

O.KLASSE

**WAUW!
LÆKKER
MADPAKKE**



10'ER MAD



OSTEPINDE
Ostepinde er en nem og
mættende snack sammen med
et minirugbrød eller en bolle.

**HUSK LIDT MAD TIL
10-FRIKVARTERET
OG EFTERMIDDAGS-
PAUSERNE.**

**EN LANG SKOLEDAG
KRÆVER OPTANKNING
INDIMELLEM.**



**SODE ÆBLER
MED OVERRASKELSER**
Halvér et æble. Fjern kernehuset,
og gnid skærefladerne med
citronsaft. Fyld tørrede tranes-
bær, rosiner eller nødder i hullet,
og pak, så det ligner et helt æble
med en lille overraskelse i.

FRISKT OG KOLDT

Kom frosne ærter eller edamamebønner i små bølter med låg. Så holder de sig kolde og friske.



YOGHURT MED MÜSLI

Server yoghurt i en lille bølge med müsli til at drysse over. Husk ske.



ENERGIBOKS

Bland usaltede nødder og tørret frugt i et lille bølge med låg. Eller rist blandede nødder og mandler i ovnen (ca. 10 min. ved 200°), køl dem af, og ryst dem evt. med krydderi f.eks. bbq i en pose.



KOKOSÆBLER

Skær æbler i både og fjern kernehuset. Vend bådene i citronsaft og kokos.



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 energidrik, 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.





KNASEGUF

200 g dadler
50 g førrede abrikoser
2 spsk. kakaoapulver
1 spsk. kokosolie
8 spsk. cornflakes eller
branflakes
Evt. krymmel til pynt

Fjern stenene fra dadlerne.
Kom dadler og abrikoser i en
foodprocessor, og blend det
til en tyk masse. Tilsæt
kakao og olie. Ælt cornflakes
i massen med hænderne.

KOKOSKUGLER

250 g dadler
100 g mandler eller
nødder efter eget valg
1 spsk. kokosolie
Lidt kokosmel til pynt

Fjern stenene fra
dadlerne. Alle
ingredienser
blandes sammen i
en foodprocessor,
til konsistensen er
mere eller mindre
grov. Tril i kokos.



Se opskrifterne på
argang sund.dk



SKØRE KUGLER

LÆKRE SOM SNACK
I MADPAKKEN ELLER
TIL HELE KLASSEN, NÅR
DER ER FØDSELSDAG
ANTAL: CA. 30 STK.

NUT TREATS

150 g nødder eller mandler
200 g dadler
3 spsk. kakaopulver
1 spsk. kokosolie

Kom nødder eller mandler i en foodprocessor, og hak dem til grov mandelmel. Fjern stenene fra dadlerne. Tilsæt resten af ingredienserne, og kør alt grundigt sammen.



TIP! SÅDAN FORMER DU KUGLER

Tag lidt vand på hænderne, og form massen til kugler, stænger eller andre former. Hæld kakaopulver i en beholder, og kom stykkerne heri.

Tril evt. kuglerne i pynt.



ORANGEBIDDER

150 g dadler
100 g svesker
75 g mandler
revet skal af 1/2 økoappelsin
2 spsk. appelsinsaft
9 spsk. havregryn
2 spsk. kakaopulver

Fjern stenene fra dadlerne og sveskerne. Kør alle ingredienser sammen i en foodprocessor, til konsistensen er mere eller mindre grov.



DADELHAPSERE

100 g mandler eller blandede nødder
250 g dadler
2 spsk. kakaopulver
2 spsk. kokosolie
pynt: kakaopulver

Kom mandler eller nødder i en foodprocessor, og hak dem til en grov mel. Fjern stenene fra dadlerne. Tilsæt resten af ingredienserne, og rør det grundigt sammen. Form kuglerne. Kom evt. kakaopulver i en beholder, og tril de færdige kugler heri.



TIL DEN SØDE
En bananmad er
altid godt.
Kommer du lidt
citronsaft på,
bliver bananen
ikke brun. Pynt
evt. med banan-
chips og rosiner.

**KNÆKBROD,
DER KNÆKKER**
Husk at komme smør
eller flødeost på
knækbrødet, inden du
kommer andet pålæg,
på. Så bliver det
nemlig ved med at
være sprødt.



Rugbrødsmadder i madpakken
er et sikkert hit. Men det ender alt for
tit med en flad leverpostejmad eller en
mad med den sædvanlige pølse.

Hvorfor ikke prøve
noget nyt, der ikke er
for "farligt"?

