

ny Velbekomme

Madkassen

En vigtig del af børnehavelivet...

I Laven Børnehave har børnene madpakke med hjemmefra. Da børnene vokser og er i aktivitet det meste af dagen, er madpakken et vigtigt element i dagligdagen i børnehaven. Derfor bør madpakken være:

- **Sund**, så barnet får energi nok til børnehavelivet
- **Varieret**, så barnet får de ”byggesten”, det har brug for
- **Appetitvækkende**, så barnet får lyst til at spise den

Vær opmærksom på at:

”Børn har svingende appetit, og det er derfor ganske naturligt, at barnet i en periode spiser meget lidt eller ikke vil have en eller flere madvarer. Det er vigtigt at have et afslappet - men ikke ligegyldigt - forhold til maden.”

”Ren besked” forbrugerinformation

Børnehavemadpakken

Forslag til madpakkens indhold

- Frugt (som pålæg eller tilbehør)
- Grønt (agurkestykker, gulerodsstave, broccolibuketter mm)
- Brød (rugbrød, madbrød, lyst brød, madboller, pitabrød, pøsehorn, knækbrød)
- Pastasalater
- Rester fra middagsmaden (frikadeller, fiskefilet, fiskefrikadeller, medister mm)
- Pizza (-snegle, boller, stykker)
- Hårdkogte æg
- En kogt kartoffel
- Fyldte pandekager
- Ostepinde

Undgå: Slik, chokolade, kiks, mælkesnitter, Petit Danone mm.

Skovmadpakken

...skal være let at håndtere for børnene.
Forslag til skovmadpakken:

- Klap-sammen-madder
- Madboller med fyld (eks. kødpålæg, frikadelle mm.)
- Mini-rugbrød
- Knækbrød
- Agurke- og gulerodsstave
- Frugtstykker

Undgå: Højtbelagt smørebrød eller brød med pålæg, der klistrer eller løber (makrelsalat, blødkogte æg mm.). Det er vanskeligt at håndtere for barnet.

Tips til skovmadpakken: En frossen frikadelle eller fiske-fillet holder den øvrige mad kold indtil den skal spises. Barnet vil ofte have glæde af, at en lille serviet eller et stykke køkkenrulle vedlægges madpakken.

Husk

- At give barnet ske eller gaffel med, hvis maden er vanskelig eller umulig at spise uden
- At putte meget vandig frugt (eks. melon eller mandarin) i en separat boks, således at den øvrige mad holdes tør
- Æg skal være hårdkogte og pillede

Indpakning

- En madkasse giver god opbevaring af en madpakke fordi:
 - Maden holder sig bedst i madkasse
 - Madkassen beskytter maden godt
- Pak de enkelte ting ind. Plastfolie er det mest miljøvenlige.
- Ved indkøb af madkasse er det en god idé at prøve, om barnet selv kan åbne madkassen.
- Køleskabet i børnehaven bliver tømt hver aften.

Husk navn på Madkassen