



## Madpakke guiden

### Det sunde valg

#### Kulhydrater:

- Rugbrød
- Fuldkornsbrød
- Fuldkornspasta
- Madpandekager
- Risikis/fuldkornkiks
- Frugt & grønt

#### Protein:

- Madmuffins m. æg
- Æg
- Fisk
- Kød
- Yoghurt (OBS på sukkerindhold)
- Bælgfrugter (ærter, edamamebønner)

#### Fedt:

- Ost
- Fisk
- Avokado
- Nødder
- Smør/plantesmer



### Eftermiddagsmaden

Bestyrelsen anbefaler at madpakken er simpel og overskuelige med **rigtig** mad.

Det vil skabe de bedste forudsætninger for at dit barn kan opnå størst trivsel i løbet af dagen set ud fra et måltids pædagogisk perspektiv.

Du er altid velkommen til at kontakte bestyrelsen, hvis du er i tvivl om hvad der er rigtig mad.



### Anbefalinger:

- Madpakken er dit barns brændstof til at kunne fungere hele dagen (både i den fysiske leg og den kognitive udvikling).
- Du som forældre har taget stilling/ansvar for hvad dit barn spiser (personalet i børnehuset har ikke rollen som madpakkepoliti).
- Det du som forældre kommer i madpakken har stor betydning for dit barn – ikke kun energisk, men også i form af tryghed og dannelse.



### Intro:

På vegne af måltids pædagogikken i Børnehuset har bestyrelsen udarbejdet følgende anbefalinger til alle forældre, da kosten er vigtig for børnenes udvikling og trivsel.

Dette hæfte er udarbejdet i samarbejde mellem Børnehuset personale og Forældrebestyrelsen 2022.



Det er vigtigt at fremhæve at bestyrelsen ikke ønsker at løfte nogen pegefingre, men blot komme med en venlig reminder om, at gøre sig overvejelser for hvad dit barns madpakke har af betydning.

Med ønsket om at alle børn i Børnehuset skal trives.

Med venlig hilsen  
Forældrebestyrelsen

Find mere inspiration:  
[www.rhttps://mambeno.dk/madpakke-ideer-laekre-sunde-madpakker/](https://mambeno.dk/madpakke-ideer-laekre-sunde-madpakker/)