rul dem sammen til et horn og lad dem hæve i ca. 15 minutter.
8. Pensel med æg og drys evt. med sesamfrø.
9. Bag hornene ved 200 grader i 15-20 minutter (til de er bagte og gyldne).

**TIP:** De grove horn kan fryses ned og tages op om morgenen – så er de klar til spisepausen i skolen.

Giv evt. også en fiskefrikadelle og lidt gnavegrønt med i madpakken. Så har dit barn noget fra alle 5 fingre i Madpakkehånden.





## Små grøntsagstærter (med broccoli og tomat)

10 stk.

### Ingredienser:

#### Til dejen:

30 g smør  
50 g grahamsmel  
100 g hvedemel  
1 æg  
2 spsk. vand

#### Fyld:

3 æg  
150 g hytteost  
Salt og peber  
¼ broccoli  
10 halve  
cherrytomater

Suplér evt. med en rugbrød med fiskepålæg. Så har dit barn noget fra alle 5 fingre i Madpakkehånden.

### Fremgangsmåde:

1. Smulder smør og mel sammen.
2. Dejen samles med ægget til en kugle. Tilsæt evt. en smule vand, hvis dejen er svær at få samlet.
3. Dejen stilles på køl og imens laves fyldet.
4. Skær broccoli ud i små buketter. Kom dem i en gryde og kom kogende vand ved, så det lige dækker broccolien. Damp broccolien under låg i ca. 5 min.
5. Pisk æg, hytteost og salt og peber sammen i en skål.
6. Smør muffinsformene med smør eller olie (har du silikoneforme er dette ikke nødvendigt).
7. Tag dejen ud af køleskabet og rul den ud på et meldrysset bord. Brug et stort glas (ca. 8 cm i diameter) til at stikke dejen ud med, så den passer i muffinsformene.
8. Kom æggemassen i og dernæst et par buketter broccoli og en halv cherrytomat i hver form.
9. Put madtærterne i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min. Stik en kniv i en af tærterne for at tjekke om fyldet har fået nok. Lav en stor portion tærter og eventuelt med forskelligt fyld, så er de lige til at putte i fryseren. Det er nemt og hurtigt at putte en eller to i madpakken om morgen, så de er klar til frokostpausen. Fyldet kan varieres i det uendelige. Brug f.eks. rester fra aftensmaden.

**TIP:** Tærterne kan frys og tages op om morgenen før de skal spises til frokost. Fyldet kan varieres efter eget ønske og vil du have lidt kød i tærterne kan du fx bruge kylling- eller skinketern. Er dit barn laktoseintolerant eller mælkeallergiker? Så kan du erstatte mejeriprodukterne med nogle af de laktosefri eller mælkefri alternativer, som findes i de fleste supermarkeder.



Suplér evt. med lidt ekstra gnavegrønt og en fiskefrikadelle til at bide af. Så har dit barn noget fra alle 5 fingre i Madpakkehånden.



## Pirogger (med spinat, kartofler og mozzarella)

6 stk.

### Ingredienser

#### Til dejen:

15 g gær  
2½ dl vand  
½ tsk. sukker  
150 g hvedemel  
150 grahamsmel  
1½ tsk. groft salt  
1 spsk. olivenolie  
1-2 spsk. olivenolie til pensling

#### Fyld:

125 g mozzarella  
200 g frisk spinat  
300 g kartofler  
1 lille løg  
1-2 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
salt og peber  
2 dl vand