KLAP, KLAP, KLAP
En rugklapper er nem at
spise og nem at tage med
i gården, hvis man ikke
lige når at spise færdig,
inden klokken ringer.



**ET PAR
FLADE**



DER ER GLADE

**PRØV MED EN
GRØN AVOCADOMAD**
Husk bare at komme lidt
citronsaft på, så den ikke
taber farven.

SMIL I MADPAKKEN
En smiley i madpakken
skaber glæde. Tegn et
ansigt på skallen af et
kogt æg eller på
madpapiret.

Se opskrifterne på
årgang sund.dk

RODBEDETRICKET
Leverpostej er et sikkert hit. Husk at
duppe rødbederne helt tørre på
køkkenrulle inden du lægger dem på
leverpostej. Så ser maden stadig
indbydende ud til spisetrikvarteret.

TIP!
Brug flødeost naturel
under pålægget i
stedet for smør.
Det smager friskt og
godt og er en fin bund
for f.eks. grønt pålæg.

DELLER OP & DELLER NED

Frikadeller i madpakken er en både nem og lækker løsning. Der findes mange typer, og børnene kan lide dem alle. Og du kan lave dem store og små eller i sjove former og f.eks. sætte dem på et spyd.

Lav en dobbeltportion til aftensmaden, og brug dem i madpakken. Farsen kan fryses både før og efter stegning.

GRØNNE FALAFLER

Antal: ca. 12 store eller 20 små

1 dåse drænedede
kikærter (240 g)
3 dl frisk persille, skyllet
og hakket
1 fed hvidløg, presset
1 lille rødløg, finthakket

75 g fuldkornshvedemel
1 spsk. citronsaft
1 1/2 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
1/2 tsk. peber
olie til stegning

Kom alle ingredienser i en mixer eller foodprocessor, og mix til en ensartet masse. Kom blandingen i en skål, og dæk med film. Sæt i køleskab i 1-2 timer. Form små kugler, og tryk dem let flade. Steg i olie på en pande i 2-3 minutter på hver side.

FISKEDELLER MED ÆRTER

Antal: ca. 12 store eller 20 små

200 g ærter
1 løg (ca. 100 g)
250 g fisk uden ben
(evt. torsk eller sej)

1 æg
1 spsk. majsstivelse
1/2 tsk. salt
peber
olie til stegning



Kør ærter og løg til en mos i en foodprocessor. Fjern skindet fra fisken, og bland kødet med ærtemosen. Tilsæt æg, majsstivelse, salt og peber. Steg frikadellerne i fedtstof på en pande til de er gylde og gennemstegte 4-5 minutter på hver side.



MILDE FRIKADELLER

Antal: ca. 20 stk.

400 g hakket svinekød med lavt fedtindhold
1 finthakket løg
1 æg
1 spsk. hvedemel
Ca. 1 dl mælk
Salt og peber
Olie til stegning

Rør alle ingredienserne godt sammen, og lad farsen hvile 15-30 minutter i køleskabet. Form frikadellerne i hånden med en ske i den ønskede størrelse, og steg dem i fedtstof på en pande, til de er gennemstegte.

Tilsæt krydderi til farsen

Pestodeller:

2 spsk. pesto.

Urte-deller:

2-3 spsk. friskhakkede urter.
1 tsk. tørret chili og 1 tsk. hvidlødspulver.

Mexideller:

2 spsk. finthakkede soltørrede tomater
og ca. 50 g smuldret hvid ost.

Pizzadeller:

2 spsk. tørret oregano og 2 spsk. koncentreret tomatpure.



Se opskrifterne på
argangsund.dk



PROJEKT/
**sand
skole**
NÆRING TIL LÆRING



0. KLASSE-MADPAKKEN ER NÆRING TIL LÆRING

Med skolestart begynder et nyt kapitel i dit barns liv. Overgangen fra børnehave til skole byder på mange forandringer. Madpakken får en ny og vigtig rolle som næring til læring.

EN FAST SMØR-SAMMEN-DAG

Hvis det er svært at få børnene med til at smøre madpakke, så udnævn f.eks. søndag til at være den dag om ugen, hvor børnene selv smører madpakken til dagen efter.

HUSK DE CODE DRIKKEVANER

Giv dit barn en drikkedunk med, så det er nemt at fylde på med vand i løbet af dagen. En skolemælk til frokost giver et bidrag af flere gode næringsstoffer til madpakken.

GØR DET GRØNNE NEMT
Skræl gulerødder, og rens grøntsager til flere dage, så er det nemmere at få det med i madpakken.