

GI' MADPAKKEN EN HÅND



En sund madpakke:

- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** – snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** – kød, æg, bælgrugter eller ost
- **FISK** – mindst en slags fisk
- **FRUGT** – det friske og søde

Madpakkehånden – hjælp til at huske det hele

Madpakkehånden med dens fem fingre er en huskemodel til at få en sund balance i madpakken. Den gør det nemmere at huske det hele til madpakken, både når du køber ind, og når den skal smøres. Det er den samme huskemodel, uanset om madpakken er til et barn eller en voksen, mand eller kvinde, eller om man bruger få eller mange penge på madpakken.

Folderen giver gode idéer til madpakken ud fra de officielle kostråd.



Ekstra aftensmad kan give madpakken variation

Hvis du laver lidt ekstra aftensmad, så tag fra og sæt på køl, allerede inden aftensmaden serveres. På den måde kan du variere madpakkerne og spare tid.

Frys fx frikadeller og kyllingelår ned enkeltvis, så de ikke hænger sammen.

IDÉER TIL RESTER, DER KAN KOMMES I MADPAKKEN

- | | |
|-----------------------------------------|---------------------|
| ■ Kartoffelsalat | ■ Kyllingelår |
| ■ Ris, pasta og bælgrugter til en salat | ■ Pizza |
| ■ Råkost eller salat | ■ Hummus |
| ■ Bagte rodfrugter | ■ Tærte |
| ■ Frikadelle og hakkebøf | ■ Falaffel |
| ■ Fiskefrikadelle | ■ Pitabrød med fyld |
| ■ Fiskefilet | ■ Æggekage |



IDÉER

- Læg en drikkeflaske halvt fyldt med vand i fryseren dagen før. Fyld den op dagen efter med vand og brug den til at holde madpakken kold.
- Brug små bøtter i madkassen til fugtigt pålæg, nødder, frisk frugt, grønt osv.

GODE MADPAKKER KAN HOLDE DIG KØRENDE HELE DAGEN

Få idéer her til at gøre madpakken sund og lækker

Mens vi er på arbejde, i skole eller i børnehave, spiser vi op imod halvdelen af dagens mad. For mange er frokosten et tidspunkt, hvor man kan nyde sin mad i fællesskab med andre. En sund og lækker madpakke – både til frokost og til mellemmåltiderne – giver energi, mæthed og velvære i hverdagen. Det gavner helbredet og koncentrationsevnen.



Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og leve efter kostrådene i hverdagen. Det er en god ide at gå efter Nøglehullet, når du køber ind. Læs mere på altomkost.dk.



Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris, pasta og morgenmadsprodukter. Læs mere på fuldkorn.dk.

Læs mere om sund mad og gode måltider på altomkost.dk.



© Fødevarestyrelsen. 6. udgave, 1. oplag, 2019.
Foto: Lars Bahl.
Bestilling: www.kfsbutik.dk





BRØD



GRØNT



PÅLÆG



FISK



FRUGT



- Rugbrød
- Fuldkornsbrød

FULDKORNSVARIANTER AF

- Pitabrød
- Ciabattaboller
- Bagels
- Sandwichbrød
- Tortillawraps

BRØD – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

Rugbrød eller fuldkornsbrød er typisk basis i madpakken. Begge brødtyper er bagt med mel, hvor alle dele af kornet er med – også skaldede og kim. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er brugt i brødet – det er lige godt, om det er hele kerner, der kan ses i brødet, eller de er findelte.

Fuldkornsbrød har et højere fiber-, vitamin- og mineralindhold og giver større mæthed end brødtyper uden fuldkorn.

Hvis du går efter Nøglehullet eller Fuldkornslogoet, når du køber brød og boller, så er du garanteret et sundere brød med meget fuldkorn.

IDÉER

- Brød i madpakken kan erstattes med en salat med fuldkornspasta, brune ris, bulgur eller couscous. Se også her efter Fuldkornslogoet eller Nøglehullet.
- Skær brødet i tykke skiver eller lav en klapsammen mad.

SNACKGRØNT

- Agurk
- Avocado
- Bladselleri
- Blomkål
- Broccoli
- Bønner
- Gulerod
- Kinaradise
- Majscolbe
- Peberfrugt
- Radiser
- Tomat
- Squash
- Sukkerærter
- Ærter i bælg

GRØNT SOM SALAT

- Råkost af fx gulerod, rødbede og hvidkål
- Bagte rodfrugter fx persillerod, selleri, gulerod og rødbede
- Kogte grønsager
- Blandet salat

GRØNT SOM PÅLÆG

- Agurk
- Avocado
- Kogt kartoffel
- Tomat
- Hummus
- Bønne- og linsepaté
- Kikærtefrikadeller

GRØNT – snackgrønt, salat eller pålæg

Grønsager giver friskhed og farve i madpakken. De er med til at give variation og er også gode som mellemmåltider.

Vi kan med fordel spise mange flere grønsager til alle måltider, også til frokost. Det anbefales, at vi også spiser de grove grønsager, fx gulerødder, rødbeder og forskellige typer kål. Grønsager indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Derfor hører grove grønsager med til en sund madpakke for store og små.

