

Det kan til tider være en udfordring, når man både er diætist og mor til en dreng med ADHD. For teoretisk set har jeg jo alle de gode intentioner om en sund og varieret madpakke, men samtidig en søn, der omkring 3. klasse kom hjem og sagde, at han simpelthen ikke havde tid til at tygge gulerødder – så om jeg kunne lave en hurtigere madpakke?

Når man har for travlt til gulerødder...



AF STINE JUNGE ALBRECHTSEN
KLINISK DIÆTIST



Jeg har simpelthen ikke tid til at tygge gulerødder.
Kan du lave en hurtigere madpakke?

Så jeg måtte skrue ned for de personlige ambitioner om "den perfekte madpakke" og i stedet tænke i, hvad der kunne spises løbende ud til fodbold, eller hvad den unge mand nu var optaget af.

Vi prøvede mange ting for at give ham systemer til at huske at spise. I en periode skrev vi på de forskellige ting i madpakken fx "spis kl. 10, kl. 12 eller bare "snack"", så vi kunne guide til, at han fik snuppet en sandwich i stedet for at tage lidt nødder, eller løbe med æblet, som han alligevel ikke fik spist helt.

Til sidst blev vi dog enige om, at han bare skulle have to sandwich med, og så han kunne gå i de faste "nødrationer", som jeg havde lagt i tasken i form af nødder og tørret frugt, hvis han havde tid – eller brug for mere.

Rammerne for en god madpakke

Rammerne for en god madpakke kan man finde god inspiration til hos Fødevarestyrelsen, der for nyligt har opdateret deres pjeces "Gi" madpakken en hånd". Pjecen kan hentes gratis på altomkost.dk – og giver god inspiration til indhold i madpakker til både børn og voksne.

En "håndfuld" består af 5 elementer, der tilsammen skaber en varieret og nærende madpakke – et element pr. finger i én hånd. De 5 er: Brød (fuldkorn), grønt, på brødet (pålæg), fisk og frugt som sagtens kan komprimeres til få, gode elementer i madpakken.

Fx kan man lave en fuldkornswrap eller sandwich med laks eller rejesalat og lidt grønt i, og så en rugbrødsklapsammen med banan og pålægschokolade. Hvis dit barn er til snacks, så kan det være gnavegrønt med hummus eller pesto at dyppe i, eller man kan slå 4 elementer sammen og lave en fuldkornspastasalat med pesto, rejer, ærter og agurk – og så et stykke frugt til snack.

Kommer madpakkerne urørte hjem?

De fleste forældre vil nok, som mig, opleve at madpakker kom-

mer urørte hjem, samt at overskuddet ofte kan ligge på et meget lille sted, når madpakker skal produceres.

Det kan bare ikke siges nok, at madpakken er vigtig i forhold til at tilbyde godt brændstof til en hjerne, der kan komme gevaldigt på overarbejde på en lang skoledag, plus at et stabilt blodsukker, der kan holde kroppen i lidt bedre balance.

Så selvom man kan have lyst til enten at droppe den helt (når den alligevel ikke bliver spist) eller give dem penge med til selv at købe, så kan det bare være virkelig svært at tage gode beslutninger på egen hånd.

Med en madpakke viser vi i hvert fald den gode intention om at blive ved med at give vores børn og unge en mulighed for mad i løbet af skoledagen. Og selvom min søn efter sommerferien starter på HF, så har jeg tænkt mig at smøre hans madpakke, så længe jeg må. Det er ikke vigtigt for mig, at han stadig helst vil have en super enkel madpakke. Så længe det, jeg kan proppe i madpakken er fuldkornsprodukter, overskueligt pålæg og nogle gange lidt rester fra aftensmaden (fx pitabrød, wrap med fyld) så er jeg godt tilfreds.

Det er nemlig lige her han fortsat kan bruge en hånd, så han kan holde sit fokus på skoledagen og de kampe, han kan være nødt til at tage der. Så må man gerne kalde mig "Curlingmor" for lige på det her område ved jeg, at jeg skal feje vejen for ham, så længe han giver mig lov.