

Gi' madpakkerne en hånd på et madpakke- værksted



Gi' madpakken en hjælpende hånd

Madpakker er et emne, der ofte bliver taget op i forældresamarbejdet. Et madpakkeværksted er en praktisk måde at arbejde med madpakken på sammen med børnene og også gerne med forældrene.

Byg din egen madpakke på et madpakkeværksted

På et madpakkeværksted kan børnene sammensætte deres egen madpakke med inspiration fra madpakkehånden. Det giver anledning til gode snakke om, hvad man godt kan lide at have med i madpakken, og hvorfor det er vigtigt at have madpakke med i skole.

Et madpakkeværksted er bygget op efter de fem fingre i madpakkehånden; fuldkorn, grønt, pålæg, fisk og frugt. Madpakkehånden tager afsæt i anbefalinger fra Fødevarestyrelsen. Oversigten på bagsiden giver inspiration til hvad madpakken kan indeholde og viser også de to mærker 'Fuldkornsmærket' og 'Nøglehulsmærket', som I kan kikke efter, når I køber ind til madpakkeværkstedet.

Madpakkeværksted på mange måder

Et madpakkeværksted kan laves på mange forskellige måder ud fra madpakkehånden. Her i denne folder er forslag til en indkøbsliste, som I kan tage udgangspunkt i. Alle produkterne købes i et supermarked, og de kræver et minimum af tilberedning. Vil I gerne mere i køkkenet og have gang i gryderne, kan I fx bage fuldkornsboller, lave jeres egen æggesalat, og hvad I ellers kan finde på.

Gør værkstedet til en del af et forløb

Nogle vælger at holde madpakkeværkstedet som del af et læringsforløb om sundhed. Her har børnene forinden talt om, hvorfor det er vigtigt at spise sundt, og de har lavet egen plancher med madpakkehånden. Børnene har også hjulpet til med at skylle, snitte og gøre klar til madpakkeværkstedet.

Husk at involvere forældrene

Madpakken er forældrenes ansvar, men et madpakkeværksted giver gode muligheder for at involvere forældrene. Enten ved at de hører om værkstedet og om det børnene har oplevet. Eller endnu bedre, ved at I inviterer dem til at komme og lave en madpakke sammen med deres barn.



Fuldkornsmærke



Nøglehulsmærke



Madpakkeværksted

til ca. 50 børn

Forberedelse dagen før

- Indkøb
- Koge kartofler og æg

På dagen

- Skulle og skærer grønt og frugt
- Maden serveres på små bakker og tallerkener eller skåle og sættes på bordet efter madpakkehåndens fem fingre:
Fuldkorn, Grønt, Pålæg, Fisk, Frugt.
- Lav et særligt sted hvor man kan sammensætte sin wrap/ pita
- Læg pjecen 'giv madpakke en hånd' på bordet



Indkøb

Fuldkorn



Rugbrød – ca. 60 skiver
Boller med fuldkornsmærke – ca. 30 stk.
Wraps med fuldkornsmærke – ca. 30 stk.

Grønt



3 kg gulerødder – skrælles og skæres evt. i stave
2 pakker cherry tomater – en som gnavegrønt og en som fyld til wraps/ pita
8 stk. agurk – 4 til gnavegrønt og 4 som fyld til wraps/ pita
2 stk. blomkål – til gnavegrønt
4 peberfrugter – 2 til gnavegrønt og 2 som fyld til wraps/ pita

Pålæg



1 stk. Humus – købes færdiglavet
1 stk. Pesto – købes færdiglavet
20 æg – koges, piller og skæres i halve
1,5 kg. kartofler – koges og skæres i skiver til pålæg
10-12 avokado – skæres i skiver
3 pakker kyllingebryst i skiver
12 frikadeller – købes færdiglavet og skæres i skiver
1 pakke nøglehulsmærket pålæg mere
En pakke ost i skiver (Samsø ost 16%)
Hytteost (cheesy)
1 stk. Remoulade
1 stk. Mayo
Salt og peber

Fisk



6 stk. Fiskefrikadelle – købes færdiglavet, skæres i skiver
6 dåser tun – 3 som pålæg og 3 som fyld til wraps/ pita
2 dåser makrel i tomat

Frugt



I alt 50 stykker frugt, gerne skåret i mundrette stykker, fx:

- 15 æbler
- 15 pærer
- 15 bananer
- 10 nektariner el. blommer
- To pakker vindruer

Wraps eller pita

2 stk. icebergsalat- skåret i strimler
2 store dåser majs
1 stk. salatdressing
4 pakker skinkestrimler og kyllingestrimler til wraps
Desuden det som er nævnt under fisk og grønt: tun, agurk, tomat, peberfrugt

Diverse

Fire flasker håndsprit
2 ruller madpakkepapir
1 pakke mellemlægspapir

GRØNT

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

PÅLÆG

Grønt

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

Æg

- Hele æg
- Æggesalat

Ost

- Smøreost
- Hytteost
- Skæreost

Kød

- Kylling
- Frikadelle
- Shawarma

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

Frugt

- 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

