



**Gi' madpakken
en hånd**

- godt for sundhed og klima



Din sunde madpakke

Gi' madpakken en hånd – gør det nemmere at huske det hele til madpakken, både når du køber ind, og når den skal laves.

Idéerne kan bruges, hvad enten du er barn, voksen, mand eller kvinde, eller om du bruger få eller mange penge på madpakken.

Få inspiration til madpakken med afsæt i De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima.

Fem gode fingerregler til din sunde madpakke:

- * **Brød** – fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- * **Grønt** – snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- * **På brødet** – bælgfrugter, æg, ost eller kød
- * **Fisk** – forskellige slags fisk og skaldyr
- * **Frukt** – det friske og søde



Rester fra din aftensmad kan give madpakken variation

Du kan skabe variation i din madpakke og samtidig undgå madspild ved at bruge dine rester fra fx aftensmaden til madpakken. Du kan også planlægge at lave lidt ekstra aftensmad, som du kan bruge i madpakken dagen efter. Tag fra og sæt på køl, allerede inden aftensmaden serveres. På den måde kan du variere madpakkerne og spare tid.

Idéer til rester, der kan komme i madpakken:

- * Bagte rodfrugter
- * Brune ris
- * Falafel
- * Fiskefilet
- * Fiskefrikadelle
- * Frikadelle
- * Fuldkornspasta
- * Hummus
- * Kartoffelsalat
- * Kyllingebryst
- * Kyllingelår
- * Pasta, ris eller bælgfrugter til en salat
- * Fuldkornspitabrød med fyld
- * Pizza
- * Råkost eller salat
- * Tærte
- * Æggekage



Fuldkornsbrød

Spis fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød

Rugbrød bagt med fuldkorn eller fuldkornsbrød er typisk basis i madpakken.

Brød bagt med fuldkorn har et højere fiber-, vitamin- og mineralindhold og giver større mæthed end brødtyper uden fuldkorn.

Hvis du går efter Nøglehullet eller Fuldkornslogoet, når du køber brød og boller, så er du garanteret et sundere brød med meget fuldkorn.

Fuldkornsvarianter af:

- * Rugbrød
- * Brød
- * Pitabrød
- * Boller
- * Bagels
- * Sandwichbrød
- * Tortillawraps



Gode tips

- * Brød i madpakken kan erstattes med fx en salat med fuldkornsvarianter af pasta, ris, bulgur eller couscous.
- * Se også her efter Fuldkornslogoet eller Nøglehullet.
- * Skær brødet i tykke skiver eller lav en klapsammen mad.



Grønt

Grønt – snackgrønt, salat eller på brødet

Grønssager giver friskhed og farve i madpakken. De er med til at give variation og er også gode som mellemmåltider.

Du kan med fordel spise mange flere grønssager til alle måltider, også til frokost. Gå gerne efter årstidens grønssager. Det anbefales, at du også spiser de grove grønssager, fx gulerødder, rødbeder og forskellige typer kål.

Grønssager indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Derfor hører grønssager med til en sund madpakke for store og små.

Snackgrønt

- * Agurk
- * Avocado
- * Bladselleri
- * Blomkål
- * Broccoli
- * Bønner
- * Gulerod
- * Kinaradise
- * Majskebe
- * Peberfrugt
- * Radiser
- * Tomat
- * Squash
- * Sukkerærter
- * Ærter i bælg

Gode tips

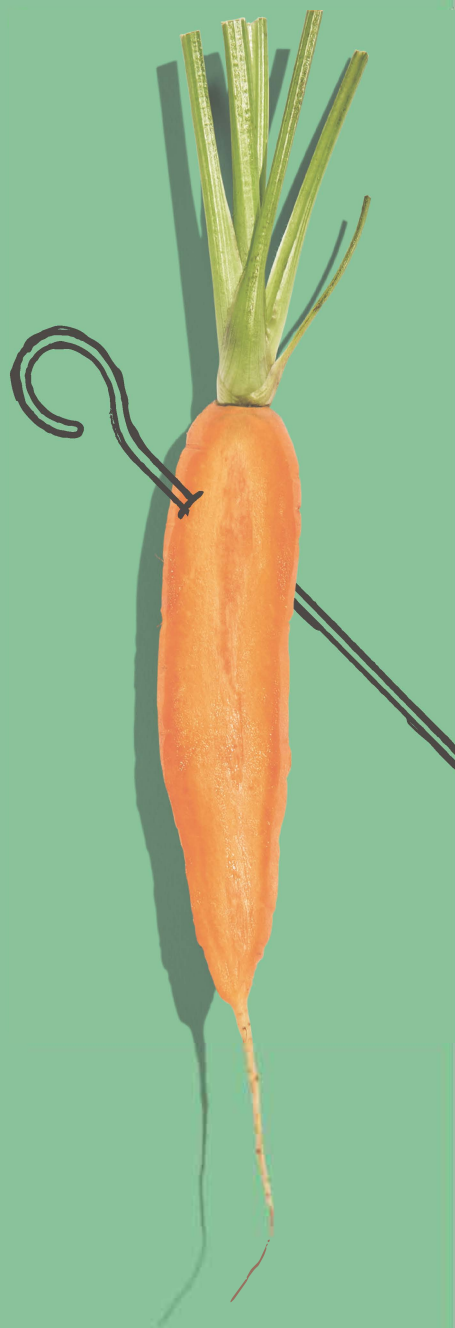
- * Grønt kan også komme på brødet, ikke bare som pynt. Fx kartoffel, avocado, tomat, hummus, bønne- og linsepaté.
- * Du kan genbruge rester af det grønne fra aftensmaden i madpakken. Fx på brødet eller i en salat.
- * Pynt madderne med grønt, fx agurk, peberfrugt, radiser, rødbeder eller asier.
- * Kom kikærter, bønner og linser i salater.
- * Det grønne holder sig friskt i fx små bokse.

