

# 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.



# GOO! TIL



## 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.

[skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)

## VARIATION I MADPAKKEN

Har du udfordringer med variation i madpakken, så tjek [skolemælk.dk](http://skolemælk.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.



MINI PIZZASNEGLE,  
broccoli & agurk



WRAP,  
radiser & æble



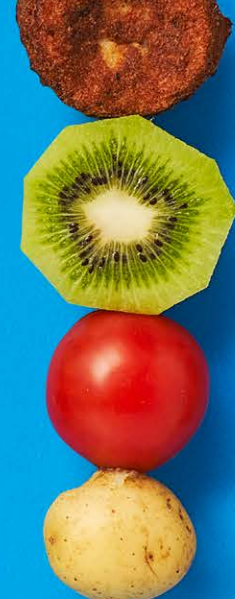
MINI-SANDWICH,  
kylling, salat  
& naturel flødeost



OSTETERN,  
rugbrødstern  
& jordbær



SPYD MED  
KARTOFLER,  
cherrytomater, kiwi  
& fiskefrikadeller



# Spyd



# æb

## SPYD

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 træt 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  
[skolemalk.dk](http://skolemalk.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 250 ml mælkeprodukt dagligt passende i forhold til danske madvaner. Når du spiser sundt, er der også plads til 1 skive mager ost svarende til ca. 20 gram\*.

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.

\*Fødevarestyrelsen pr. 1. maj 2021.  
Læs mere om Fødevarestyrelsens kostråd på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



## SKOLEMÆLK - EN PRAKTISK ORDNING

De fleste skoler har mælkeordninger, hvor du kan tilmelde dit barn til at få kold mælk til frokosten hver dag.

Mælk indeholder en række næringsstoffer som calcium, jod, fosfor og protein, som bidrager til barnets normale vækst og knogleudvikling.

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.



## 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 1200 ml væske om dagen.



### UNDGÅ SØDE DRIKKE

Undgå at give dit barn saft, sodavand, juice og energidrik, som indeholder meget sukker, med i skole.



# R+LETO S D

## JA TAK



### 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 [skolemælk.dk](http://skolemælk.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.

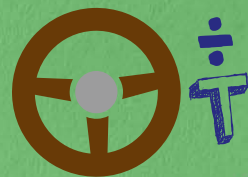
## PIZZA I EN FART

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



it

# PIZZA



## PIZZAHORN

med fyld af ost, skinke og tomat

Se opskrifterne på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)



## 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.

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



## MINIPIZZA

med ansigt af pølse, oliven og peberfrugt



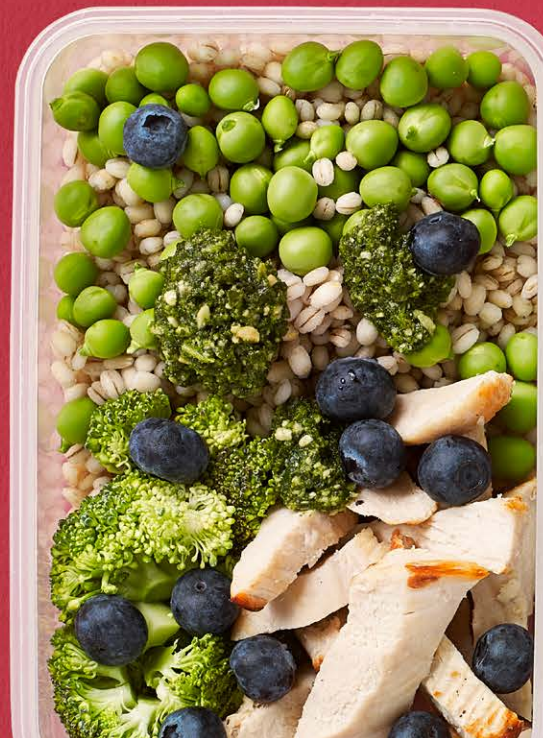
## TIP!

Rul dejen ud til et rektangel. Smør tomat sauce på og kom ost og evt. fyld på i et tyndt lag. Rul dejen sammen som en roulade, og sikr 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.



## PIZZASNEGLE

med ost og tomat



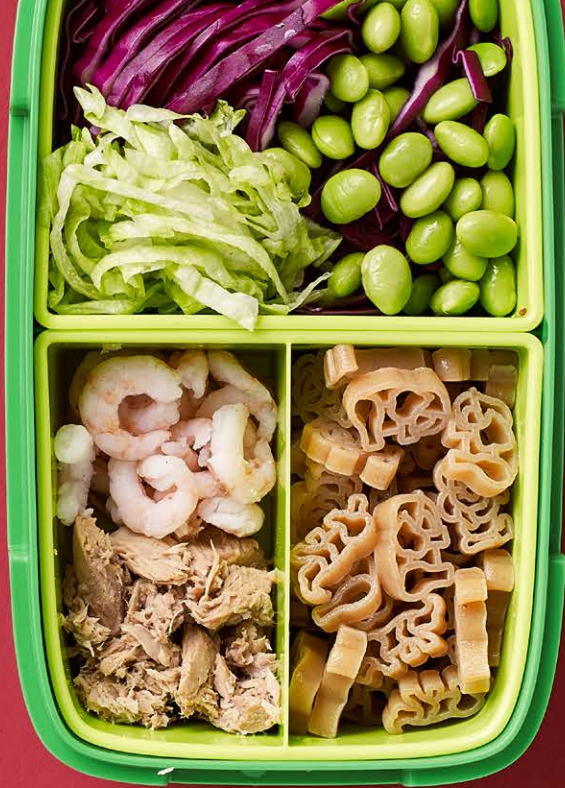
# 1.

Perlebyg + Pesto  
+ Ærter + Kylling  
+ Broccoli + Blåbær

# 2.

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

Se opskrifterne på  
[skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)



# BYG



Lav rigeligt mad til aftensmad, og lad børnene vælge til madpakken inden spisetid. Så bliver madpakken det vigtigste, og aftensmiden 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, mindeller, 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 + Kartofler + Ostetern  
+ Peberfrugt + Blomkål  
+ Røget laks + Hvid dressing



# 4.

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