IDÉER

- Grønt kan også være pålæg på brød, ikke bare pynt. Fx kartoffel, avocado, tomat, hummus, bønne- og linsepaté.
- Du kan genbruge rester af det grønne fra aftensmaden i madpakken. Fx som pålæg eller i en salat.
- Pynt madderne med grønt, fx agurk, peberfrugt, radisser, rødbeder eller asier.
- Kom kikærter, bønner og linser i salater – de mætter godt.
- Det grønne holder sig friskt i fx små bokse.

KØD

- Kalkunbryst
- Kyllingebryst- og lår
- Frikadelle
- Hakkebøf
- Hamburgerryg
- Kogt skinke
- Kødpløse, evt. kylling
- Leverpostej

ÆG

- Hele æg
- Mager æggesalat

BÆLGFRUGTER

- Hummus
- Bønne- og linsepaté
- Kikærtefrikadeller

OST

- Hytteost
- Rygeost
- Skæreost
- Smøreost

PÅLÆG – kød, æg, bælgfrugter eller ost

Kød, æg, bælgfrugter og ost kan indgå i en varieret kost. Det anbefales at vælge magre varianter af kød og ost. Nøglehullet kan hjælpe dig til et sundere valg, når du køber ind.

Frem for at bruge færdiglavet kødpålæg kan du gemme rester fra dit aftensmåltid og bruge det som pålæg, fx kylling, kikærtefrikadeller eller frikadeller. Når du bruger rester fra aftensmaden, er du også med til at mindske madspild.

IDÉER

- Erstat smørret med fx mayonnaise, remulade, grønsagsspread eller pesto, som indeholder sundere fedtstoffer. Prøv også chutney eller sennep, det giver god smag til madderne.
- Pålæg til brødet kan også være grønt og frugt. Fx kartoffel, avocado, kikærtefrikadeller, bønne- og linsepaté, æble og banan.

- Fiskefilet
- Fiskefrikadelle
- Fiskepaté
- Forel
- Karrysild
- Laks

- Makrel i tomat
- Rejer
- Sild, fx marineret
- Torskerogn
- Tun
- Ørred

FISK – mindst en slags fisk

Fisk er sundt. Og vi kan med fordel spise meget mere fisk. Det anbefales at spise fisk mindst to gange om ugen som hovedret, og flere gange om ugen som pålæg eller i en frokostsalat. Spiser du fisk hver dag til frokost, får du ca. halvdelen af den fisk, som det anbefales at spise om ugen.

Der findes mange forskellige sunde næringsstoffer i fisk, bl.a. D-vitamin og fiskeolier. Derfor er det bedre at spise fisk end blot at tage en kapsel med fiskeolie.

Det er bedst at spise forskellige slags fisk. Både de fede: Laks, sild, makrel og hellefisk. Og de magre: Skrubber, rødspætter, torsk, sej og tun. Fede fisk indeholder mere fiskeolie end magre fisk. Nøglehullet kan hjælpe dig til et sundere valg, også når du køber fiskeprodukter.

Vær opmærksom på, at børn under 3 år ikke anbefales at spise tun samt at børn og unge under 14 år anbefales max. at spise en dåse tun om ugen.

IDÉER

- Små bokse er gode til at opbevare fisk i madpakken, fx marineret sild eller rejer.
- Kogt eller stegt fisk fra aftensmaden dagen før kan bruges som pålæg eller i en salat.
- En idé, måske mest til voksne, er ind i mellem at tage en hel dåse makrel med, som du kan åbne i frokostpausen.
- Der findes fiskepålægstyper pakket i små portioner til brug i madpakken. Og man kan købe fisk på tube lige til at smøre på brødet, fx makrel i tomat.

- Abrikos
- Ananas
- Appelsin
- Banan
- Blomme
- Bær
- Fersken og nektarin
- Figenpålæg
- Grapefrugt
- Kiwi
- Mango
- Melon
- Mandarin
- Pære
- Vindruer
- Æble

TØRRET FRUGT

- Ananas
- Mango
- Papaya
- Svesker
- Tørrede bær

NØDDER

- Cashewnødder
- Hasselnødder
- Valnødder
- Mandler

FRUGT – det friske og søde

Frugt er friskt, sødt og har flotte farver.

Følg årstiderne – så er frugterne bedst og billigst. Sommerens frugt er fx jordbær, kirsebær og andre bær. Om efteråret er det æbler og pærer, der er i sæson. Appelsiner og klementiner er særligt gode om vinteren.

Et stykke frugt eller tørret frugt og nødder kan være en del af et mellemmåltid i løbet af dagen. Der er meget energi i tørret frugt og nødder, men det er bedre end fx slik og kage.

IDÉER

- Frugt holder sig friskt og sprødt, hvis det opbevares i små bokse.
- Stykker af frugt kan give sødme i salaten. Eller bland råkosten med revet æble, pære eller stykker af appelsin.
- Frugt kan også være pålæg på brød, fx kiwi, æble, banan eller figenpålæg.