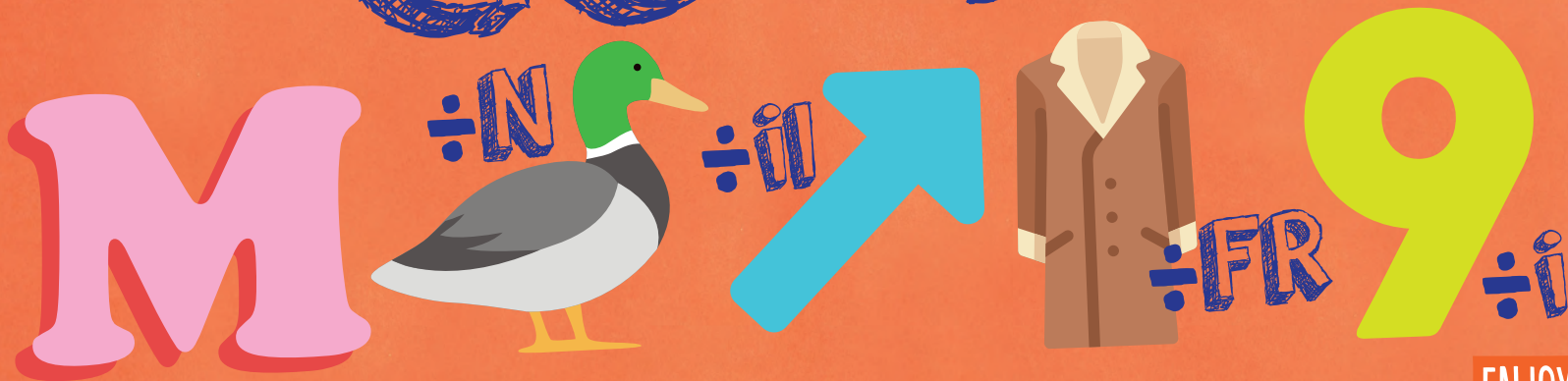


GO! TIL





MINI PIZZASNEGLE,
broccoli & agurk



WRAP,
radiser & æble



MINI-SANDWICH,
kylling, salat
& naturel flødeost



OSTETERN,
rugbrødstern
& jordbær



S ÷ æb SPYD

SPYD MED
KARTOFLER,
cherrytomater, kiwi
& fiskefrikadeller

Spyd er et hit i madpakken. Det er hyggeligt at gnave sig igennem, og du kan lave et nyt hver dag. Du kan skrue op og ned for det grønne, for frugten, for brød og for kød og fisk. Kun fantasien og børnenes præferencer sætter grænser. Tag børnene med på råd, og se, hvad der så sker med madpakkespyddet.

Spyddet er super, hvis man er ved at køre træet i den kendte madpakke og kan måske give lyst til at prøve noget nyt i små bidder. Og så er spyddet perfekt til rester fra aftenmaden.

PANDEKAGE,
MELON,
ananas
& vindruer



Se opskrifterne på
argangund.dk





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.



R+ ÷ LE ÷ O ÷ S D

J A T A K

RUGBRØD PÅ NYE MÅDER

Rugbrød er det mest spiste brød i madpakken. Måske er det derfor, at mange børn "står af" på rugbrød på et tidspunkt og gerne vil prøve noget nyt. Så prøv at variere det gode brød, og ungerne vil helt glemme, at de igen har rugbrød i madpakken.

RUGBRØD MED AVOCADO

Mos en avocado med lidt citronsaft, så bliver den ikke brun. Smør det på en skive rugbrød, og pynt med masser af ærter.

Se opskrifterne på
årgang sund.dk

RUGBRØDSMADDER

med bund af friskost og jordbær, blomme, radise og blåbær som pålæg.



RISTEDE RUGBRØDSSVÆRD

Undgå madspild ved at forvandle halvtørre rugbrødsrester til sprøde snacks. Stænger eller tynde skiver ristes sprøde i ovnen ved 150°C i 15-20 minutter alt efter tykkelse. Vend dem evt. med lidt olie og krydderi, f.eks. paprika eller spidskommen, inden du sætter dem i ovnen, og lad dem køle helt af, inden du pakker dem ned.

RUGBRØDSCRUNCH

Undgå madspild: Er rugbrødet ved at være lidt kedeligt, kan du rive det og vende det godt sammen med lidt brun farin. 1 spsk. pr. 100 g rugbrød.

Fordel det på en bageplade, og rist det i ovnen ca. 15 minutter ved 175°C, til det er sprødt. Smager dejligt til et lille bæger yoghurt.

MINIRUGBRØD MED CHOKOLADE

Rugbrød og mørk chokolade smager bare godt sammen, og det er nemt at lave selv. Opbevar dem evt. i fryseren. Så kan du smide et frossent minirugbrød i madpakken. Det er tøet op, når det er tid til at spise.

Ekstra fyld, når der skal forkæles lidt:
100 g hakket mørk chokolade
50 g tørrede tranebær eller rosiner

Opløs gæren i vandet. Tilsæt kerner, salt og mel, og rør dejen grundigt sammen. Hvis du vil forkæle lidt ekstra, kan du tilsætte hakket chokolade og/eller tranebær. Gør hænderne våde, og form minirugbrød. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve lunt og tildækket i 60 minutter. Bagetid: ca. 30 minutter i en 220°C forvarmet ovn. Lad dem køle af, inden du pakker ned. Opbevar dem evt. i fryseren.

