

# Mere om mad i skoler og kantiner

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

## Morgenmad

### Grøntsager og frugter – der skal være nok

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

### Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

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

### Mælk, mælkeprodukt eller ost

Tilbyd dagligt mælk, mælkeprodukt eller ost (ost dog højst 2 ud af 5 gange).

## Mellemmåltider (skolefritidsordninger)

### Grøntsager og frugter – der skal være nok

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

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

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

### Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af måltidet 1 ud af 5 gange.



## Frokost

### Grøntsager og frugter – der skal være nok

I kolde frokostretter med brød skal grønnsager og frugter udgøre mindst 1/4 af måltidet.

### Salattilbud

I kan bruge op til 1/4 råvarer, der ikke er grønnsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø og dressing fx pasta, bulgur, fisk mv. Lad råvarerne følge principperne.

### 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 vegetarretter (med fx nødder og/eller ost) eller grød.

## Løssalg, søde sager og drikkevarer

Hvis I tilbyder løssalg, så følg principperne for de relevante fødevarergrupper.

### Husk grønnsager og frugter

Tilbyd mindst 2 slags grønnsager og frugter i løssalg.

### Færre søde sager og søde drikkevarer

Tilbyd kun slik, kage mv. en gang i mellem – og i mindre portioner. I skoler højst en gang om måneden.

### Juice og smoothies

I kan tilbyde juice og smoothies uden tilsat sukker og højst 250 ml pr. portion.

Begræns udvalget af drikkevarer med tilsat sukker eller sødemidler til højst 1/4 af drikkevaresortimentet. Undlad helt at tilbyde det i skoler.

### Vand

Tilbyd altid gratis vand.

### Mælk

Det er muligt at tilbyde mælk i løssalg.