

# Den gode madpakke

til 3F'ere – og andet godtfolk



Sundhed, liv  
og arbejdsliv

Det er en kendt sag, at mange 3F'ere har et fysisk hårdt arbejdsliv. Dertil meget bevægelse i løbet af arbejdsdagen eller omvendt meget stillesiddende arbejde med høj koncentration. Under alle omstændigheder er kroppen ofte træt, når du har fri. Disse belastninger slider på din krop, men heldigvis kan der gøres meget for at modvirke det. Derfor har den gode madpakke betydning for dig som 3F'er. Med en god og sund madpakke optimeres dit energiniveau for hele din arbejdsdag. Du forebygger samtidig risikoen for kroniske sygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme mm.

Men hvordan kan vi forholde os til sundhed i hverdagen? Sundhed kan både handle om vores fysiske krop, vores tanker samt de omgivelser og vilkår vi har hver især. Det er muligt at gøre lidt for din egen sundhed hver dag. Små skridt er gode, når vi vil ændre vores vaner. Og måske kan du inspirere en kollega til også at være interesseret eller I kan hjælpes ad.

*En mand, som har for travlt til at bekymre sig om sin egen sundhed, er som en mekaniker, der har for travlt til at bekymre sig om sine redskaber (spansk ordsprog).*

Sundhed behøver ikke at være kompliceret eller kedeligt. Det handler om, at du ved, hvad du skal gøre og hvordan. Denne folder kan være med til at inspirere dig til at sammensætte din egen gode og sunde madpakke i hverdagen.

### Gode råd til indholdet i 'den gode madpakke'

Hvad skal en madpakke indeholde? Det findes der ikke ét rigtigt svar på. Dog er der nogle råd og redskaber, som kan give en hjælpende hånd til at sammensætte en god madpakke.

#### Madpakkehånden

Dette råd hjælper til at huske det hele til din madpakke. Madpakkehånden har fem fingre, som står for følgende indhold:

**Brød** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

**Grønt** – snackgrønt og f.eks. hummus, avocado, agurk, salat eller pålæg

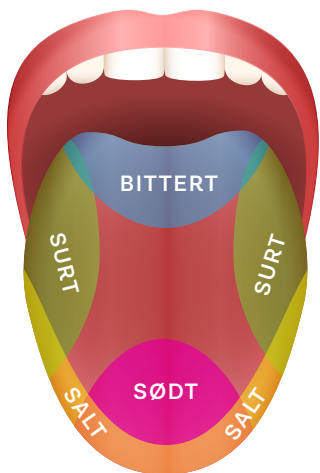
**Pålæg** – kød, æg, bælgfrugter eller ost

**Fisk** – mindst en slags fisk

**Frugt** – det friske og søde.

Disse fem fingre gør det nemmere for dig at skabe en sund balance i din madpakke.





De forskellige smage opfattes af bestemte områder på tungen.

### SMAG

Grundsmagene giver velsmag og appetit til maden. De fem grundsmage er surt, bittert, sødt, salt og umami.

Derudover kan maden også bestå af forskellige elementer, f.eks. sprøde, fede, stærke samt 'overraskende' elementer. Disse elementer og forskellige smage i en madret hjælper til at skabe en oplevelse af mæthed og modvirker, at man spiser for meget. Se oversigten i diagrammet.

### Oversigt over de fem grundsmage og de fire andre elementer:

Grundsmag	Surt	Bittert	Sødt	Salt	Umami
Beskrivelse af smagen:	Den sure/syrlige smag bidrager til ikke at spise for meget.	Den bitre smag gør en ret mere spændende og sammensat.	Den søde smag fortæller vores hjerne og krop, at vi spiser noget, der giver hurtig energi.	Salt forstærker smagen af de andre grundsmage.  Salt i rette mængder er vigtig for væskebalancen i vores krop.	Umami er japansk og betyder velsmag. Grundsmagen giver oplevelse af mundfylde og dybde i retter.  Jo længere/mere en fødevarer modnes eller lagres, desto mere opnås umamismagen.
De findes eksempelvis i:	Citroner, eddike, hvidvin, creme fraiche (lav procent), æbler, appelsiner, syltede agurker/rødbeder	Kaffe, mørk chokolade, øl, kål, grapefrugter, ost, sennep, rugbrød	Sukker (glukose), saft, sirup, honning, jordbær, abrikoser, hvedebrød, rugbrød	Salt, østers, tang, ansjoser, kapers, parmesan, pølser, leverpostej, bacon, peanuts	Fisk (varmrøget laks), kød, bacon, soja, løg, tomater, asparges, tomatketchup, leverpostej

