



Og en müslibar 🍌
som Anton

OMG

Burger, 🍔
Sandwich 🍔
...noget lækkert!

Hvad kan du tænke
dig i madpakken?

3. klasse

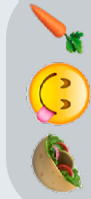
SKOLE
MÆLK
.DK

PROJEKT/
sund
skole
NÆRING TIL LÆRING

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.



Fløde madder eller...

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

SKOLE
MÆLK
.DK

Lækre Minies 🤪



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.



Miniburger med karbonade og flødeost

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

Pensling:
1 sammenpisket æg

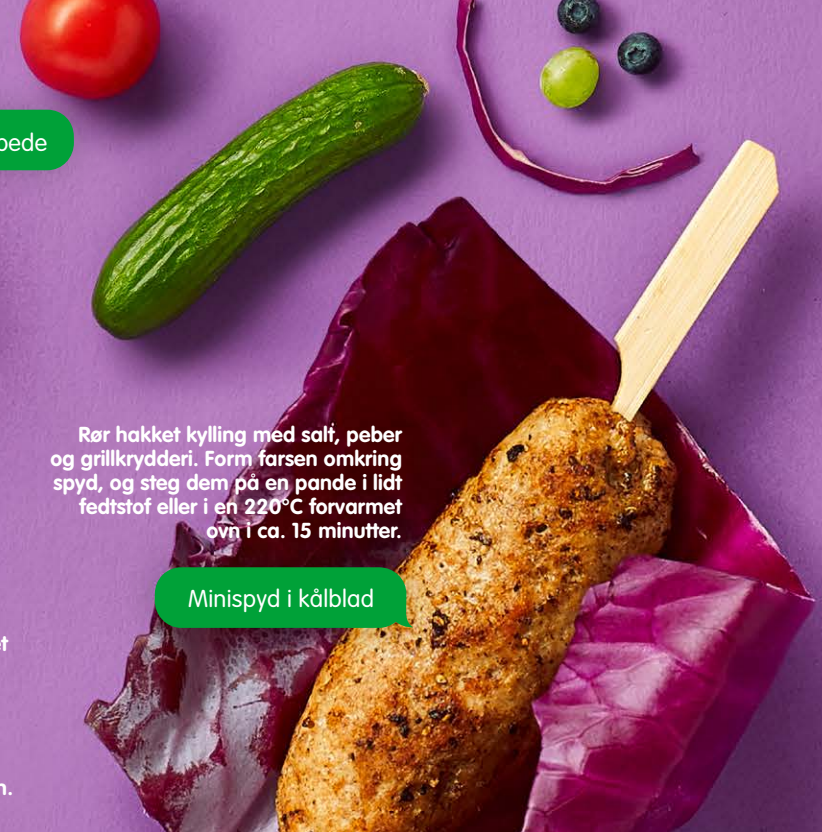
Se opskrifterne på skolemælk.dk



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 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

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.

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



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
skolemælk.dk





Leverpostejlig

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

Sandwich... 

     **Vildt gode!**

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



Se opskrifterne på skolemælk.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
skolemælk.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 · ostefern
tun · rejer

Basisdressing

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

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

Idéer til pynt og toppings

Soltørrede tomater
brødcroutoner · rosiner
græskarkerner · mandler

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