

# Mere om mad i daginstitutioner

Følg principperne når I sammensætter morgenmad, frokost og mellemmåltider. Læs her om detaljer og undtagelser for de enkelte måltider.

## På tværs af måltiderne

Hvis der er noget, I ønsker at servere mindre af i nogle måltider og mere af i andre, så kan I sagtens det. Hvis I fx ikke tilbyder mørkegrønne grøntsager i mellemmåltiderne, så kan I servere mørkegrønne grøntsager oftere i frokostmåltidet.



## Morgenmad

### Husk grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter kan udgøre mindre end 1/3 af måltidet.

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter, fisk, kød og æg.

### Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

Husk at blende eller hakke nødder fint til børn under 3 år.



### Mælk eller mælkeprodukt

Tilbyd dagligt mælk eller mælkeprodukt til gryn, mysli mv. eller mælk at drikke.

### Husk mælk i grød

Brug halv mælk og halv vand, når I tilbereder grød.

## Frokost

### Når I vælger pålæg

Hver gang I tilbyder 5 slags pålæg (måske over flere dage) vil en god fordeling være: 2 bælgfrugtpålæg, 1 fisk, 1 kød, 1 æg.

I kan dog vælge at servere fisk hver gang som pålæg.

### Æg eller andet

Andet kan dække over fx grød eller vegetarretter (med fx nødder og/eller ost).

### Brødtyper til de yngste

Server produkter med mindre eller ingen fuldkorn i mellemmåltiderne til vuggestuebørn, især de yngste under 2 år, når I serverer rugbrød i de kolde frokost måltider.

### Grød - ikke for ofte

Grød med gryn, ris eller flager kan I maks. tilbyde en gang hver anden uge.

### Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke enten til et mellemmåltid eller til frokost – ca. 1 dl pr. barn (et lille glas).

I praksis kan I tilbyde letmælk til vuggestuebørn og skummet- eller minimælk til børnehavebørn.

## Mellemmåltider

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter, fisk, kød og æg i små mellemmåltider.

Hvis I undlader bælgfrugter, fisk, kød og æg i det store mellemmåltid, bør I i stedet tilbyde mængden i det lille mellemmåltid eller i frokostmåltidet.

### Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af små og store mellemmåltider 1 ud af 5 gange.

### Grøntsager og frugter – der skal være nok

Lad grøntsager og frugter udgøre ca. 1/2 af måltidet.

