

# Inspiration til madpakken

Madpakken er maden der serveres uden for hjemmet. Selvom man laver uendeligt mange af dem, kan fantasien nogle gange svigte. Derfor kan man finde hjælp i madpakkehånden, som hjælper med at komme rundt om anbefalingerne i De officielle Kostråd.

## Eksempler på kost fra De officielle Kostråd

**Fuldkornsbrød:** rugbrød, tortillas, boller, pita- eller sandwichbrød.

Brug gerne fuldkornsmærket til at finde brød med højt fiberindhold.

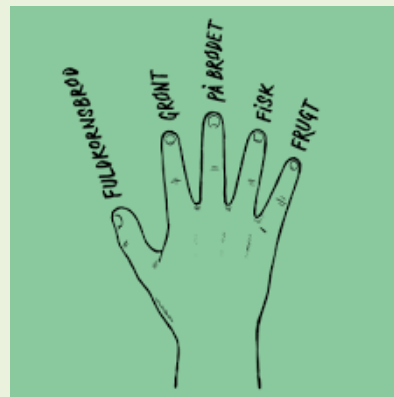
Dette mætter mere og i længere tid.

### Grønt:

Snackgrønt: radise, majskolbe, agurk, sukkerært, gulerod.

Pålæg: avocado, tomat, kartoffel, puré, rødbedefrikadelle.

Salat: bønnesalat, blandet salat, gulerodssalat.



**På brødet:** bælgfrugter, hummus, bønne- og linsepaté, æg, ost, rester og kødpålæg.

Erstat gerne smør med pesto, mayonnaise eller remoulade.

**Fisk:** Fiskefilet, makrel i tomat, sild, tun, torskerogn, laks, ørred.

TIP: Læg evt. fisk i en bøtte for at undgå duften og væde spreder sig.

### Frugt og nødder:

Snack: ananas, melon, blomme, bær, mandler, cashewnødder

Pålæg: banan, jordbær, kiwi, nøddesmør

## Rester

Selvom rester ikke er en del af madpakkehånden, er de gode i madpakken. Rester reducerer madspild og giver en nem og hurtig variation i madpakken.

Som mennesker er vi født til at foretrække to grundsmage: sødt (frugt og bær) og umami (kød, tomater, ost, bacon). Disse smage har sikret overlevelse ved at give energi og protein.

Børn er derfor helt naturligt interesseret i søde sager, og foretrækker dem også.

Brug af frugt pålæg, syltede rødbeder/asier/rødløg, kompotter, frugtlæder og frugtsalat kan derfor være en måde at opfylde dit barns ønske om sødt i madpakken.

## Medbestemmelse

En god ide er at arbejde med de smage og konsistenser som dit barn fortrækker.

Tag dit barn med i køkkenet når der skal laves madpakker, og lad dem tage del i beslutningen om hvordan I kombinerer smag, konsistens og evt. former. Det giver dit barn en god madoplevelse og øger sandsynligheden for, at dit barn spiser hele sin madpakke.

## Kærlighed i madpakken

Skal der være lidt ekstra i madpakken, kan disse forslag måske være noget for jer?

- små søde beskeder
- vitser
- gåder
- small talk spørgsmål, f.eks. hvordan er man en god ven?
- ledetråde til hvad der skal ske i weekenden
- lege til frikvarteret

## Opskrift på bananpandekager

1 moden banan blendes med 1 dl havregryn og ½ dl vand.

Bag på panden i lidt flydende oliemargarine.