

Madpakkefolder

til familier med skolebørn



De officielle Kostråd
Godt for sundhed & klima

Mad til en hel skoledag består af

- Formiddagsmad/mellemmåltid
- Frokost
- Eftermiddagsmad

Sundhedsstyrelsen anbefaler

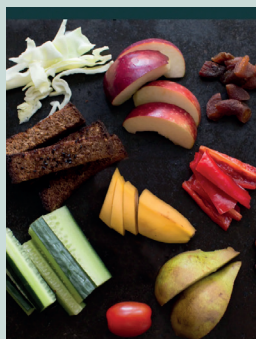
- Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Grønt – gnavegrønt, salat eller som pålæg (hummus, ærter, avocado)
- Pålæg – kylling, kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Frugt – det friske og søde



Inspiration til formiddagsmad/mellem-måltid

Vælg gerne én af følgende:

- Fuldkornsknækrød eller fuldkornsbrød med Fuldkornsmærket
- Grønt og frugt
- Mandler, nødder eller tørret frugt som supplement



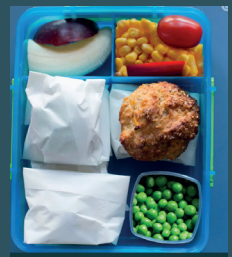
**Vælg Fuldkornsmærket,
når du vælger indhold til madpakken**



Inspiration til frokostmadpakke

Vælg gerne én af følgende:

- Rugbrød/groft brød med pålæg, æg, fisk (fx fiskefrikadelle eller laks), bønner, linser, ost (fx hytteost), smørelse, avocado eller hummus samt gnavegrønt og frugt eller bær, madpandekage, grov tortilla eller grovbolle med forskelligt fyld fx grøntsager, kød, fisk, ost, bønner eller linser)
- Pastasalat eller kartoffelsalat med forskellige grøntsager, kød, fisk, ost, bønner eller linser
- Rester fra aftensmad



Vælg Nøglehulsmærket pålæg (kød, fisk, grønt) til madpakken

Fx: torskerogn, makrel, kyllingebryst, oksekødspølse, leverpostej, tun, frikadelle, ost



Indpakning af mad

Vælg opbevaring, som er beregnet til mad. Se efter dette mærkat:



Vælg en god madkasse, der kan holde maden frisk:



Maden kan også pakkes i madpakkepapir eller husholdningsfilm.

Vælg Svanemærket madpapir, der er fri for fluorstoffer.

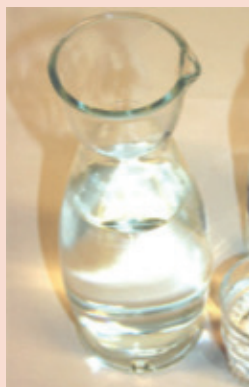


Drickelse i skoletiden

Drik vand til maden eller vælg skummetmælk eller minimælk, hvis I bestiller skolemælk.



Vælg en god drikkedunk.



Forbrugerrådet Tænk anbefaler, at vi undgår drikkedunke, der lugter eller smager kraftigt af plast eller metal. Det er ifølge Tænk tegn på, at der frigives kemikalier fra produktet.



Find mere inspiration om mad og madpakker:

Madpakkehånden: hjælp til madpakken - Fødevarestyrelsen

Madpakker, mellemmåltider og tilbehør: Gode mad- og måltidsvaner
- Sundhedsstyrelsen

Mad til skolebørn - læs om kostenbefalinger til skolebørn

Hvad er en sund og varieret kost til børn? - Fødevarestyrelsen

Tips til søde vaner i balance - Fødevarestyrelsen

Fotos:

Sundhedsstyrelsen

Forbrugerrådet Tænk

Colourbox

AI-genereret billede ved hjælp af kunstig intelligens

