



Matpakkar, Easy-peasy - ikki so?

Vit ynskja allar, at okkara børn skulu hava tann ultimativa matpakkan, eta nógv, fjølbroytt og sunt og ikki ganga svong í skúlanum ella barnagarðinum, ímeðan mamma og babba eru til arbeiðis. Men aftaná teir fyrstu hundratala matpakkanar, har bert helvtin av matinum er farin niðurum, tímir man simpulthen ikki at blíva við at vísa síni kreativu matpakkakynstur. Tí endar tað ofta við, at man smekkar ein klapp-sammen við tí vanliga, agurk og tomat í ein matpakka og frukt til frikvarterið. Vit hava allar nokk at hugsa um, tá vit drøna avstað um morgnarnar, so hvussu sleppa vit undan at matpakkin verður eitt issue?

VIT HAVA SAVNA NØKUR EINFØLD OG GÓÐ RÁÐ TIL MATPAKKAN

- 1) Tosað við barnið, um hvat tey vilja hava við, fyri at sleppa undan matoyðsli, gev teimum møguleikan at velja frukt, grønt og vanligt pálegg, so tey fáa eitt sindur av hvørjum.
- 2) Restir eru GENIALAR at brúka til matpakkan, nemt og skjótt, tað kann eitt nú verða høsnaungi, frikadellur, lasagna, ella tað, sum tit nú hava eftir frá døgurðanum, við tilhoyri so sum grønmeti, saman við einari dressing, sum tú veitst, at barninum dámar.
- 3) Gev børninum ein matpakka við nógvum rúmunum, t.d grønmeti í eitt rúm, ber ella

mandlur, møguliga ein osthaps, í eitt rúm og breyð o.a er í tí stóra rúminum.

- 4) Um børnini megna tað sjálvi, lat børnini gera sín egna matpakka.

Niðanfyrir síggjast myndir, har maturin er settur saman, nemt, skjótt og sær leskiligt út.

Á donsku heimasíðuni, altomkost.dk er tað møguligt at taka ein faldara niður "Giv Madpakken en hånd." Her færst tú fleiri góð ráð til matpakkan.

