

Råvareoversigt

Grøntsager

Friske og frosne grøntsager
også konserves.

VÆLG

Flere grøntsager end frugter.

Grove grøntsager fx ærter, kål og
rodfrugter, og lad dem udgøre
ca. halvdelen af grøntsagerne.

Grøntsager i mange farver – husk
de mørkegrønne grøntsager som
fx spinat, broccoli og grønkål.

Årstidens grøntsager.

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når
I planlægger og tilbereder sund og
klimavenlig mad.

Læs mere på altomkost.dk

Læs om brug af
grønt drys på
altomkost.dk

Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

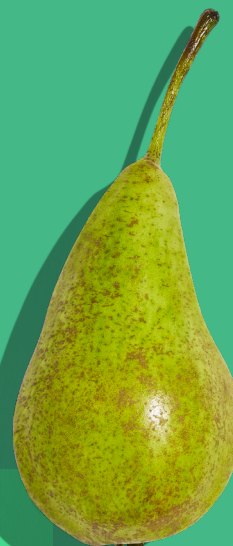
VÆLG

Årstidens frugter og bær.

BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt
fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.



Gå efter
Fuldkornslogoet

Kartofler

VÆLG

Uforarbejdede eller forarbejdede
kartofler med højst 3 g tilsat fedt
pr. 100 g.

Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter,
bælgfrugter, kornprodukter, nødder, frø
og fisk. På den måde er det lettere at få
dækket behovet for vitaminer, mineraler og
andre næringsstoffer. Nogle fødevarer kan
indeholde enkelte uønskede stoffer – ved at
variere undgår I et for højt indtag af et givent
stof.

Kornprodukter

Rugbrød, hvedebrød, knækbrød, mel,
pasta, quinoa, cous cous, bulgur, ris,
gryn, mysli og morgenmadsprodukter.

VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

Brød med frø.

Mindst 1/2 fuldkornsmel, når I selv
bager.

BEGRÆNS

Ris

- Til en gang om ugen i skoler og
kantiner
- Til en gang hver anden uge i
daginstitutioner