

MADPAKKEN skal mætte både øje og mave

Mange af os har et lidt anstrengt forhold til madpakker. Ofte fordi vi ikke gør os klart, at en god og rar madpakke tager mere end et tomt køleskab og en søvrig morgen at lave.

Madpakker skal have samme prioritet som aftensmaden.

De følgende sider er derfor tænkt som baggrund og inspiration til at se madpakken i et nyt lys – en fantastisk chance for at sende noget lækkert, sundt og rart med især de mindre børn, men også skolebørnene og ægtefællen og du selv får et bedre måltidsmønster, mere velvære og bedre koncentrationsevne, hvis madpakkerne bliver prioriteret lidt højere. En god madpakke bliver nemlig også spist, og forventningens glæde er stor i takt med, at man oparbejder appetit til den op ad dagen!

Det er nemmere at få masser af kostfibre og vitaminer og mineraler, når I har noget med hjemmefra end når det skal købes. Planlæg madpakkerne lige osm I planlægger resten af dagens måltider. En stor eller lille madpakke er med til at sikre, at man ikke falder i med kager, slik og fast food i samme grad, som når sulten driver én til at træffe et valg, man egentlig ikke har det godt med.

Masser af gode hjemmesider giver inspiration til sunde madpakker. Men uden at erkende at det kræver planlægning, indkøb og tid at lave dem, bliver madpakker fortsat en pestilens for de fleste. Prøv at sætte dejlig musik på, mens du skærer ud og skræller og pakker ind – det kan blive en lille oase for sjælen oven på en travl dag.

www.altomkost.dk

www.madklassen.dk

www.arla.dk/opskrifter/Sog/?q=madpakke

www.samvirke.dk

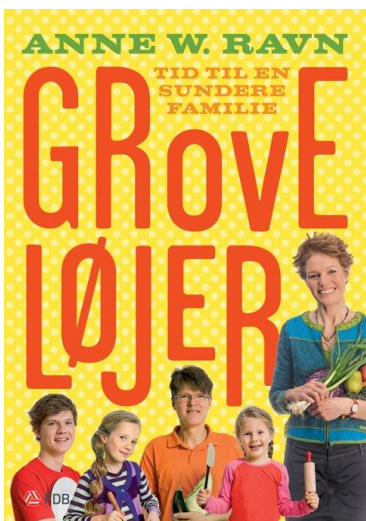
Mest til mindre børn

Mange små børn har en appetit, der kan variere en hel del. Det er vigtigt, at madpakken hver dag passer til den gode appetit. Der må hellere komme noget retur, end der må være for lidt. Madpakken skal være nem at spise. Den skal se lækker ud også efter udpakning, og det er som regel rart at have lidt at vælge imellem. En lille overraskelse kan glæde mindre børn særligt meget. Børn med stor appetit skal have en madpakke, der passer til dem. Der skal være godt med brød, grønsager og magert pålæg, så barnet kan spise en masse uden at blive for tyk. Børn med lille appetit skal have en madpakke, der passer til det. Her må der ikke være alt for tykke skiver brød og store portioner råkost.

Madpakken skal tage udgangspunkt i det, børnene godt kan lide, ellers spiser de den ikke. Det betyder ikke, at børnene skal have det samme hver dag, eller at man ikke skal komme nye ting i madpakken. Tværtimod er det en god idé jævnligt at give nye ting med, så barnet får smag for nye ting.

I min seneste bog "Grove løjer – tid til en sundere familie" er der bl.a. inspiration til grønsager i madpakken, fiskepålæg og hjemmebagte gnaveboller med diverse fyld.

God fornøjelse med madpakkerne – *Anne W. Ravn*



INDHOLD – især til mindre børn

En god regel er, at der altid er en mad med fiskepålæg, måske en med magert kødpålæg eller evt. nogle dage to uden kød fx en kartoffelmad, en rosin-, tomat- eller bananmad. Herudover én slags frugt og én slags grøntsag.

- **Forskellig slags fisk**

Det er godt at veksle mellem fede fisk som fx makrel og laks og de magre som fx rødspætte og fiskefrikadelle.