### Fremgangsmåde:

1. Rør gæren ud i vandet, og tilsæt sukker og mel. Ælt dejen godt igennem og tilsæt salt og olivenolie. Dejen skal være blød og elastisk. Lad dejen hæve tildækket 1 time.
2. Skyl spinaten, og slyng den tør for vand. Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern eller både. Pil løg og hvidløg, og hak dem fint.
3. Steg løgene bløde i en gryde med olie. Tilsæt hvidløg og kartofler, og vend godt rundt. Krydr med salt og peber, og tilsæt vand. Lad kartoflerne simre, til de er næsten møre og væsken er kogt næsten væk.
4. Vend spinaten i kartoflerne lidt ad gangen. Hæld fyldet ud på ét fad, så det kan køle af.
5. Riv mozzarellaosten i små stykker. Vend dem sammen med fyldet.
6. Del dejen ud i 6 stykker på et meldrysset bord. Form dem til kugler, og lad dem hvile 15 minutter.
7. Rul dejen ud til cirkler på ca. 16 cm, og fordel fyldet på den ene halvdel af hvert dejstykke - men lad en ca. 2 cm bred kant være fri. Fold dejen over fyldet, og tryk kanterne godt sammen. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og lad dem hvile, mens ovnen varmer op til 250 grader.
8. Sæt bagepladen midt i ovnen, skru ned til 225 grader og bag piroggerne ca. 20 minutter. Pensl overfladerne med olivenolie, krydr med lidt salt, og afkøl på en rist.

**TIP:** Lav en stor portion pirogger, og eventuelt med forskelligt fyld, så er de lige til at putte i fryseren. Det er nemt og hurtigt at putte en i madkassen om morgenen, så de er klar til spisepausen. Fyldet kan varieres efter eget ønske.



## Pizzasnegle (med tomat, gulerod, majs og ost)

12-14 stk.

### Ingredienser

#### Dej:

25 g gær  
2 dl lunken vand  
2 spsk olie  
½ tsk salt  
3 dl hvedemel  
2 dl grahamsmel

#### Fyld :

½ løg  
1 lille ds. tomatpuré (70 g)  
½ dåse majs  
2 revne gulerødder  
2½ dl reven ost  
1 tsk oregano

Put evt. lidt ekstra gnavegrønt og en rugbrød med fiskefilet i madpakken. Så har dit barn noget fra alle 5 fingre i Madpakkehånden.

### Fremgangsmåde:

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Opløs gæren i vandet.
3. Hæld olie, salt og 2 dl mel i skålen og rør det godt sammen.
4. Rul dejen ud til en firkant på ca. 25 cm x 45 cm.
5. Pil og hak løget fint.
6. Rør det sammen med tomatpure og oregano og smør det ud på pizzadejen.
7. Fordel gulerod, majs og ost ovenpå pizzadejen.
8. Rul dejen sammen til en pølse. Skær den i 12-14 stykker.
9. Sæt pizzasneglene på bagepladen og lad dem hæve i 15 minutter.
10. Tænd varmluftsoven på 200 grader.
11. Bag pizzasneglene øverst i ovnen i 12-15 minutter.
12. Tag pizzasneglene ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.

**TIP:** Pizzasneglene kan fryses og tages op om morgenen før de skal spises. Fyldet kan varieres efter eget ønske. Man kan også bruge rød pesto i stedet for tomatpure, hvis man vil variere lidt.

**Nu skal du og dit barn i gang med at lave de lækreste madpakker! Rigtig god madpakke-fornøjelse!**











### **Kære mor og far.**

Måske sidder du lige nu med sommerfugle i maven, fordi dit barn snart skal starte i skole? Det kan jeg godt forstå! Der er store følelser på spil - lige fra den nyindkøbte skoletaske skal på, til at børnene skal modtages af de store elever i flag-allé gennem skolegården. Som forælder kan man have et hav af bekymringer - og madpakken kan være én af dem. Er der mad nok med, kan mit barn finde ro til at spise, og husker de at få noget at drikke?

Derfor er jeg så glad for, at vi i Mejeriforeningen og Landbrug & Fødevarer har valgt at udvikle Den Magiske Madkasse. Her sætter vi nemlig fokus på den vigtige overgang fra børnehave til skole, og især hvor vigtigt det er at have benzin på kroppen, så der er energi til at lege og lære hele dagen.

Jeg håber, at du her i folderen og på køleskabsmagneten finder inspiration til, hvordan du giver dit barn den allerbedste lege- og lærebenzin med i madpakken.

Rigtig god skolestart!

Mange hilsener fra  
Katrine Langvad

# Den Magiske Madkasse

*Udviklet af Mejeriforeningen  
i samarbejde med Landbrug & Fødevarer  
samt fagfolk indenfor pædagogik, læring og leg.  
Evaluering gennemført af Danmarks institut for  
Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet*

**MEJERIFORENINGEN**



Landbrug & Fødevarer