Det enkle element:	Sprødt	Fedme	Irritation (stærke/varme)	Overraskelse	
De findes eksempelvis i:	Nødder, rugbrødschips, knækbrød, grøntsager	Flødeost, ost, varm- og koldrøget laks, avocado, mayonnaise	Chili, peberrod, sennep, ingefær, wasabi	Æbler, peberrod, friske krydderurter, syltede agurker	

## Mad på farten

3F'ere har tit travlt i hverdagen, og det er ikke altid, man lige får smurt en madpakke hjemmefra. Det betyder, at man i løbet af arbejdsdagen skal finde mad, som er nemt tilgængelig. Det resulterer ofte i 'fastfood', som desværre ikke mætter i længden og heller ikke er det bedste brændstof for kroppen. Dog er der hjælp at hente ude i supermarkederne, der gør det lettere for dig at handle sundere og mere optimalt i forhold til det, din krop har brug for. Kig efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet når du handler:



**Nøglehulsmærket:** fødevarer med Nøglehulsmærket viser, at de lever op til et eller flere krav for enten lavt indhold af fedt, sukker, salt eller mange kostfibre. Med nøglehulsmærket er det nemmere at vælge sundere.



**Fuldkornslogoet:** når man vælger produkter med Fuldkornslogoet, så er man sikker på at få fuldkorn nok. Fuldkornslogoet findes eksempelvis på rugbrød, knækbrød, mysli, pasta, gryn m.fl.

### Herunder ses eksempler på lette valg



Revne  
gulerødder



Snittet  
blomkål



Skyllet  
spinat



Knækbrøds-  
snack



Gulerods-  
stave

**De lette valg** er produkter, der er let forarbejdet og gjort nemt for dig. Produkterne er i forvejen skyllet, snittet og revet, hvis det f.eks. er grøntsager, eller stegt og kogt, hvis det er kød eller fisk. Her ses eksempler på produkter, hvor det er gjort nemt for dig.



### Eksempler på 'den gode madpakke'

Her er eksempler på madpakker og kaloriebehov til dig med hårdt fysisk arbejde, hvis du f.eks. er håndværker (1067 kcal). Der er også eksempler på madpakker til dig med mindre fysisk aktivitet, hvis du f.eks. er chauffør (693 kcal). Alle eksempler er til mænd i aldersgruppen 31- 60 år, der vejer 85 kg og er 175 cm høje. Kaloriebehovet er afhængigt af køn, alder og fysisk aktivitet. Har du et højt aktivitetsniveau i arbejdet, har du brug for flere kalorier. Er du kvinde, har du brug for færre kalorier (se evt. linket til Team-Danmark af energibehovsberegning på s. 15).



## 'Den gode madpakke' nr. 1



### Madpakken for chaufføren

Amagermad m. fiskefrikadelle, plukket spidskål, skiver fra et æble og sennep

Mellemmåltid til 'den gode madpakke'  
En flaske vand  
15 g mandler  
1 ostehaps

Madpakken svarer til 691 kcal og 36,2 gram protein

### Madpakken for håndværkeren

Amagermad m. fiskefrikadelle, samt plukket spidskål, skiver fra et æble og sennep. Amagermad m. 2 skiver ost (+45) og hamburgerryg, samt to skiver agurk

Mellemmåltid til 'den gode madpakke'  
En flaske vand  
10 g mandler  
1 banan

Madpakken svarer til 1050 kcal og 50,4 gram protein

### Sådan laves Amagermad m. fiskefrikadelle:

Først smøres 1 skive rugbrød og 1 skive franskbrød m. kerner med ca. 10 g sennep fordelt på hver skive. Dernæst plukkes 4 stk. spidskålblade i mindre stykker, og fordeles på hvert stykke brød. Nu snittes 1 stk. æble i tynde skiver og fordeles på hver stykke brød. Herefter halveres 1 stk. fiskefrikadelle og fordeles på hver stykke brød. Til sidst samles de to, så rugbrødsskiven lægges ovenpå franskbrødsskiven.

### Nyttig viden

Fiskefrikadellerne indeholder omega-3 fedtsyrer, som hjælper til at minimere risikoen for blodpropper.

