

## Forslag til madpakken.

Når du skal lave madpakken til dit barn, så tænk på, at dit barn har brug for mad, som er groft, grønt, og som mætter godt. Madpakken skal være nem at gå til og se indbydende ud.

Madpakken skal tanke dit barn op og give energi til resten af dagen. Desuden skal maden være tilpasset barnets alder. Vuggestuebørn må fx ikke få rå gulerod eller et helt æble, gerne kogte gulerødder og tynde både skriver æble/pære.

Brød som rugbrød eller grovbrød bør danne 'bunden' i madpakken. Du kan supplere med rester fra aftensmaden: en frikadelle, et stykke kylling eller fisk, kold tærte, omelet, kold pasta/kartoffel salat. Giv også grøntsager med, både rå og kogte grøntsager er gode, og gerne skåret ud, så de er lette at gå til. Et hårdkogt æg eller røræg, et lille bæger med hytteost eller en oste stav kan også komme i madpakken. Nødder og mandler er også gode, men kun til børn i børnehaven. Yoghurt naturel er ok, men mætter ikke særlig godt, så suppler med brød og grønt. Pizzasnegle, pølsehorn mv. kan være supplement til rugbrøds madderne en gang i mellem.

Grønt kan f.eks. være gulerodsstave, et stykke agurk, peberfrugt i stave, slikærter, cherrytomater, et stykke majscolbe, blomkål eller broccoli i 'buketter', bagte rodfrugter, råkost. Frugt kan være æble, banan, pære, mandarin, blomme, fersken, nektarin, melon, vindruer, kiwi, kirsebær, jordbær, blåbær.

Send gerne bestik med til hvis barnet fx har yoghurt med eller rester fra gårsdagens aftensmad.

Vi vil gerne at I forældre hjemmefra åbner barnets fx figenstang eller ostepaps.mm.

Chokolademadder, mælkesnitter, kiks og frugtyoghurt/drikkeyoghurt indeholder meget sukker og ingen næring, så undgå at komme det i madpakken. Se gerne Århus sukker politik.

God fornøjelse.