

3. klasse

Hvad kan du tænke
dig i madpakken?

Burger,
Sandwich
...noget lækker!

OMG

Og en müslibar
som Anton



Lækre Minies



Nice...

Småt er godt

Når du alligevel er i gang med aftensmaden, så prøv at tænke i små praktiske ingredienser til madpakken. Eller lav en stor portion til fryseren. En mini frossen bøf i madpakken, holder maden kold og er tøet op, når den skal spises.

Bæger med hytteost og gulerodsstave



Miniæggekage

1 æg
1 spsk. hytteost
salt og peber

Pisk alt sammen med en gaffel. Smør en muffinbradepande eller en muffinform grundigt, og hæld æggemassen heri. Bag i en 180°C forvarmet ovn i 10-12 minutter.

Se opskrifterne på
argang sund.dk





Miniburger med karbonade og flødeost

50 g gær
3 dl lunkent vand
1/2 dl olie
100 g fuldkornshvedemel
500 g hvedemel
1 æg
3 spsk. sukker
1 tsk. salt

Pensling:
1 sammenpisket æg



Minibøf

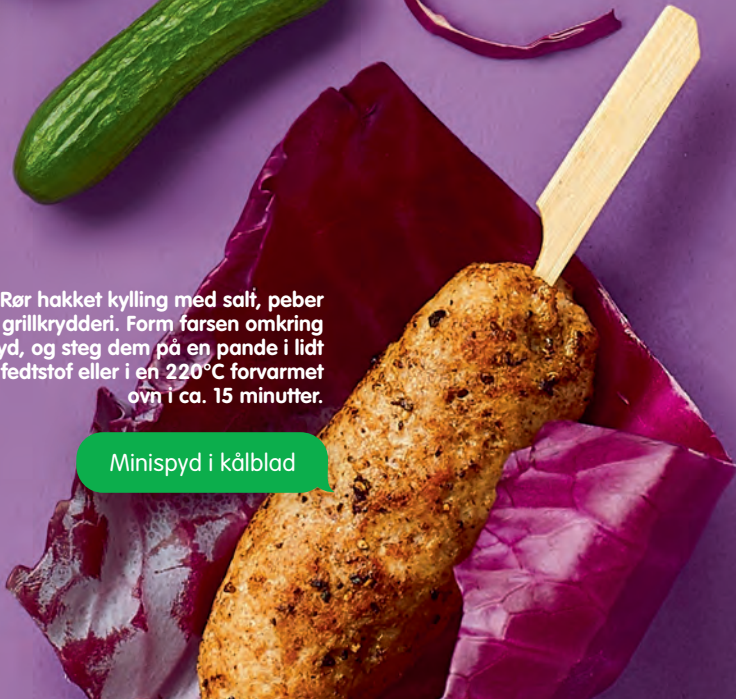
på udstanset rugbrød og rødbede

Opløs gæren i det lunkne vand. Tilsæt de øvrige ingredienser. Ælt dejen, til den er glat, og lad den hæve lunt og tildækket i 30 minutter. Form boller, og tryk dem flade. Lad bollerne hæve tildækket og lunt til dobbelt størrelse ca. 40 minutter. Pensl med æg, og drys evt. med sesam, groft mel, hirseflager eller lignende. Bagetid: 10-14 minutter, alt efter størrelse, i en 225°C forvarmet ovn.



Rør hakket kylling med salt, peber og grillkrydderi. Form farsen omkring spyd, og steg dem på en pande i lidt fedtstof eller i en 220°C forvarmet ovn i ca. 15 minutter.

Minispyd i kålblad





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.



Energy Bars

Antal: Ca. 25 stk.

250 g dadler

2 spsk. honning

3 dl havregryn

1 dl hakkede nødder eller mandler

1 dl græskarkerner

1 dl tørrede tranebær eller rosiner

Fjern sten fra dadlerne. 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, 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 op til 10 dage eller i fryseren.

Go Nuts

Peanut- eller nøddebarer

Antal: Ca. 25 stk.

170 g dadler

1,5 dl peanuts eller nødder

0,5 dl müsli

3 spsk. kakaopulver

1 spsk. kokosolie

Fjern sten fra dadlerne. Hak peanuts eller nødder i en foodprocessor. Tilsæt resten af ingredienserne, og hak det sammen til en fedtet masse. Kom lidt vand på hænderne, og form små barer af massen, som lægges i mini muffinforme. Opbevar dem i en lufttæt beholder i køleskab op til 10 dage eller i fryser.



Time out 🕶️

😂😏 Free

Happy birthday 🎉

Se opskrifterne på
aargangsund.dk



Sandwich...



Vildt gode!

Leverpostejlig

Paté eller leverpostej med hakkede drueagurker i flad grovbolle, smurt med rød pesto.

Lidt sjovere sandwicher

Sæt flere forskellige brødtyster sammen.
Skær sandwicher ud i små trekanter
Sæt sandwicher på spyd
Mix rene grønsagssandwicher
Brug smøreost til at "binde" brødene sammen.



Se opskrifterne på
aargangsund.dk





Ruglig nu

Rugballe med torskerogns-salat, gulerødder og purløg.



Veggie sandwich

Avocado, ost og tomat
I ristet Ciabatta.



Amagermad

Rugbrød og groft
franskbrød, lagt
sammen med
skinke og ost.



Idéer til mættende fyld

Sprød kål · rå blomkålsbuketter · broccoli
edamamebønner · ærter · kartofler
marinerede kikærter · bulgur · linser
fuldkornspasta

Se opskrifterne på
aargangsund.dk



Byg din egen salatbar

Idéer til vitaminer og flotte farver:

Gulerod · salat · kogte rødbeder
avocado · majs · agurk
peberfrugt



...easy

Er dit barn træt af rugbrødsmadder, kan en tjekket madpakke-salat løfte stemningen. Lad ungerne "bygge" den ved aftensmaden. Vis, hvordan de bygger salaten op med "tunge" og "våde" ingredienser i bunden og salater, ost og tilbehør i toppen.

Idéer til proteiner:

Frikadeller · fiskefrikadeller
kylling · skinke · ostetern
tun · rejer

Idéer til pynt og toppings

Soltørrede tomater
brødcroutoner · rosiner
græskarkerner · mandler

Basisdressing

2,5 dl syrnede
mælkeprodukt f.eks.:
cremefraiche
tykmælk
A-38
yoghurt naturel
skyr

1/2 tsk. salt
Friskkværnet peber
1 spsk. citronsaft
1 tsk. fintrevet skal fra en økologisk citron
Evt. 1 dl finthakkede krydderurter f.eks.
purløg, dild, persille eller basilikum

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

Indholdet i denne folder afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar.
Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt.

3. klasse. 🤔 ✌️ Så er man stor...



Når man går i 3. klasse, er man virkelig ved at være stor. Man vil gerne prøve nyt og rigtig gerne være smart. Det er tid til forandring og måske tid til at involvere børnene noget mere i madpakken, så der bliver plads til sjov og mere madmod både hos dig og dit barn.

Gode drikkevaner til den lange skoledag

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.



Fløde madder eller...

En hyggelig, lækker og sund madpakke bliver bare meget mere spændende og indbydende med en madkasse med små rum, bøtter til snacks, mad på spyd, og en god drikkedunk. Og chancen for at der bliver spist op er større.

MEJERIFORENINGEN

SKOLE
MÆLK
.DK