

Gode råd til madpakken fra Fødevarestyrelsen

Da vi på Sydøstskolen ikke har egen kantine, så henviser vi til Fødevarestyrelsens råd til madpakken.

En sund og mættende madpakke er vigtig, da den giver energi og velvære til en god skoledag. Samtidig har børn og unge bedre mulighed for at trives og lære, når de får nok at spise.

Derfor har Fødevarestyrelsen lavet en simpel huskemodel, så du nemt kan huske det hele – både når du køber ind, og når madpakken skal laves.

Husk blot på Madpakkehåndens fem fingre:

1. BRØD - fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
2. GRØNT- snackgrønt, salat eller grønt på brødet
3. PÅ BRØDET – bælgfrugter, æg, ost eller kød
4. FISK – forskellige slags fisk og skaldyr
5. FRUGT - det friske og søde

Madpakkehånden er lavet med afsæt i De officielle Kostråd, og den kan bruges til både børn og voksne.

[Læs om De officielle Kostråd her.](#)

Få inspiration til madpakken

Skal der hummus, æg, fiskefrikadeller eller falafel med i madpakken? Mulighederne er mange, men derfor er ny inspiration stadigvæk ofte kærkommen. I Fødevarestyrelsens pjece "Gi madpakken en hånd – godt for sundhed og klima" kan du finde inspiration og gode tips til, hvordan du kan lave en sund og varieret madpakke.

Find pjecen "["Gi madpakken en hånd – godt for sundhed og klima"](#)" her.

Du kan også downloade eller printe en plakat fyldt med god inspiration til madpakken – lige til at hænge på køleskabsdøren. Find ["Gi madpakken en hånd - A4 plakat her.](#)

Vælg Nøglehullet til madpakken

Et nemt og hurtigt trick til en lidt sundere madpakke er at gå efter Nøglehullet, når du køber ind til madpakken. Nøglehullet er et fødevareremærke, som stiller krav til mindre fedt, mindre sukker, mindre salt og flere fuldkorn og kostfibre i produktet.

Du kan kigge efter Nøglehullet, når du bl.a. køber brød og pålæg til madpakken.

Læs mere om [Nøglehullet her](#).

Lad gerne børnene være med

Det er en rigtig god idé at tage dit barn med i køkkenet, så I kan lave mad sammen – også madpakken. Måltiderne bliver sjovere for dit barn, når barnet selv kan være med til at bestemme og forberede indholdet. Når I er sammen om at lave mad, er det også nemmere at introducere ny mad for dit barn.

Find alle links

- Læs mere om [Madpakkehånden](#)
- Download pjecen ["Gi madpakken en hånd – godt for sundhed og klima"](#) - eller se hvor du kan købe den
- Download plakat til fx køleskabsdøren [Gi madpakken en hånd - A4 plakat her](#)
- Download [Madpakkehånden](#)
- Læs om [De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima](#).
- Læs om [Nøglehullet](#)