- **Magert kødpålæg**

Brug først og fremmest de magre produkter (under 10 g fedt/100g) som fx skinke, filet, hamburgerryg, saltkød, kalkun og kylling. Man behøver dog ikke helt at udelukke federe produkter. De kan bruges fx en gang om ugen eller i mindre mængder. Vær opmærksom på, at ikke alle slags let og light pålæg er specielt magert. Det kan fx gælde mayonnaisesalater.

- **Fed ost i tynde skiver**

Hvis man giver ost med hver dag, bør den være relativt mager (30+ eller mindre). Federe oste kan gives en gang i mellem i tyndere skiver.

- **Grønt og frugt på og til madderne**

Pynt gerne madderne med grønt som fx tomat, agurk, rødbede etc. Børn vil som regel hellere have frugt og grøntsager ved siden af brødet end oven på brødet. Det kan være mere indbydende og varierende med flere små pakker med grønt i stave end fx én stor gulerod. En gang imellem kan frugten varieres med et frugtspyd med forskellige slags frugter i mundrette stykker.

- **Overraskelser**

I stedet for slik, mælkesnitte, cheesedippers, Danone frugtkvark o. lign. som ikke hører hjemme i madpakken, er der sagtens plads til lidt "hyggemad" eller overraskelser som fx chokolademad, frugtsalat, saltstænger, yoghurt, rosiner og tørret frugt, nødder, oliven etc.

Inspiration til planlægning og indkøb til madpakker

En madpakke behøver ikke bestå af traditionelle rugbrøds-klemmer hver dag. Skift mellem middagsrester, sandwich, salat, turmadpakke etc.

• Brød i madpakken

Brødet skal mætte, og rugbrød og grovere brødtyper er derfor at foretrække. Har man tid og lyst til at bage selv, kan man fx bage et læs boller med forskellig smagstilsætning (ost, rosiner, tørrede tomater, gulerod, squash osv.), det sparer pålægget.

De fleste bagere og supermarkeder har et vareudvalg, der kan spises, som det er, og som hverken kræver fedtstof eller pålæg.

Idéer til indkøbslisten:

Chapatti	Rugbrød
Minipitabrød	Filoneboller/brød
Ciabatta	Groft toastbrød
Minirugbrød	Fuldkornsbrød
Flutes	Skorper
Pitabrød, grove	Hjemmebagte grove boller
Fladbrød	Tyrkisk brød
Rufler	Knækbrød, rundt eller firkantet

• Grønsager i madpakken

Idéer til indkøbslisten:

Agurk	Minimajs
Asparges	Radiser
Bladselleri	Rød, orange og gul peber
Blomkål	Tomater og cherrytomater
Bønner	Salatblade
Gulerødder	Snackgulerødder
Kinaradiser	Sukkerærter
Majskolbe	Ærter i bælg
Miniagurker	Kogte kartofler (i stedet for brød)

• Frugt i madpakken

Meget frugt og mange bær skal spises umiddelbart uden anden tilberedning end skylning. Andre typer skal skrælles og skæres ud først. Ved at udskære frugten bliver den lettere at spise, men det giver også en dårligere holdbarhed. I snitfladen bliver frugten brun, det kan modvirkes ved at dryppe med citronsaft.

Holdbar bananmad: Flæk en halv banan med skræl og læg skiverne med snitfladerne nedad på et stykke rugbrød. Så kan man pille skrællen af, når maden skal spises.

Idéer til indkøbslisten:

Abrikos	Kiwi
Ananas	Melon
Appelsin	Nektarin
Banan	Pære
Blomme	Rosiner
Bær efter årstid:	Vindruer
Jordbær, kirsebær,	Æble
hindbær, solbær, ribs	Mandarin
Fersken	Klementin
Frugtpålæg	Grapefrugt

• **Fisk i madpakken**

Vi skal have ca. 300 g fisk om ugen. Et stykke med fiskepålæg hver dag i madpakken giver de første 200 g.

