Den Magiske
Madkasse

HURRA - dit barn er startet i skole

Dit barn er trådt ind i den MAGISKE skoleverden - her kommer dit barn til at lære en masse nyt, få 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?
Den Magiske Madkasse sætter fokus på spisepauserne i skolen. For spisepauserne handler om meget mere end sund mad og mætte maver. Den Magiske Madkasse arbejder både med mad og klassefællesskabet for at skabe trivsel og en god klassekultur.

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 selvhjulpenhed.

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.

"...det gode måltid skaber glæde, nydelse, samvær, trivsel og lyst til at spise sundt."

(Fødevarestyrelsen: De 5 Råd om Måltidet)

Forskning viser, at god mad kombineret med trygge måltidsrammer muliggør sunde madvaner, som på flere måder har en positiv betydning for børnenes læringsforudsætninger.

DU ER ROLLEMODEL FOR DIT BARN

Voksne er rollemodeller 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 "lærebenzin" - 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 særlig 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 dælen!" 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 guldskeen. "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 Avi - den kloge af de fire Supergnaskere. "Det gælder om at have øje for de gode sager!" "Med mit røntgenblik kan jeg se den gode legebenzin i alt, hvad man putter i munden, og I kan ogsålære at blive rigtig gode til det".

De lettede på låget og "Kazooom!", stod der fire børn i superheltedragter 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 guldske op af lommen. "Nu skal I se løjer!"

"Man behøver ikke at have super-kræfter, 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 spæn-dende 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 Supergnask-erne."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 hi-nanden i hånden og hoppede højt op i luften og råbte; "Hva´ ka´ vi li´? Madmagi!" Og Kabooom 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 Fødevarestyrelsen 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 lærebenzin.

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:

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

GRØNT
PÅLÆG
FISK
FRUGT
BRØD

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 med i skole. 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 børn normale vækst og knogleudvikling. Ifølge Fødevarestyrelsen er ¼ - ½ liter mælkeprodukt dagligt passende i forhold til danske madvaner.

GODE RÅD TIL MADPAKKEN

Involver børnene i at lave madpakken – giv dem mulighed for at være med til at bestemme, hvad de 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 engangsgafler 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, bulgursalat, etc.

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

Tag stilling til hvad er god legebenzin for dit barn.

Vælg færre små bøtter – det tager tid at åbne dem.

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

Lad være med at være bange for at madpakken er tom.

Varier brødet – skift mellem rugbrød, flutes, tortillas, pitabrød, grov/gulerodsboller, etc.

OPSKRIFTER

Som supplement til Madpakkehånden får du her 4 opskrifter, der kan inspirere til nemme, men lækre alternativer til rugbrødsmaden 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)

Anna

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 fryses 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 morgen, 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 lunkent 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 pizza-dejen.
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 varmluftsovnen 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.
Er du vild med at smøre madpakker? Måske ikke ligefrem…. men madpakken er en kæmpe gave til dit barn! Den indeholder nemlig både energi til dagen, en hyggestund på en travl dag og ikke mindst en kærlig hilsen fra dig!
Jeg smører selv madpakker til mine børn næsten hver dag – faktisk har jeg regnet ud, at jeg smører cirka 800 madpakker om året. Det er virkelig mange rugbrødsmadder! Som forælder kan jeg have bekymringer – især i forbindelse med skolestart, hvor det hele er nyt. Er der mad nok med, kan de finde ro til at spise, 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 finder inspiration til, hvordan du giver dit barn den allerbedste lege- og lærebenzin med i madpakken.

Rigtig god madpakke-smøring!

Mange hilsener fra
Louise Basic Poulsen
Projektleder på Den Magiske Madkasse

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