

Ideer til den sunde madpakke



Ifølge Fødevarestyrelsen anbefales der:

- Børn i alderen 0-3 år max må indtage 20 gram sukker pr. dag, hvilket svarer til ca. 10 sukkerknalder.
- Børn i alderen 3-6 år max må indtage 30 gram sukker pr. dag, hvilket svarer til ca. 15 sukkerknalder.
-

Madvarer	Sukkerknalder
1 kanelgiffel	2 ½
1 Digestive kiks	4
Mælkesnitte	4
Müslibar	8
Figenstang	6
Danone	3
5 Mariekiks	7
1 pk rosiner	4
1 brik kakao	8
1 brik juice	10
1 glas saft	10



Kig efter
Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket
når du handler



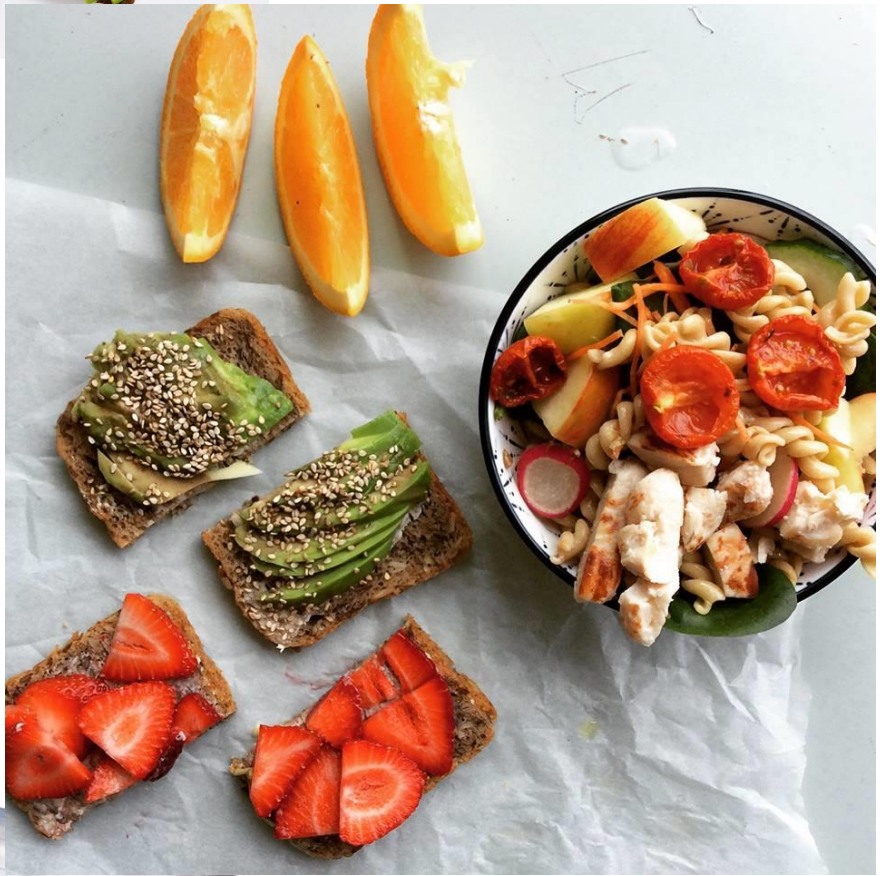


Se også www.skolemælk.dk
www.mummum.dk [Pinterest](#)
Eller google – sunde madpakker til børn











Gi' madpakken en hånd

Grønt

Snackgrønt

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

Grønt som salat

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

Grønt på brødet

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

Fuldkornsbrød

Fuldkornsvarianter af:

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

På brødet

Bælgfrugter

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

Kød

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

Out

- * Hyrteost
- * Rygeost
- * Skærteost
- * Smørteost

Æg

- * Hele æg
- * Æggesalat

Fisk

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

GRØNT

PÅ BRØDET

FISK

FRUGT

Frugt

- * Ananas
- * Appelsin
- * Banan
- * Blomme
- * Bær
- * Fersken
- * Nektarin

Nødder

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

Frugt

- * Grapefrugt
- * Kiwi
- * Mango
- * Melon
- * Mandarin
- * Pære
- * Vindruer
- * Æble



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Spis flere grøntsager
og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten
i vand



Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter



Spis mindre af det
søde, salte og fede



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk

