

Portionsstørrelser i daginstitutioner

Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Ekstra fedt til de yngste

Tilsæt ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag til maden til børn under 2 år, fx på brødet.

Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vuggestuebarn – 2 år			Børnehavebarn – 4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge	
	Varmt frokostmåltid (1000 kJ)	Koldt frokostmåltid (1000 kJ) eller stort mellemmåltid (600 kJ)	Lille mellemmåltid (200 kJ)	Varmt frokostmåltid (1350 kJ)	Koldt frokostmåltid (1350 kJ) eller stort mellemmåltid (800 kJ)	Lille mellemmåltid (275 kJ)	2 år	4 år
Grøntsager/frugter	55 g 40 g*	40 g 30 g*	25 g	70 g 50 g*	50 g 40 g*	35 g	I alt: mindst 550-575 g Frokost: 250 g Stort mellemmåltid: 175 g Lille mellemmåltid: 125 g	I alt: mindst 700-775 g Frokost: 325 g Stort mellemmåltid: 225 g Lille mellemmåltid: 175 g
Kartofler/pasta/ris eller Brød	75-110 g 35-50 g	30-60 g**	15 g	100-150 g 50-70 g	40-80 g**	20 g		
Bælgfrugter/ bælgfrugt-pålæg***	30-40 g	8-10 g		40-50 g	10-12 g		I alt: 75-100 g Frokost: 60-80 g Mellemmåltider: 15-20 g	I alt: 100-125 g Frokost: 80-100 g Mellemmåltider: 20-25 g
Fisk/fiskepålæg	40 g	10-13 g		50 g	12-15 g		I alt: ca. 50 g Frokost: 40 g Mellemmåltider: 10-13 g	I alt: ca. 65 g Frokost: 50 g Mellemmåltider: 12-15 g
Kød/Kødpålæg	30 g	8-10 g		40 g	10-12 g		I alt: 35-40 g Frokost: 30 g Mellemmåltider: 8-10 g	I alt: ca. 50 g Frokost: 40 g Mellemmåltider: 10-12 g
Æg/æggepålæg	30 g	10 g		40 g	10-12 g		I alt: 20-25 g Frokost: 15 g Mellemmåltider: 10 g	I alt: ca. 30 g Frokost: 20 g Mellemmåltider: 10-12 g
Planteolier og lign.**** Hårde fedtstoffer fx smør	4-6 g 3 g	3-4 g 2 g	2 g 1 g	5-8 g 4 g	4-6 g 2 g	3 g 1 g	I alt: 36-48 g I alt: ca. 6 g	I alt: 48-68 g I alt: ca. 7 g
Nødder	3-4 g	3-4 g	1-2 g	4-5 g	4-5 g	2-3 g	I alt: ca. 15 g	I alt: ca. 20 g
Frø (inkl. frø i brød)	2-3 g	2-3 g	1 g	3-4 g	3-4 g	2 g	I alt: ca. 10 g	I alt: ca. 15 g
Ost	5 g	5 g	5 g	5-10 g	5-10 g	5 g	I alt: ca. 20 g	I alt: ca. 25 g
Mælkeprodukter i maden							I alt: 35 g*****	I alt: 50 g*****
Drickemælk	Ca. 1 dl			Ca. 1 dl				

* I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del

** Den laveste del af intervallet gælder for mellemmåltider og den største gælder for koldt frokostmåltid

*** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter. Og brug den største del af intervallet, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

**** Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto

***** Mængden kan øges i visse tilfælde, fx når der laves mælkebaseret grød til frokost eller tilbydes mælkeretter til mellemmåltider. I kan undlade at tilbyde drickemælk de dage, I tilbyder mælkebaseret grød eller mælkeretter til frokost eller mellemmåltider.