

## GI' MADPAKKEN EN HÅND



### En sund madpakke:

- **BRØD** – HELST RUGBRØD ELLER FULDKORNSBRØD
- **GRØNT** – SNACKGRØNT, SALAT ELLER PÅLÆG
- **PÅLÆG** – KØD, OST ELLER ÆG
- **FISK** – MINDST EN SLAGS FISK
- **FRUGT** – DET FRISKE OG SØDE

### Madpakkehånden – hjælp til at huske det hele

MADPAKKEHÅNDEN MED DENS FEM FINGRE ER EN ENKEL HUSKEMODEL FOR, HVAD DER SKAL I MADPAKKEN. DEN GØR DET NEMMERE AT HUSKE DET HELE TIL MADPAKKEN, BÅDE NÅR DU KØBER IND, OG NÅR DEN SKAL SMØRES. DET ER DEN SAMME HUSKEMODEL, UANSET OM MADPAKKEN ER TIL ET BARN ELLER EN VOKSEN, MAND ELLER KVINDE, ELLER OM MAN BRUGER FÅ ELLER MANGE PENGE PÅ MADPAKKEN.

FOLDEREN GIVER GODE IDÉER TIL MADPAKKEN UD FRA DE OFFICIELLE KOSTRÅD.



### Ekstra aftensmad kan give madpakken variation

HVIS DU LAVER LIDT EKSTRA AFTENSMAD, SÅ TAG FRA OG SÆT PÅ KØL, ALLEREDE INDEN AFTENSMADEN SERVERES. PÅ DEN MÅDE KAN DU VARIERE MADPAKKERNE OG SPARE TID.

FRYS FXFRIKADELLER OG KYLLINGELÅR NED ENKELTVIS, SÅ DE IKKE HÆNGER SAMMEN.

### IDÉER TIL RETTER, DER KAN KOMMES I MADPAKKEN

- |  |                     |
|--|---------------------|
| ■ KARTOFFEL SALAT                        | ■ KYLLINGELÅR       |
| ■ RIS, PASTA OG BÆLGFRUGTER TIL EN SALAT | ■ PIZZA             |
| ■ RÅKOST ELLER SALAT                     | ■ HUMMUS            |
| ■ BAGTE RODFRUGTER                       | ■ TÆRTE             |
| ■ FRIKADELLE OG HAKKEBØF                 | ■ FALAFFEL          |
| ■ FISKEFRIKADELLE                        | ■ PITABRØD MED FYLD |
| ■ FISKEFILET                             | ■ ÆGGEKAGE          |

## EN SUND MADPAKKE



EKSEMPEL PÅ EN MADPAKKE TIL EN VOKSEN.



### IDÉER

- LÆG EN DRIKKEFLASKE HALVT FYLDT MED VAND I FRYSEREN DAGEN FØR. FYLD DEN OP DAGEN EFTER MED VAND OG BRUG DEN TIL AT HOLDE MADPAKKEN KOLD.
- BRUG SMÅ BØTTER I MADKASSEN TIL FUGTIGT PÅLÆG, NØDDER, FRISK FRUGT, GRØNT OSV.

## EN GOD MADPAKKE KAN HOLDE DIG KØRENDE HELE DAGEN

### Få idéer her til at gøre madpakken sund og lækker

MENS VI ER PÅ ARBEJDE, I SKOLE ELLER I BØRNEHAVE, SPISER VI OP IMOD HALVDELEN AF DAGENS MAD. FOR MANGE ER FROKOSTEN ET TIDSPUNKT, HVOR MAN KAN NYDE SIN MAD I FÆLLESSKAB MED ANDRE. EN SUND OG LÆKKER MADPAKKE – BÅDE TIL FROKOST OG TIL MELLEMMÅLTIDERNE – GIVER ENERGI, MÆTHED OG VELVÆRE I HVERDAGEN. DEN GAVNER HELBREDET OG KONCENTRATIONSEVNE.



FØDEVARER MED NØGLEHULLETTET LEVER OP TIL ET ELLER FLERE KRAV TIL INDHOLDET AF FEDT, SUKKER, SALT ELLER KOSTFIBRE – DERFOR GØR NØGLEHULLETTET DET NEMT AT VÆLGE SUNDERE OG BRUGE KOSTRÅDENE I HVERDAGEN.

- SPAR PÅ FEDT
- SPAR PÅ SUKKER
- SPAR PÅ SALT
- SPIS FLERE KOSTFIBRE OG FULDKORN

DU KAN FINDE NØGLEHULLETTET PÅ BRØD OG KORNDPRODUKTER, MEJERIPRODUKTER, GRØNSAGER, KARTOFLER, FRUGT, BÆR, FISK OG FISKEPÅLÆG, SKALDYR, KØD, KØDPÅLÆG, FEDTSTOFFER, FÆRDIGRETTER OG VEGETABILSKERPRODUKTER. LÆS MERE PÅ NOEGLEHULLETTET.DK



FULDKORNSLOGOET "VÆLG FULDKORN FØRST" MÅ SIDDE PÅ PRODUKTER, DER HARETHØJT INDHOLD AF FULDKORN. "VÆLG FULDKORN FØRST" GØR DET NEMT AT VÆLGE FULDKORNSPRODUKTER INDEN FOR BRØD OG GRØNSAMT RIS, PASTA OG MORGENMADSPRODUKTER. LÆS MERE PÅ WWW.FULDKORN.DK

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FIND OPSKRIFTER PÅ WWW.ALTKOST.DK



FAGLIGT FÆLLES FORBUND



Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

© FØDEVARESTYRELSEN. 5. UDGAVE, 1. OPLAG, 2017.  
FOTO: LARS BAHL.  
BESTILLING: WWW.KFSBUTIK.DK



Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

## GI' MADPAKKEN EN HÅND





## BRØD



- RUGBRØD
- FULDKORNSBRØD

### FULDKORNSVARIANTER AF

- PITABRØD
- CIABATTABOLLER
- BAGELS
- SANDWICHBRØD
- TORTILLAWRAPPS

## BRØD – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

RUGBRØD ELLER FULDKORNSBRØD ER TYPISK BASIS I MADPAKKEN. BEGGE BRØDTYPER ER BAGT MED MEL, HVOR ALLE DELE AF KORNET ER MED – OGSÅ SKALDELE OG KIM. DET VIGTIGSTE ER, AT ALLE DELE AF KORNET ER BRUGT I BRØDET – DET ER LIGE GODT, OM DET ER HELE KERNER, DER KAN SES I BRØDET, ELLER DE ER FINDELTE.

FULDKORNSBRØD HAR ET HØJERE FIBER-, VITAMIN- OG MINERALINDHOLD OG GIVER STØRRE MÆTHED END BRØDTYPER UDEN FULDKORN.

HVIS DU GÅR EFTER NØGLEHULLETT ELLER FULDKORNSLOGOET, NÅR DU KØBER BRØD OG BOLLER, SÅ ER DU GARANTERET ET SUNDERE BRØD MED MEGET FULDKORN.

## IDÉER

- BRØD I MADPAKKEN KAN ERSTATTES MED EN SALAT MED FULDKORNSPASTA, BRUNE RIS, BULGUR ELLER COUSCOUS. SE OGSÅ HER EFTER FULDKORNSLOGOET ELLER NØGLEHULLETT.
- SKÆR BRØDET I TYKKE SKIVER ELLER LAV EN KLAPSAMMEN MAD.



## GRØNT



### SNACKGRØNT

- AGURK
- AVOCADO
- BLADSELLERI
- BLOMKÅL
- BROCCOLI
- BØNNER
- GULEROD
- KINARADISE
- MAJSKOLBE
- PEBERFRUGT
- RADISER
- TOMAT
- SQUASH
- SUKKERÆRTER
- ÆRTER I BÆLG

### GRØNT SOM SALAT

- RÅKOST AF FX GULEROD, RØDBEDE OG HVIDKÅL
- BAGTE RODFRUGTER FX PERSILLEROD, SELLERI, GULEROD OG RØDBEDE
- KOGTE GRØNSAGER
- BLANDET SALAT

### GRØNT SOM PÅLÆG

- AGURK
- AVOCADO
- KOGT KARTOFFEL
- TOMAT
- HUMMUS
- BØNNE- OG LINSEPATÉ
- KIKÆRTEFRIKADELLER

## GRØNT – snackgrønt, salat eller pålæg

GRØNSAGER GIVER FRISKHED OG FARVE I MADPAKKEN. DE ER MED TIL AT GIVE VARIATION OG ER OGSÅ GODE SOM MELLEMMÅLTIDER.

VI KAN MED FORDEL SPISE MANGE FLERE GRØNSAGER TIL ALLE MÅLTIDER, OGSÅ TIL FROKOST. DET ANBEFALES, AT VI OGSÅ SPISER DEGROVEGRØNSAGER, FX GULERØDDER, RØDBEDER OG FORSKELLIGE TYPER KÅL. GRØNSAGER INDEHOLDER MANGE VITAMINER, MINERALER OG KOSTFIBRE. DERFOR HØRER GROVE GRØNSAGER MED TIL EN SUND MADPAKKE FOR STORE OG SMÅ.

## IDÉER

- GRØNT KAN OGSÅ VÆRE PÅLÆG PÅ BRØD, IKKE BARE PYNT. FX KARTOFFEL, AVOCADO, TOMAT OG AGURK
- DU KAN GENBRUGE RESTER AF DET GRØNNE FRA AFTENSMADEN I MADPAKKEN. FX SOM PÅLÆG ELLER I EN SALAT.
- PYNT MADDERNE MED GRØNT, FX AGURK, PEBERFRUGT, RADISSER, RØDBEDER ELLER ASIER.
- KOM KIKÆRTER, BØNNER OG LINSER I SALATER – DEM ÆTTER GODT.
- DET GRØNNE HOLDER SIG FRISKT I PLASTIKPOSER ELLER SMÅ BOKSE.



## PÅLÆG



### KØD

- KALKUNBRYST
- KYLLINGEBRYST- OG LÅR
- FRIKADELLE
- HAKKEBØF
- HAMBURGERRYG
- KOGT SKINKE
- KØDPØLSE, EVT. KYLLING
- LEVERPOSTEJ

### ÆG

- HELE ÆG
- MAGER ÆGGESALAT

### OST

- HYTTEOST
- RYGEOST
- SKÆREOST
- SMØREOST

## PÅLÆG – kød, æg eller ost

KØDPÅLÆG, ÆG OG OST HØRER MED I EN VARIERET KOST. DET ANBEFALES AT VÆLGE MAGERT KØDPÅLÆG. NØGLEHULSMÆRKET KAN HJÆLPE DIG TIL ET SUNDERE VALG, NÅR DU KØBER IND.

PÅ GRUND AF INDHOLDET AF MÆTTET FEDT OG SALT ER DET VIGTIGT AT VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, HVOR MEGET KØDPÅLÆG OG OST, DU SPISER. DET ANBEFALES, AT VI SPARER PÅ SALTET, FORDI FOR MEGET SALT I MADEN ØGER BLODTRYKKET. DER ER ET RELATIVT HØJT INDHOLD AF SALT I OST OG PÅLÆGSVARER. RESTER FRA AFTENSMADEN, SOM FX KYLLING OG FRIKADELLER, INDEHOLDER OFTE MINDRE SALT END ANDET KØDPÅLÆG.

## IDÉER

- SMØR BRØDET MED FX CHUTNEY, PESTO, HUMMUS, SENNEP, MAYONNAISE ELLER REMOULADE. DET GIVER SMAG TIL MADDERNE OG KAN ERSTATTE SMØRRET.
- PÅLÆG TIL BRØDET KAN OGSÅ VÆRE GRØNT OG FRUGT. FX KARTOFFEL, AVOCADO, TOMAT, ÆBLE, BANAN OG ROSINER.



## FISK



- FISKEFILET
- FISKEFRIKADELLE
- FISKEPATÉ
- FOREL
- KARRYSILD
- LAKS

- MAKREL I TOMAT
- REJER
- SILD, FX MARINERET
- TORSKEROGN
- TUN
- ØRRED

## FISK – mindst en slags fisk

FISK ER SUNDT. OG VI KAN MED FORDEL SPISE MEGET MERE FISK. DET ANBEFALES AT SPISE FISK MINDST TO GANGE OM UGEN SOM HOVEDRET, OG FLERE GANGE OM UGEN SOM PÅLÆG ELLER I EN FROKOSTSALAT. SPISER DU FISK HVER DAG TIL FROKOST, FÅR DU CA. HALVDELEN AF DEN FISK, SOM DET ANBEFALES AT SPISE OM UGEN.

DER FINDES MANGE FORSKELLIGE SUNDE NÆRINGSSTOFFER I FISK, BL.A. D-VITAMIN OG FISKEOLIER. DERFOR ER DET BEDRE AT SPISE FISK END BLOT AT TAGE EN KAPSEL MED FISKEOLIE.

DET ER BEDST AT SPISE FORSKELLIGE SLAGS FISK. BÅDE DE FEDE: LAKS, SILD, MAKREL OG HELLEFISK. OG DE MAGRE: SKRUBBER, RØDSPÆTTER, TORSK OG TUN. FEDE FISK INDEHOLDER MERE FISKEOLIE END MAGRE FISK. NØGLEHULLETT KAN HJÆLPE DIG TIL ET SUNDERE VALG, OGSÅ NÅR DU KØBER FISKEPRODUKTER.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT BØRN OG UNGE UNDER 14 ÅR ANBEFALES MAX. AT SPISE EN DÅSE TUN OM UGEN.

## IDÉER

- SMÅ BOKSE ER GODE TIL AT OPBEVARE FISK I MADPAKKEN, FX MARINERET SILD ELLER REJER.
- KOGT ELLER STEGT FISK FRA AFTENSMADEN DAGEN FØR KAN BRUGES SOM PÅLÆG ELLER I EN SALAT.
- EN IDÉ, MÅSKE MEST TIL VOKSNE, ER IND I MELLEM AT TAGE EN HEL DÅSE MAKREL MED, SOM DU KAN ÅBNE I FROKOSTPAUSEN.
- DER FINDES FISKEPÅLÆGSTYPER PAKKET I SMÅ PORTIONER TIL BRUG I MADPAKKEN. OG MAN KAN KØBE FISK PÅ TUBE LIGE TIL AT SMØRE PÅ BRØDET, FX MAKREL I TOMAT.



## FRUGT



- ABRIKOS
- ANANAS
- APPELSIN
- BANAN
- BLOMME
- BÆR
- FERSKEN OG NEKTARIN
- FIGENPÅLÆG
- GRAPEFRUGT
- KIWI
- MANGO
- MELON
- MANDARIN
- PÆRE
- VINDRUER
- ÆBLE

### TØRRET FRUGT

- ANANAS
- MANGO
- PAPAYA
- SVESKER
- TØRREDE BÆR

### USALTEDE NØDDER

- CASHEWNØDDER
- HASSELNØDDER
- VALNØDDER
- MANDLER

## FRUGT – det friske og søde

FRUGT ER LET, FRISKT, SØDT OG HAR FLOTTE FARVER.

FØLG ÅRSTIDERNE – SÅ ER FRUGTERNE BEDST OG BILLIGST. SOMMERENS FRUGT ER FX JORDBÆR, KIRSEBÆR OG ANDRE BÆR. OM EFTERÅRET ER DET ÆBLER OG PÆRER, DER ER I SÆSON. APPELSINER OG KLEMENTINER ER SÆRLIGT GODE OM VINTEREN.

ET EKSTRA STYKKE FRUGT I MADPAKKEN KAN VÆRE ET MELLEMMÅLTID I LØBET AF DAGEN. ELLER ET MELLEMMÅLTID KAN VÆRE EN LILLE HÅNDFULD TØRRET FRUGT OG USALTEDE NØDDER. SELVOM DER ER MEGET ENERGI I TØRRET FRUGT OG NØDDER, ER DET BEDRE END FX KAGE ELLER SLIK.

## IDÉER

- FRUGT HOLDER SIG FRISKT OG SPRØDT, HVIS DET OPBEVARES I SMÅ PLASTIK POSER ELLER BOKSE.
- STYKKER AF FRUGT KAN GIVE SØDME I SALATEN. ELLER BLAND RÅKOSTEN MED REVET ÆBLE, PÆRE ELLER STYKKER AF APPELSIN.
- FRUGT KAN OGSÅ VÆRE PÅLÆG PÅ BRØD, FX KIWI, ÆBLE, BANAN, ROSINER ELLER FIGENPÅLÆG.