



# Tips og tricks til madpakkemandag



Om mandagen er der ikke skolemad, og derfor er her nogle tips til, hvad du kan give dit barn med i madpakken.

Gå efter de fem fingre: **Fuldkornsbrød**, **grønt**, **på brødet**, **fisk** og **frugt**.

Se nedenstående eksempler.



## Gi' madpakken en hånd

- **Brød** – fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- **Grønt** – snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- **På brødet** – bælgfrugter, æg, ost eller kød
- **Fisk** – forskellige slags fisk og skaldyr
- **Frugt** – det friske og søde



Ministeriet for fødevarer,  
landbrug og fiskeri  
Fødevestyrelsen

**Fuldkornsbrød:** Rugbrød, fuldkornstortilla, fuldkornspita, grovbolle og lignende eller fuldkornspasta og brune ris

**Grønt:** Gulerod, broccoli, selleri, blomkålsbuketter, spidskål, agurk, tomat, peberfrugt, snackærter og majs

**På brødet:** ost, hummus og magert kødpålæg som f.eks. fedtfattigt kyllingepålæg, kalkun, skinke eller hamburgerryg

**Fisk:** makrel i tomat, fiskefrikadelle, fiskefilet, fiskepinde, torskerogn, laks, rejer og tun på dåse

**Frugt:** æbler, pærer, nektariner, blommer, banan eller melon og en lille håndfuld mandler, valnødder eller hasselnødder





## Tips til en appetitvækkende madpakke

### 6 gode tips til madpakken

1. Giv rugbrødsklapsammenmad med (særligt godt til de langsomtspisende)
2. Skær gnavegrønt og frugt ud om aftenen og opbevar i vand, så det holder sig friskt
3. Pres lidt citronsaft over de friskskårne æblebåde, så frugtkødet ikke bliver brunt
4. Kom drikkedunken i køleskabet natten over, så vandet er koldt næste morgen
5. Læg en serviet med ned i madpakken (evt. med en lille tegning/hilsen)
6. Anvend små bølter til fødevarer som fisk og dip

### 5 hurtige, nemme udskiftninger

1. Udskift det hvide sandwichbrød med fuldkornsbrød
2. Udskift müslibaren med en håndfuld nødder og tørret frugt
3. Erstat de købte pølsehorn med hjemmelavede af fuldkorn
4. Erstat kiks og søde snacks med rugbrødssnacks, knækbrød og frisk frugt
5. Udskift juice og saftevand med vand i drikkedunken. Tip: Giv evt. vandet smag ved at komme mynte, frugt, skiver af citron, appelsin eller agurk i





## Ideer til den hurtige madpakke

Det kan det være en ide at bruge rester fra aftensmaden eller lave ekstra, så der er nok til at tage med i madpakken dagen efter.

### Nemme rester til en god madpakke

- **Bagt jordskok, knoldselleri, gulerod, rødbede** som formiddagssnack
- **Falafel** til sandwich, fuldkornswrap, salat eller på en rugbrødsmad
- **Hummus** på brødet, i salater eller til at dyppe gnavegrønt i
- **Brune ris, fuldkornspasta og bælgfrugter** til salater
- **Hakket eller snittet grønt** til salat, sandwich eller som pynt på madderne
- **Æggekage** på brødet eller ved siden af
- **Frikadeller og fiskefrikadeller** på brødet eller som mellemmåltid
- **Ovnbagt kyllingelår eller kyllingebryst** oven på madder eller i salater
- **Fuldkornspitabrød med fyld** færdiglavet eller så dit barn selv kan "bygge" det
- **Tærte** ved siden af salat

### 5 forslag til den fuldkornsrige madpakke



Rugbrødsmitter med fiskepålæg, kødpålæg, ost eller hummus



Fuldkornspastasalat med pesto, tun på dåse og skåret grønt



Fuldkornswrap med æggesalat og grøntsager fra køleskabet



Fuldkornspitabrød med falafel, kylling eller bønner, grønt og lidt dressing



Rugklap med æg, laks, rejer eller kødpålæg, peberfrugt og salat



## Kig efter nøglehulsmærket eller fuldkornslogoet, når du handler ind til madpakken



På denne måde, kan du hurtigere og nemmere finde de produkter, der er sunde.



Nøglehulsmærket er det nordiske ernæringsmærke, som viser, hvilke mad- og drikkevarer der har et højt indhold af fuldkorn og et mindre indhold af sukker, fedt og salt



Fuldkornslogoet bruges på de produkter, hvor hele kornet er blevet brugt. Derfor får man flere vitaminer, mineraler og kostfibre, når man vælger Fuldkornslogoet.

### Sådan handler du hurtigere og billigere

- ✓ Tjek altid hvad du har i køleskabet, inden du handler
- ✓ Lav en indkøbsliste inden du handler
- ✓ Undgå at du og dit barn handler ind på tom mave
- ✓ Undgå impuls køb
- ✓ Tjek tilbudsavisen
- ✓ Find datovarer
- ✓ Frys gerne varerne ned



Inspirationshæftet er lavet med inspiration fra Fødevarestyrelsens folder, "Gi' madpakken en hånd", som kan findes på QR-koden og [www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)