

## 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 DRIKKEVANERNE

Giv dit barn en drikkedunk med, så det er nemt at fylde på med vand i løbet af dagen. En skolemælk til frokost giver desuden en række næringsstoffer, bl.a. calcium og protein.

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



0.KLASSE

**WAUW!  
LÆKKER  
MADPAKKE**



# 10'ER MAD



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

EN LANG SKOLEDAG  
KRÆVER OPTANKNING  
INDIMELLEM.

## OSTEPINDE

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

## SODE ÆBLER MED OVERRASKELSER

Halvér et æble. Fjern kernehuset,  
og gnid skærefladerne med  
citronsaft. Fyld tørrede frø-  
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 edamamebøn-  
ner i små bølger med  
låg, så holder de sig  
kolde og friske.

## YOGHURT MED MÜSLI

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

## ENERGIBOKS

Bland usaltede nødder og  
tørret frugt i et lille bølge-  
med låg. Eller rist blande-  
de 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 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.

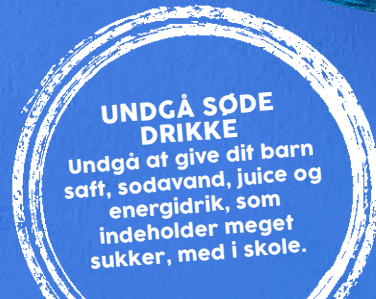
\*Fødevarestyrelsen pr. 1. maj 2020.  
Læs mere om Fødevarestyrelsens kostråd på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



## 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.



### UNDGÅ SØDE DRIKKE

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

## 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.



**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.





### 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.

### KNASEGUF

200 g dadler  
50 g førrede abrikoser  
2 spsk. kakaopulver  
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  
kakaoo og olie. Ælt cornflakes  
i massen med hænderne.

Se opskrifterne på  
[skolemælk.dk](http://skolemælk.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 mandel-  
mel. Fjern stenene fra  
dadlerne. Tilsæt resten  
af ingredienserne, og  
kør alt grundigt sammen.



### 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 konsi-  
stensen er mere eller  
mindre grov.



### TIP! SÅDAN FORMER DU KUGLER

Tag lidt vand på hænderne, og  
form massen til kugler, stænger  
eller andre former. Hæld kakaoo-  
pulver i en beholder, og kom  
stykkerne heri.  
Tril evt. kuglerne i pynt.

### DADELHAPSERE

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

Kom mandler eller  
nødder i en foodproces-  
sor, 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 bananchips 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.

**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.

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

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

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

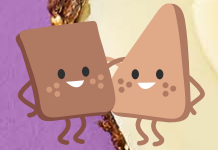
**SMIL I MADPAKKEN**  
En smiley i madpakken skaber glæde. Tegn et ansigt på skallen af et madpapiret.

**RØDBEDETRICKET**  
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 spisefrikvarteret.

**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.

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

# ET PAR DER ER FLADE GLADE





# DELLER OP & DELER 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 FALAFLE

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 gyldne 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.  
Urtedeller: 1 tsk. tørret chili og 1 tsk. hvidlødspulver.

Mexideller: 2 spsk. finthakket soltørrede tomater og ca. 50 g smuldret hvid ost.  
Pizzadeller: 2 spsk. tørret oregano og 2 spsk. koncentreret tomatpure.

## MILDE FRIKADELLER



Pestodeller



Urtedeller



Mexideller



Cræske deller

Pizzadeller

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