Minirugbrød
14-16 stykker

25 g gær
4 dl vand
50 g solsikkekerner
25 g græskarkerner
1 tsk. salt
250 g rugmel
100 g hvedemel
2 spsk. kakaopulver
50 g sigtemel



TORTILLA-PIZZA

med revet ost
og skinke.



NAAN-PIZZA

med rød pesto, revet ost
og pølseblomster.



PITA-PIZZA

med tomat og revet ost.
Pyntet som smiley med
friske grøntsager.

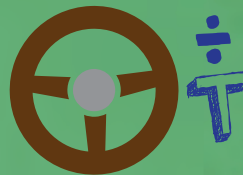
PIZZA I EN FART

Pizza er et hit i madkassen eller som eftermiddagsmad, og det behøver ikke at tage lang tid at lave minipizzaer til madpakken.

Brug tortillapandekager, små naanbrød eller pitabrød som bund, og top med tomat sauce, ost og favorit topping.



÷ at



PIZZA

Se opskrifterne på
årgangssund.dk



PIZZAHORN

med fyld af ost,
skinke og tomat

MINI PIZZAER

3 dl lunkent vand (ca. 37°C)
25 g gær
185 g fuldkornshvedemel
Ca. 300 g hvedemel eller pizzamel
1 spsk. olivenolie
1 tsk. salt

Sådan gør du: Opløs gæren i lunkent vand. Tilsæt de øvrige ingredienser til dejen. Form en kugle, og lad dejen hæve tildækket og lunt ca. 45 minutter. Slå dejen ned, og form den til en kugle, og lad den efterhæve ca. 30 minutter.

PIZZASNEGLE

med ost og tomat

MINIPIZZA

med ansigt af
pølse, oliven og
peberfrugt

Del dejen i 6-10 stykker, og form dem til kugler. Rul dem evt. i durummel, dæk med film, og lad dem hvile 10 minutter (eller et par timer i køleskabet). Rul dem ud til små pizzabunde på et bord drysset med durummel.

Kom tomatsauce, ost og dit favoritfyld på.
Bagetid: 8-10 min i en 230° forvarmet ovn.



TIP!

Rul dejen ud til et rektangel. Smør tomatsauce på og kom ost og evt. fyld på i et tyndt lag. Rul dejen sammen som en roulade, og skær den i skiver på ca. 2 cm tykkelse. Læg sneglene på en bageplade med bagepapir, og bag dem ca. 12 minutter i en 220°C forvarmet ovn.



1.

Perlebyg + Pesto
+ Ærter + Kylling
+ Broccoli + Blåbær

2.

Rød spidskål
+ Rejer og tun
+ Pasta + Salat
+ Edamamebønner

Se opskrifterne på
aargangsund.dk



BYG



Lav rigeligt mad til aftensmad, og lad børnene vælge til madpakken inden spisetid. Så bliver madpakken det vigtigste, og aftensmaden til "rester". Stil alle delene frem på køkkenbordet, og sørg for at dele det op i grupper af

- 1.) Brød, pasta, ris, kartofler eller lignende
- 2.) Kylling, minideller, fiskedeller, røget fisk, skinkestrimler, bønner, ærter, linser, ost eller lignende
- 3.) Frugt og grønt.

Lav en regel om, at man må vælge, hvad man har lyst til – bare man vælger noget fra alle 3 grupper og ikke ender med en frikadellesalat med én agurkestav.

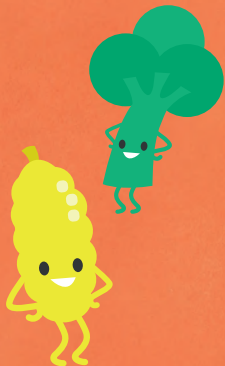
3.

Salat + Kartoffler + Ostetern
+ Peberfrugt + Blomkål
+ Røget laks + Hvid dressing



4.

Ris og gulerod vendt med dressing
+ Agurkestænger + Frikadeller
+ Tomater



MADPAKKEN ER NÆRING TIL LÆRING

Gode madpakkevaner kan gøre en kæmpe forskel. Efter et par år som skolebarn, begynder mange børn at stille nye krav og have nye ønsker til madpakken. Derfor er det en god idé at involvere dit barn i madpakken. Lyt til ønsker, og lad ungerne være med til selv at smøre.

MADPAKKEN IND I UGENS MADPLAN

På en almindelig dag får børn dækket op til halvdelen af deres daglige energibehov i skole og institution. Derfor er det en god idé at tænke madpakkens indhold ind i den ugentlige madplan, så du sikrer masser af godt og lødigt indhold.

årgangSund.dk

VARIATION I MADPAKKEN

Har du udfordringer med variation i madpakken, så tjek årgangSund.dk, hvor du finder opskrifter, tips og idéer til madpakken.

FAST SMØR-SELV-DAG

At madpakken bliver spist op er ikke bare dit, men også barnets ansvar. Med en fast smør-selv-dag bliver der automatisk sat mere fokus på hele ugens madpakke. Og ansvarsfølelsen bliver større.

