



Hvad er en god madpakke!

En god madpakke indeholder ernæringsrigt mad, der holder barnets blodsukker stabilt hele dagen, så barnet har energi til at lege og bevæge sig uden at føle sult. Det er jer forældre, der har ansvaret for, hvad der kommer i madpakken. Vi guider og støtter barnet i at spise, det der mætter mest, men barnet vælger selv, hvilken rækkefølge maden spises i.

Eksempler på ernæringsrigt mad kan være:

- **Groft brød** med forskelligt pålæg (gerne rugbrød, brød med mørkt mel – eventuelt lavet som pizzasnegle)
- **Pålæg** kan være makrel, fiskefilet, spegepølse, kyllingeleverpostej, ost, osv.
- **Gnavegrønt** (stykker af agurk, gulerødder, peberfrugt osv.)
- **Frugtstykker** (æbler, ananas, melon, bær osv.)
- **Skyr med topping** (müsli, havregryn, frugtstykker osv)
- **Knækbrød/müslibar** lavet af forskellige slags kerner
- **Nødder**
- **Rester fra aftensmaden** (kold frikadelle, en rest pasta el.lign.). Vi har ikke mulighed for at opvarme maden.

Mange forældre vil gerne give deres børn små "kærlighedserklæringer" med i madpakken (fx Danone yoghurt, kiks, mælkesnitte mv) men ofte indeholder disse mere sukker end de giver energi til barnet. Dette kan medfører at barnet bliver mere træt og ikke har så stort et overskud til at være blandt mange børn – og måske lettere bliver ked af det eller får konflikter. Vi opfordrer derfor til at disse ting begrænset til et absolut minimum.

For at give barnet mulighed for at **overskue indholdet** i madpakken anbefaler vi:

- at brød o.lign. er pakket ind i madpapir eller plastfolie.
- At små ting som ærter, majs mv er i små bøtter eller på anden måde opdelt.

Når maden serveres så barnet kan overskue indholdet, får barnet øget lyst til at spise maden og kan lettere vælge, hvad det vil spise.

En inspirerende og opdelt madpakke giver barnet mad-mod (lyst til at smage nye ting) og dermed mere mæthed og energi hos barnet.

Lad evt barnet selv være med til at smøre madpakken. Det øger hos nogle børn også lysten til at spise mere af det sunde.

Barnet har fri adgang til sin madpakke hele dagen – men på stuen samles vi flere gange om dagen, hvor vi spiser sammen og har et fællesskab om måltidet. Frugt og boller fra frugtordningen er et supplement til madpakken.

Bonus info: Mad, der aktiverer barnets tyggefunktion, styrker barnets mundmotorik og dermed sproget/udtalen.

I øvrigt henvises til "Vores holdning til måltider" som findes på vores hjemmeside: diunderegen.kolding.dk