

# Principper i skoler og kantiner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'.  
Se også 'Mere om mad i skoler og kantiner'.

## Salt

Begræns salt - brug fx flere krydderier

## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Tip

Brug rester – og undgå madspild

### Grøntsager og frugter

- Lad grønnsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider
- Husk mørkegrønne grønnsager

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

- Tilbyd mindre kød – og husk fisk
- Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

### Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler

### Fedtstoffer, nødder og frø

- Brug oftest planteolier
- Supplér med nødder og frø

### Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (mindst 4 ud af 5)	Variér med kartofler	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	Nødder (2 ud af 5)	Frø (2 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type	Ost (1-2 ud af 5)
	Fisk (1 ud af 5)							
	Kød (1 ud af 5)							
Mørkegrønne grønnsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (højst 1 ud af 5)		Smør (højst 1 ud af 5)				