

Madpakker til 0. klasse



De officielle kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

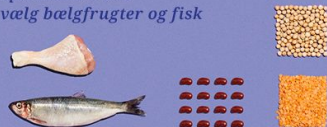
Spis flere grøntsager
og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten
i vand



Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter



Spis mindre af det
søde, salte og fede



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

- Godt for sundhed og klimaet
- Varieret mad indeholder
 - Grøntsager
 - Bælgfrugter
 - Nødder og frø
 - Fuldkornsprodukter
 - Kartoffler
 - Fisk
 - Æg
 - Mejeriprodukter
 - Planteolier
 - Lidt kød
- Mange vitaminer og mineraler



Spis flere grøntsager og frugter

- Mindsker risikoen for livsstilssygdomme (fx hjerte-kar-sygdomme og kræft)
- Indeholder vitaminer, mineraler og kostfibre.
- Røde og orange grøntsager indeholder A-vitamin.
- Mørkegrønne grøntsager indeholder calcium, folat og jern.
- Bælgfrugter indeholder protein.
- Vælg råvarer i sæson - lavt klimaaftryk.



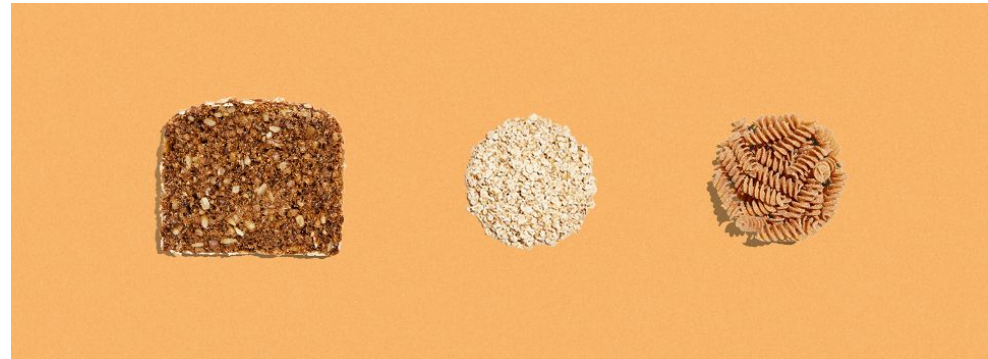
Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

- Bælgfrugter, nødder og frø indeholder protein.
- Lavere klimaaftryk.
- Fisk og skaldyr indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler (fx D-vitamin, jod og selen)



Spis mad med fuldkorn

- Mindsker risikoen for livsstilssygdomme (fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft)
- Mange vitaminer: Thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, folat og E-vitamin.
- Mineraler: Jern og zink.
- Højt proteinindhold.
- Kostfibre - godt for fordøjelsen.



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

- Vælg planteolier (fx rapsolie og solsikkeolie) i stedet for de hårde fedtstoffer (fx smør, margarine og kokosolie).
- Bidrager med mange kalorier.
- Mejeriprodukter indeholder protein, B2 og B12-vitamin, fosfor, jod og calcium.



Spis mindre af det søde, salte og fede

- Godt for sundheden at skære ned.
- Belaster klimaet.
- Vælg nødder som snack.
- Gælder både mad og drikke.



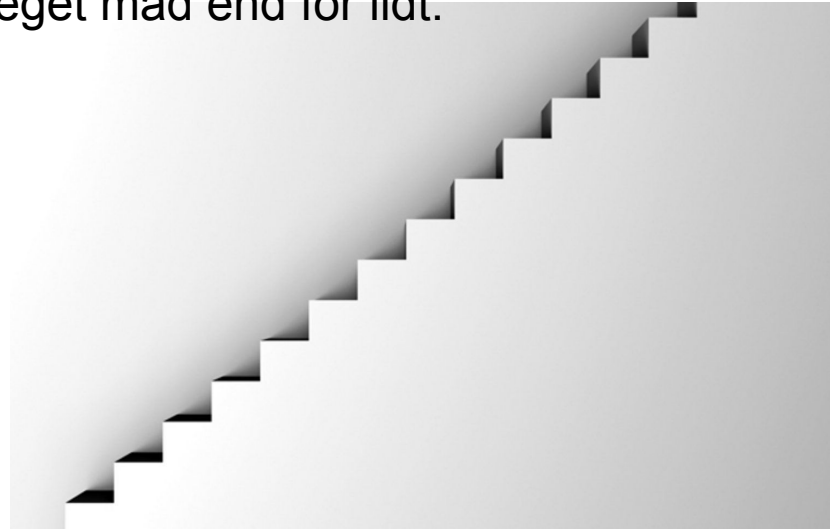
Sluk tørsten i vand

- 1½ liter om dagen.
- Indeholder ikke kalorier.
- Giver ikke huller i tænderne.



Udviklingstrin og mad i alderen 3-6 år

- I takt med, at barnet bliver ældre, mere bestemte meninger har det om, hvad der skal ligge på tallerkenen og hvor det skal ligge.
- Barnets appetit er varierende. Nogle gange spiser de lidt, nogle gange spiser de meget. Det skyldes blandt andet, at barnets vækst er varierende.
- En god madpakke indeholder hellere for meget mad end for lidt.

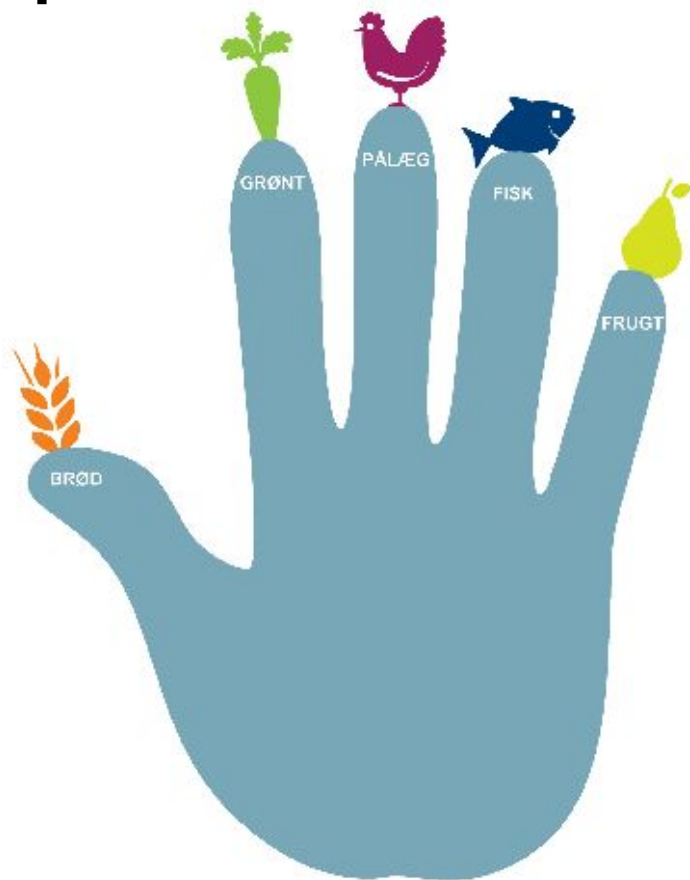


Energibehov hos 6 årige

- 6-9-årige skal spise ca. 1700 kcal (7000 kJ) om dagen.
- Frokosten skal stå for 25 % af det daglige energiindtag.
- Dvs. frokosten skal bestå af ca. 425 kcal (1750 kJ).
- 25-40 % af energien skal komme fra fedt
 - Max 10 % fra mættet fedt
- 45-60 % af energien skal komme fra kulhydrat
- 10-20 % af energien skal komme fra protein.



Madpakkehånden



"GI' MADPAKKEN EN HÅND"

Din hjælp til en sundere madpakke

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

Få inspiration og hent folderen på altomkost.dk

Inspiration til madpakker



Kilder

- <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>
- <https://foedevareguiden.dk/saadan-laver-du-en-maettende-og-sund-madpakke/>
- <https://www.frederikssund.dk/media/017ec644-7c00-4007-a120-8ca66e195d79/dAhQYg/Dokumenter/Sundhed/Sundhedspleje/Vejledning%20om%20mad%20og%20drikke%20i%20forhold%20til%20b%C3%B8rns%20udvikling%202015.pdf>
- <https://i.pinimg.com/736x/a7/fd/04/a7fd04c061464124d8e0ce18f772f045.jpg>
- <https://www.cathrinebrandt.dk/wp-content/uploads/2013/10/barn-madpakke-2-feat.png>
- https://www.cathrinebrandt.dk/wp-content/uploads/2013/10/Madpakke_feat.png
- <http://drupal-images.tv2.dk/sites/images.tv2.dk/files/t2img/2019/12/19/960x540/312213151-21959052-ec52c81c5078ce7f052b057fd6f89e60.jpeg>