

Tips til sunne og spennande matpakker.

Det er alltid stas med matpakke og det skal lite til for å gjere den spennande.

Denne teksten er ikkje noko forventningar frå barnehagen, men berre til dei som har lyst til å få litt tips og inspirasjon.

Vil gjerne gi råd på måter å gjere matpakkene spennande utan å ty til søtsaker, søte pålegg og kjeks.

Nokre ungar treng også litt spennande matpakke for å ete litt meir.

Vanleg brødmatt er sjølvsagt ok, men tenk over at det bør vere eit fullstendig måltid, altså med innhald frå alle 3 områda:

1. Brød, pasta, ris, korn...
2. Grønsaker, frukt...
3. Kjøtt, fisk...

Vi har sagt at vi ikkje vil at ungene skal ha med godteri/sjokolade i barnehagen. Godteri bør ikkje vere ein del av kvardagen. Oppfordrar også til å tenkje over innhaldet i og mengda av kjeks, søtt pålegg, søt drikke og liknande.

Tips og råd:

- La ungen delta i planlegging.
Lag gjerne det meste kvelden før. Tett boks i kjøleskap gjer han god som ny.
Hugs at matpakken skal vere enkel å ete utan hjelp!
- Ta av frå middagen dagen før, eventuelt spe på med brød og rå grønnsaker.
- Skjær biter av grønnsaker, frukt, brød, fiskepudding og liknande. (Ev. bruk små pepperkakeformer el.l.)
- Speilegg, omelett, kokt egg og liknande. (Bruk gjerne artige silikonformer til å steike i.)
- Gjer ungene vant til at det skal vere noko med farge på til maten. Altså frukt, grønt eller bær. Tenk på sesong og kva som er ekstra godt for tida.
 - Frukt i bitar.
 - Fruktbitar i youghurt, på spyd eller snor.
 - Kuler av melon, kiwi og pære.
 - Rå grønnsaker i biter.
 - Kokte/stekte grønnsaker etter middagen.
 - Jordbær, druer, tørka frukt, nøtter o.l.
- Barnesalat.
Bruk det ungen liker av grønnsaker, spe på med skinke/pølse/pålegg, ost, brød, pasta, ris, potetbiter o.l. Utvid gjerne etterkvart og utfordre ungen på kva han trur han ikkje liker.
"Vi tager hva vi haver."
Hugs gaffel eller skjei! (Eventuelt sørg for å ha ein rein gaffel og/eller skjei liggjande på fast plass i sekken heile tida.)
- Tenk fullkorn ofte, eller alltid.
Diverse mellomgrove brød: polarbrød, rundstykke, foccatia, fullkorns tortilla med fyll, horn med fyll, pizzasnurrer, pannekake, vaffel, lompe, potetkake...
Bak gjerne sjølv og ta opp frå frysaren og legg rett i matboksen, så tiner den til lunsj.
- Youghurt. Vel helst dei med mindre sukker og utan tilsetningstoffer.
Ha gjerne frukt og korn til.
- Større barn kan gjerne ha med porsjonspakkar med pålegg og ein liten kniv og smøre maten på tur.
- Drikke. Vatn skal vere den vante tørstedrikken. Då er det også lettare å imponere ein sjeldan gong med ein liten melkeboks, smoothie, cultura/biola, jus og liknande.

På kalde dagar bør det være med varm drikke. Varier gjerne mellom t.d. kakao, varm saft (gjerne heimlaga), fruktte, varm jus, solbær/blåbærtoddy, varm mjølk med honning...