Ulempen ved fiskepålæg er, at det kan afgive lugt til den øvrige mad. Derfor er det en god idé at anskaffe sig små, tætte bægre til at have fiskepålægget i. Hvis man deler mad med en kollega, kan man tage den uåbnede fiskekonserves, fx makrel i tomat med.

Tunmousse med tyrkisk brød, citron og cherrytomater: En dåse tun i vand dryppes af, røres i 100 g mager friskost med en gaffel. Smages til med citron, salt og peber. Rør eventuelt kapers, dild, majskeer eller lignende i.

Idéer til indkøbslisten:

Fiskefrikadeller	Røget torskerogn
Fiskepaté	Sildepostej
Fiskedus dåse eller tube	Tun
Hellefisk, røget	Tunsalat, mager
Karrysild o.a. sild	Torskerogn eller
Makrel i tomat	Torskerognssalat, mager
Røget makrel	Røget laks
Rejer	Røget forel

• **Kødpålæg i madpakken**

Rester fra aftensmaden, fx en frikadelle at spise til en bolle, kan være en rar afveksling til skiveskåret pålæg.

Bolle med kalkunbryst og rucolasalat: En bolle flækkes og smøres med mayonnaise 5%. Fyld med rucolasalat, skiver af kalkunbryst og tomater. Pynt med en kvist dild eller andre krydderurter.

Idéer til indkøbslisten – brug indkøbsguiden mht. fedtindhold:

Kogt skinke	Leverpostej
Frikadelle, hakkebøf,	Spegepølse
kyllingepølse, kyllingelår	Pastrami, roastbeef
eller kylling i tern	Røget filet
Hamburgerryg	Saltkød
Kalkunpølse	

• **Ost og æg i madpakken**

Hytteost
Ostestænger
Rygeost
Skæreost
Røræg
Æggesalat
Æggestand med krydderurter
Æg, hele, i skiver eller halveret

• **Kiks og kage**

Man kunne let forfalde til at putte slik og kager i madpakken, og det ville nok vække stor jubel hos især børnene. Men personalet og de forældre, som ikke har puttet slik i deres barns madpakke, vil næppe være meget begejstrede. Det vækker misundelse blandt børnene og giver anledning til plagerier. Aftal derfor klare regler med daginstitutionen og skolen om, hvornår det er i orden at have slik og kager med. Eller prøv i stedet at bruge nogle af idéerne til overraskelser her.

• **Overraskelser**

Hvis man smører madpakker til hinanden, giver det mulighed for at lægge små overraskelser i madpakken. Det er en kærlig hilsen i en travl hverdag. Det behøver hverken være dyrt, besværligt eller hver dag. Det kan bare være en pæn serviet, en tegning af et lille hjerte, en sløjfe om madpakken, et klistermærke, årstidens bær eller ærter i bælg, et stykke pizza der blev tilovers. En lille smule ud over det sædvanlige bare en gang imellem. Det vil bringe lykke hos de små og glæde ægtefællen/kæresten.

Ideer til overraskelser:

Bagels	Nødder og mandler
Bær efter årstid fx jordbær eller vindruer	Oliven
Chokolademad	Ostestave eller ostetern
Frugtsalat	Rosiner
Frugtstang/-pålæg	Pandekager, rester fra aftenen før
Grissini	Popcorn
Havre- eller rugfras	Riskiks eller riskager
Syltetøjsmad	Svesker
Tørret frugt, fx abrikoser, dadler, figner	Yoghurt (med havrefras i stanniol)
Ærter	Lidt hjemmebag
Knækbrød	Saltstænger

TYPER AF MADPAKKER

• Turmadpakke

Når barnet skal på tur, skal madpakken være lige til at gå til. Undgå mad, der kræver en ske eller gaffel. Lad små bægge blive hjemme, og vælg frugt og grønt, der er nemme at spise. Undgå pålæg, der kan dryppe og tværes ud, og som kræver en større afvaskning bagefter. Lav små sandwiches af 1 skive rugbrød og/eller 1 skive sandwichbrød med pålæg i mellem.

• Pålægsforslag til sandwiches

Torskerogn røres med lidt citronsaft og mayonnaise 5%

Finthakket, hårdkogt æg røres med mayonnaise 5%, salt, peber og karse

Avocado moses med citronsaft, græsk yoghurt 2%, salt og peber

Moset sardin røres med mayonnaise 5% og citronsaft

Leverpostej, sildepostej, smøreost o.l. bruges som det er.

Brug evt. et tyndt lag mayonnaise 5%, hvis barnet skal have afskåret pålæg som sandwichfyld.

Grønsagsburger: En stor bolle skæres igennem og smøres med oliventapenade eller avocadomousse. Fyld med snittet salat, gerne flere slags, tomatkiver, løgringe og peberfrugtringe.

Gulerodsstave, agurkestave, minimajs, rosiner, radiser og bananer er nemme at spise.

• Gnavemad

Rugbrødsklodser

Minifrikadelle

Tomat

Et stykke kogt majscolbe

En lille buket rå blomkål

• Middagsrester

Frikadelle

Fiskefrikadelle

Kyllingelår

Råsalat

Pastasalat

Risrest

Hav et udvalg af små boxe, som det er nemt at putte middagsresten, gulerodssalat, majs eller andet løst og småt i.

• Små stykker smørrebrød, især til de mindre børn

Rugbrød i kvarte. Antal efter appetit. Under smørbart pålæg udelades fedtstoffet, men lidt kan bruges under pålæg, der ikke ligger fast af sig selv.

Pålæg: Torskerogn, sildepostej, makrel (i bæger), leverpostej, pølse - forskellige slags, skinke, chokolade, figenpålæg, ost - forskellige slags, pynten som tilbehør.

Måske er én madpakke ikke nok...

Vær opmærksom på, at både voksne og børn har brug for et fyldigt mellemmåltid, hvis dagen uden for hjemmet bliver lang.

Hvis mellemmåltidet skal medbringes hjemmefra, er det vigtigt at vælge nogle madvarer, der kan tåle at ligge i længere tid meget ofte ved stuetemperatur. Brød, frugt og grønt er noget af det, der bedst tåler den behandling. Variér engang i mellem med et bæger yoghurt og lidt morgenmadsprodukt (fx Havrefras eller bran flakes pakket ind i staniol eller i en lille boks).

Brød

Brødet skal mætte, og det er især nødvendigt, hvis mellemmåltidet skal være et rigtigt måltid. Der findes masser af boller, der kan spises, som det er, og som hverken kræver fedtstof eller pålæg.

Frugtkassen

Det meste frugt kan spises til mellemmåltidet, men det er ikke alt, der er lige velegnet til at blive transporteret rundt i en pose. Hvis man anskaffer sig en frugtkasse, kan man bedre variere udvalget med jordbær, melonstykker, vindruer, kirsebær, ferskner o.l. sarte varer.

Pærer, æbler, appelsiner, klementiner og bananer klarer bedre en tur i en pose. Frugtsalat i bæger: Kiwi, jordbær, appelsin skæres i små mundrette stykker og dryppes med appelsinsaft eller juice.

Grønsager

Rensede, udskårne grønsager er et godt supplement til mellemmåltidet. De bedst egnede er gulerodsstave, blomkålbuketter, agurkestave, minimajs, friske ærter, radiser og grønne asparges. De kan alle spises rå og tåler at blive fragtet rundt i en plastikpose i en taske.

Hvis man gerne vil have dip til sine grønsager, kan man nemt lave det selv af lidt syret mælkeprodukt, der er smagt til med krydderier.

Sandwich og burgerboller

Hvis man har mulighed for at opbevare maden i køleskab, kan man vælge alle slags pålæg. Hvis den skal ligge i stuetemperatur, fx i en skoletaske, må man undgå de letfordærlige pålægstyper.

Ost, spegepølse, agurk, marmelade og chokoladepålæg tåler bedst mange timer i stuetemperatur.

DENNE UGES LÆKRE MADPAKKER - Kopiér

Vand/mælk	<i>Mandag</i>	<i>Tirsdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>
Brød					
Pålæg					
Grønt					
Frugt					
Eftermiddag					

