



Madpakken giver energi til dagen

Børn spiser op til halvdelen af deres måltider i dagtilbud eller i skole og SFO. Det er derfor vigtigt, at madpakken indeholder sund mad og drikke, der giver energi til at lege, lære og have det godt i løbet af dagen. Madpakkehånden giver inspiration til, hvad en sund madpakke kan indeholde. I kan sætte den på køleskabet og bruge den, når I køber ind til madpakken.

Brug også rester fra aftensmaden i madpakken

En sund madpakke kan sammensættes på mange måder. Ved at bruge rester fra jeres aftensmad i madpakken, kan I skabe variation, spare tid og undgå at smide mad ud.

Sluk tørsten i vand

Vand er den bedste tørstslukker. Fyld derfor drikkedunken med vand. Skolemælk er også et godt alternativ til vand.

Børneliv i sund balance

Det lokalområde I bor i er en del af Børneliv i sund balance. Målet er, at alle voksne omkring børnene; jer forældre, sundhedsplejen, dagtilbud, skole, lokale foreninger og erhvervsdrivende samarbejder om, at børnene har gode muligheder for:

- Leg og bevægelse sammen
- Sund mad og drikke sammen
- Oplevelser og nærhed sammen

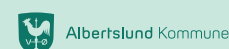
Børneliv i sund balance tager afsæt i viden fra forskning om, at god trivsel og sundhed i barndommen er afgørende for, at børn har de bedste muligheder for at udvikle sig, lære og klare sig godt i livet.

Læs mere om på www.kl.dk/bornelivisundbalance

Følg Børneliv i sund balance på Facebook og Instagram



Inspiration til madpakken



GRØNT

- Agurk
- Bladselleri
- Blomkål
- Bønner
- Gulerod
- Majsolbe
- Peberfrugt
- Radiser
- Tomat
- Squash
- Ærter
- Råkost med kål og rodfrugter
- Kikærter
- Blandet salat

PÅLÆG

Grønt

- Kogt kartoffel
- Avokado
- Hummus
- Bønne- og linsepaté
- Falafel

Kød

- Kylling
- Frikadelle
- Shawarma

Æg

- Hele æg
- Æggesalat

Ost

- Smøreost
- Hytteost
- Skæreost

FISK

- Fiskefrikadelle
- Makrel i tomat
- Torskerogn
- Fiskefilet
- Fiskepaté
- Forel
- Sild
- Tun
- Ørred
- Laks
- Rejer

FULDKORN

Fuldkornsvarianter af

- Rugbrød
- Brød
- Pitabrød
- Bagels
- Fladbrød
- Tortillawraps
- Bulgur
- Couscous
- Pasta
- Ris

FRUGT

Frukt

- Ananas
- Appelsin
- Banan
- Blomme
- Bær
- Fersken
- Nektarin
- Grapefrugt
- Kiwi

- Melon
- Mandarin
- Pære
- Vindruer
- Æble

Nødder

- Hasselnødder
- Valnødder
- Mandler

Børneliv
i sund balance
Giv madpakken en hånd