Grønt som salat

- * Råkost af fx gulerod, rødbede og hvidkål
- * Bagte rodfrugter fx persillerod, selleri, gulerod og rødbede
- * Kogte grøntsager
- * Blandet salat

Grønt på brødet

- * Agurk
- * Avocado
- * Kogt kartoffel
- * Tomat
- * Hummus
- * Bønne- og linsepaté



På brødet

Der er masser muligheder, når det drejer sig om, hvad du kommer på brødet

Spis mindre kød - vælg gerne hummus, bønne- og linsepaté og falafel som alternativ til kød. Varier gerne med æg og ost. Det anbefales primært at vælge de magre varianter af kød og ost. Nøglehullet kan hjælpe dig til et sundere valg, når du køber ind.

Gem rester fra din aftensmad og brug det i madpakken fx kylling, falafel og frikadeller. Når du bruger rester fra aftensmaden, i stedet for at smide det ud, er du også med til at mindske madspild.

Bælgfrugter

- * Hummus
- * Bønne- og linsepaté
- * Falafel

Kød

- * Kyllingebryst- og lår
- * Frikadelle
- * Hamburgerryg

Æg

- * Hele æg
- * Æggesalat

Ost

- * Hytteost
- * Rygeost
- * Skæreost
- * Smøreost



Gode tips

- * Erstat smørret med fx mayonnaise, remoulade, grøntsagsspread eller pesto, som indeholder sunderede fedtstoffer. Prøv også chutney eller sennep, det giver god smag til madderne.
- * Grønt og frugt kan også komme på brødet. Fx kartoffel, avocado, kikærtefrikadeller, bønne- og linsepaté, æble og banan.



Fisk

Spis gerne forskellige slags fisk og skaldyr

Spis gerne forskellige slags fisk og skaldyr. Det anbefales at spise fisk 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 cirka halvdelen af den fisk, som det anbefales at spise om ugen.

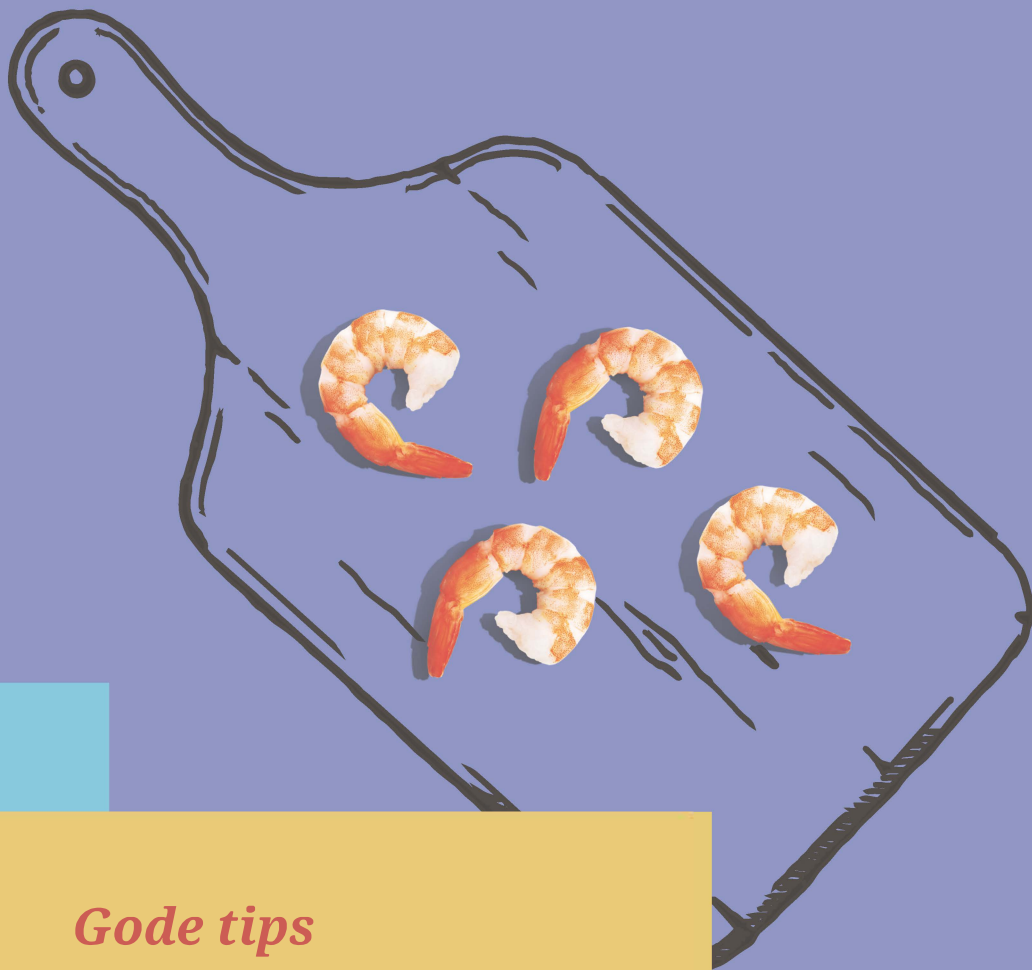
Det er bedst spise forskellige slags fisk. Husk også de fede fisk som fx sild, makrel, laks og ørred. Nøglehullet kan hjælpe dig til et sundere valg, også når du køber fiskeprodukter.

