

Madpakker

Nu er de fleste skoler startet, og der bliver igen smurt madpakker på "livet løs" i de danske hjem. For mange er det heldigvis ganske uproblematisk. Det bliver gjort enten om aftenen eller om morgenen. I nogle familier får børnene tidligt ansvar for selv at smøre madpakker, mens det i andre familier er en voksenopgave. Har man et barn, som ikke er så glad for madpakker, kan det nogen gange hjælpe, at de selv smører den og pakker den ind. En del børn ynder at få det samme pålæg dag ud og dag ind og spiser med vellyst næsten den samme madpakke året rundt – det er ikke noget problem, så længe de spiser varieret kost resten af dagen. I andre familier er man meget kreative og idérige, hvad angår madpakker.

Skolemad

På mange skoler er der et tilbud om mad og kvaliteten er meget forskellig fra område til område. Ofte er det et større firma, som byder ind med et tilbud til skolerne i området. Desværre er det alt for få skoler landet over, der selv tilbereder skolemaden. På nogen af de skoler der servere mad dagligt til børnene ses en større variation i kosten. Der bliver tilberedt alt lige fra grøntsagssupper, grød, salatbar, bagekartofler, forskellige former for kødretter og smør-selv-dage med rugbrød og pålæg. Forældre til kræsne børn oplever ofte at deres børn spiser mad de aldrig ville have spist derhjemme. På den skole hvor mine egne børn går sælges der et varmt måltid mad, der er leveret fra samme sted, som pensionister får deres mad fra. Jeg synes det er langt bedre, at børnene tilbydes et varmt måltid mad frem for pølsehorn, store tørre boller eller en sandwich bestående af alt for meget hvidt brød og pålæg af svingende kvalitet.

Belønning

Det er ikke ligegyldigt om vores børn får spist mad i skolen – det kan være svært at modtage undervisning på tom mave eller begå sig socialt, hvis man er sulten. Mange har prøvet at få hovedpine, blive trætte og irriterede, hvis de glemte at spise frokost. Men hvad er der så at gøre, hvis madkassen kommer uspist hjem de fleste dage om ugen? Jeg har selv gode erfaringer med at arbejde med belønning til småtspisende og kræsne børn samt hyperaktive børn, der ikke har tid til at spise madpakken. Det kan foregå på flere måder. Enten ved at hver spist madpakke udløser fx 2 kr. – herved udbetales 10 kr. en gang om ugen, hvis alle madpakker er spist. Til mindre børn kan man købe flotte klistermærker, der klistres i en bog eller på et stykke papir. 20 klistermærker kan så udløse en lille bil eller flotte hårspænder. Børn er meget hurtige til at forstå belønningssystemet. Det kræver selvfølgelig, at madpakken har en overskuelig størrelse og maden ser indbydende ud. Belønningen kører over en bestemt periode fx fra efterårsferien til jul eller fra jul til sommerferien. Så barnet ved, at det er for en begrænset periode.

Gode ideer til madpakken:

- ☉ Rester fra aftensmad: kyllingelår, frikadeller, bøf, pasta, majs
- ☉ Flot madkasse eller seje servietter
- ☉ Sæt frikadeller eller grøntsager på små træspyd
- ☉ Frys en flaske med vand ned natten over, så er der både koldt vand og et køleelement
- ☉ Husk grøntsager som ærter, gulerødder eller gulerodsalat, tomater, agurk, squash, peberfrugt, avocado og buketter af broccoli eller blomkål eller store blade af salat, hvidkål og rødkål
- ☉ Rugbrød, groft brød og boller samt groft knækbrød. Rugbrød kan ristes og køles ned. Brødet kan trykkes ud i sjove figurer med små forme. Husk at pakke knækbrød ind ellers bliver det blødt

- Ⓢ Køb pålæg af god kvalitet uden farvestoffer. Æg, fiskefrikadeller, fiskefilet, makrel, torskerogn og tun samt kød fra aftensmaden er rigtig godt til sunde madpakker
- Ⓢ Fuldkornspasta med en rest kylling eller rejer sammen med grønt som peberfrugt og gulerødder
- Ⓢ Pak pitabrød og grove sandwich ind så det ligner en købesandwich til større børn, der ikke mere gider rugbrød
- Ⓢ Frugt og tørret frugt til dessert eller mellemmåltid – enten helt eller skåret i mindre stykker
- Ⓢ Mandler, valnødder, paranødder, cashewnødder, hasselnødder m.fl. indeholder de sunde fedtstoffer og mætter godt sammen med fx et æble til mellemmåltiderne
- Ⓢ Det er ok med lidt fedtstof på brødet eller pesto eller majonæse – det er kulhydrater som sukker, sodavand, hvidt brød, kage og slik, der sætter sig på sidebenene.