Rugbrød bidrager til kostfibre, som er mættende, så vi spiser passende og holder vores vægt.

Spidskål indeholder calcium, der er godt for vores knogler.

HUSK at drikke vand for at kroppen kan fungere optimalt, samt at dit væskebehov bliver dækket.



## 'Den gode madpakke' nr. 2



### Madpakken for chaufføren

Pastasalat m. pesto, samt deri babyspinat, cherrytomater, kyllingestykker, valnødder og hytteost

Mellemmåltid til 'den gode madpakke'  
En flaske vand  
1 æble

Madpakken svarer til 694 kcal og 40,7 gram protein

### Madpakken for håndværkeren

Pastasalat m. pesto, samt babyspinat, cherrytomater, kyllingestykker, valnødder og hytteost

Mellemmåltid til 'den gode madpakke'  
En flaske vand  
1 banan  
2 alm. skiver knækbrød med en skive ost (+20) på hvert knækbrød., Pynt med skiver af peberfrugter

Madpakken svarer til 1083 kcal og 60,7 gram protein

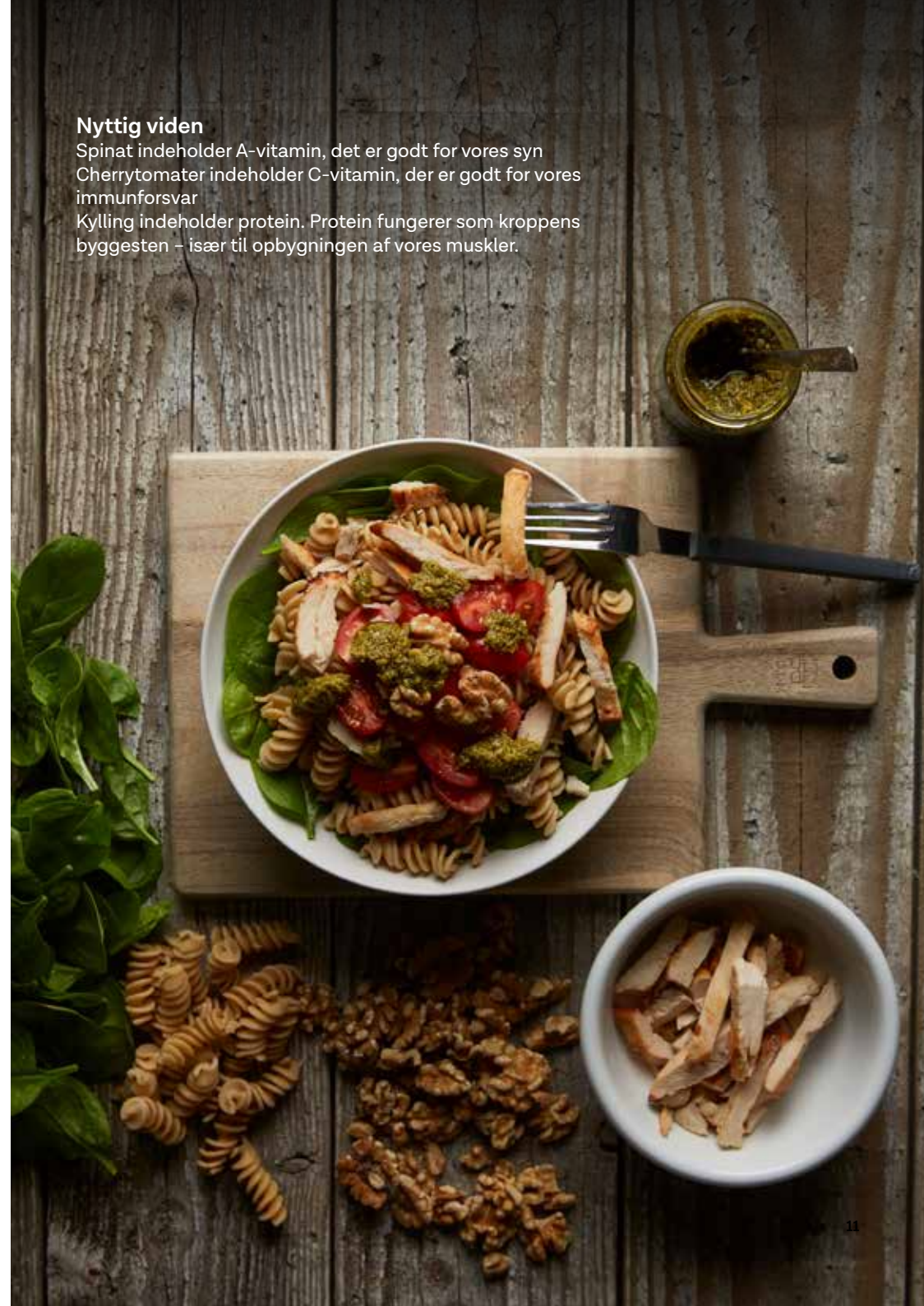
### Sådan laves Pastasalat:

Kog 170 g fuldkornspasta efter anvisning på pakken  
Derefter kommes 2 spsk. pesto (efter smag) ned til den kogte pasta  
Efterfølgende halveres 50 g cherrytomater og 1 håndfuld valnødder hakkes, samt 50 g snittet spinat. Det hældes derefter ned til pastaen  
Nu blandes til sidst 70 g kyllingestykker og 25 g hytteost ned i pastaen

### Nyttig viden

Spinat indeholder A-vitamin, det er godt for vores syn  
Cherrytomater indeholder C-vitamin, der er godt for vores immunforsvar

Kylling indeholder protein. Protein fungerer som kroppens byggesten – især til opbygningen af vores muskler.



## 'Den gode madpakke' nr. 3

### Madpakken for håndværkeren

Rugbrødssandwich m. æg dertil spinat, tomater, Philadelphia light, karse og peberrod  
Rugbrødssandwich m. kogte kartofler dertil spinat, agurker, purløg og light mayonnaise

Mellemmåltid til 'den gode madpakke'  
En flaske vand  
100 g hummus med 80 g gulerødder  
30 g mandler

Madpakken svarer til 1095 kcal og 46,4 gram protein

#### Sådan laves Rugbrødssandwich med æg:

Smør 2 skiver rugbrød med 10 g Philadelphia light fordelt på skiverne  
Herefter skæres 2 kogte æg og 1 stk. tomat i skiver  
Nu fordeles 15 g spinat, æggene og tomat-skiverne på hver af rugbrødsskiverne  
Drys 2 tsk. karse og 1 tsk. peberrod på hvert stykke rugbrød  
Til sidst samles sandwichen, hvor en af rugbrødsskiverne lægges ovenpå den anden som låg

### Madpakke for chaufføren

Rugbrødssandwich m. æg dertil spinat, tomater, Philadelphia light, karse og peberrod

Mellemmåltid til 'den gode madpakke'  
En flaske vand  
100 g hummus og 80 g gulerødder  
20 g mandler

Madpakken svarer til 693 kcal og 33,1 gram protein

#### Sådan laves Rugbrødssandwich med kogte kartofler:

Skær 2 kogte kartofler i skiver  
Nu smøres 2 stk. rugbrødsskiver med 10 g mayonnaise, fordelt på hver rugbrødsskive  
Så fordeles de skiveskårede kartofler på de 2 rugbrødsskiver  
Dernæst fordeles 15 g spinat, 4 skiver agurk og purløg på hver rugbrødsskive  
Til sidst samles det til rugbrødssandwich, hvor en rugbrødsskive bruges som bund og den anden som top



### Nyttig viden

Hummus er lavet af kikærter, der har et højt protein indhold Æg indeholder D-vitamin. D-vitamin hjælper til at vores krop kan optage calcium. Dette har betydning for have et stærkt skelet og forebygge risikoen for knogleskørhed, også kalde osteoporose Philadelphia Light bruges for at begrænse mængden af mættet fedt, og minimere risikoen for åreforkalkning.



### Ønsker du mere viden, kan disse hjemmesider anbefales:

De officielle kostråd af Fødevestyrelsen <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

Nøglehulsmærket af Fødevestyrelsen <https://altomkost.dk/noeglehullet/>

Gi' madpakken en hånd af Fødestyrelsen <https://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/gimadpakkenenhaand/>

Grundsmage af Smag for livet <http://www.smagforlivet.dk/materialer/grundsmag>

Gode råd om grundsmage i køkkenet af Smag for livet <http://www.smagforlivet.dk/materialer/gode-raad-om-grundsmage-i-kokkenet-umami-er-din-bedste-vej-til-en-fyldig-smag>

Beregning af energibehov af Tema Danmark <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/energiberegner>



**3F**

Fagligt Fælles Forbund  
Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf.: 70 300 300  
[www.3f.dk](http://www.3f.dk)