

Madpakkeseddel

Kære alle forældre i Bøgely.

Fra på mandag d. 1/7 skal alle børn have egne madpakker med. Husk navn på ALLE DELE for at lette personale og børn. Husk at madpakken skal kunne tages med på tur.

Her kommer en inspirationseddel til at give vores børn mætte maver på den gode måde, så de kan lege, trives og udvikle sig optimalt uden at være stressede af sult :) Det behøver hverken være besværligt eller tage mere end 5-10 min.

En god madpakke består af noget groft, noget grønt og noget spændende (rigtig gerne en rest fra aftensmaden).

Groft: gerne en rugbrødsmad eller to med pålæg, som ikke gør brødet vådt.

Grønt: rigtig gerne flere forskellige ting for at holde interessen. Fx ærter, agurk, tomater, gulerødder, majs, peberfrugt, champignon osv. Men også gerne lidt blåbær eller vindruer, en kiwi eller nogle æblestykker.

Spændende: For at undgå at madpakken bliver ensformig og kedelig og dermed ikke bliver spist er det her man kan sætte ind med noget varierende. Æg, ostestykker, pølser eller rester fra aftensmaden er et hit. Æggekage, pastaer, kartofler, kyllingelår, en frikadelle, tunsalat osv. Og en sjælden gang i mellem kan en rest af pandekager, æbleskiver e.l. være fint.

Nej tak: Det kan tit være "det spændende", som udfordrer os, og når vi gerne vil gøre børnene glade ryger lidt snacks i madpakken. Det er en rigtig dårlig ide.

En madpakke bør ikke indeholde slik eller madvarer som kan sidestilles med dette fx små yoghurter, smoothies, frugtdrik, figenstænger osv.

Knækbrød og kiks mætter ikke, og bliver oftest erstattet med rugbrødet, hvis det kommer med.

Hvis I gerne vil give dem snacks i hverdagene, så medbring det hellere ved bussen, når I henter jeres børn eller når I er kommet hjem.

Hvis intet dur: I perioder virker intet til at interessere dem fra madpakken, hvilket kan være udfordrende for forældrene. Nogle fif kan være at sørge for at madaffaldet altid kommer med hjem, så man som forælder kan korrigere ud fra det spiste/ efterladte.

Høre hvad nogle af børnene fra bordet spiser, eller hvad nogle af vennerne spiser.

Skifte til små ting: snackgulerødder, skoleagurker, cherrytomater, vagtelæg osv.

Få børnene med til at smøre madpakken.

Bedste hilsener

Forældrebestyrelsen