Vær opmærksom på, at børn under 3 år ikke anbefales at spise tun samt at børn og unge under 14 år anbefales max. at spise en dåse tun om ugen.

Gå efter de miljøvenlige valg fx Ø-mærket eller NaturSkånsom.

Vælg gerne:

- * Fiskefilet
- * Fiskefrikadelle
- * Fiskepaté
- * Forel
- * Laks
- * Makrel i tomat
- * Rejer
- * Torskerogn
- * Tun
- * Ørred



Gode tips

- * 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, som du kan bruge i madpakken. Du kan også købe fisk på tube lige til at smøre på brødet, fx makrel i tomat.



Frukt

Frukt – det friske og søde

Frukt er friskt, sødt og har flotte farver. Gå gerne efter årstidens frugter og bær. 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 stykke frugt eller lidt nødder kan være en del af et mellemmåltid i løbet af dagen.

Frukt

- * Ananas
- * Appelsin
- * Banan
- * Blomme
- * Bær
- * Fersken
- * Nektarin
- * Grapefrugt
- * Kiwi
- * Mango
- * Melon
- * Mandarin
- * Pære
- * Vindruer
- * Æble

Nødder

- * Cashewnødder
- * Hasselnødder
- * Mandler
- * Valnødder



Gode tips

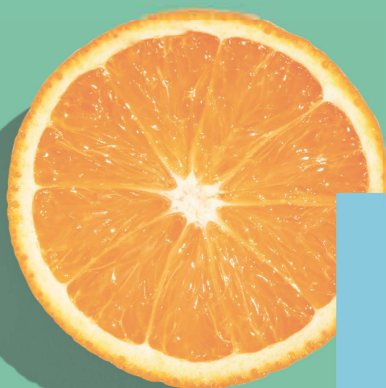
- * Frugt holder sig friskt og sprødt, hvis det opbevares i små bokse.
- * Stykker af frugt kan give sødme i salaten. Bland fx råkosten med revet æble, pære eller stykker af appelsin.
- * Frugt kan også være pålæg på brød, fx æble, pære, blomme, banan eller kiwi.



Gode tips

* 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 bølter i madkassen til fugtigt pålæg, nødder, frisk frugt, grønt osv.



Gode madpakker kan holde dig kørende hele dagen

Tips til at gøre madpakken sund og lækker

Mens du er på arbejde, i skole eller i børnehave, spiser du op imod halvdelen af dagens mad. Frokosten er tidspunktet, hvor du kan nyde din mad i fællesskab med andre.

En sund, klimavenlig og lækker madpakke - både til frokost og til mellemmåltiderne - giver energi, mæthed og velvære i hverdagen.



Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd i hverdagen. Det er en god idé at gå efter Nøglehullet, når du køber ind.

Læs mere på altomkost.dk.



Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" er på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris, pasta og morgenmadsprodukter.

Læs mere på fuldkorn.dk.



Tryksag
5041 0004

Læs mere om sund og klimavenlig mad på altomkost.dk.

© Fødevarestyrelsen 1. udgave, 1. oplag, 2021

Bestil "Gi' madpakken en hånd – godt for sundhed og klima" via Komiteen for Sundhedsoplysning: www.kfsbutik.dk

Madpakkehånden gør det nemmere at huske det hele til madpakken, både når du køber ind, og når den skal smøres. Brug de fem fingre som en huskemodel til at få en sund og klimavenlig madpakke.



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen