

# Portionsstørrelser i daginstitutioner

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)



	Vuggestuebarn (2 år) 850 kJ		Børnehavebarn (4 år) 1150 kJ	
	Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød	Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød
Grøntsager/frugter	Mindst 15 g	Mindst 15 g	Mindst 20 g	Mindst 20 g
Gryn/mysli eller Brød	30-40 g	40-50 g	40-55 g	50-65 g
Planteolier og lign. eller Hårde fedtstoffer fx smør	2-3 g 1-2 g	3-5 g 3 g	3 g 2 g	5-7 g 4 g
Mælk/yoghurt til kornprodukter eller Mælk at drikke	100-130 g	Ca. 1 dl	130-165 g	Ca. 1 dl
Nødder	3-4 g	3-4 g	4-5 g	4-5 g
Frø (inkl. frø i brød)	2-3 g	2-3 g	3-4 g	3-4 g
Bælgfrugtpålæg, fisk, kød, æg*		5-10 g		10-15 g
Ost		5 g		5-10 g
Evt. sukker	Maks. 4 g		Maks. 5 g	



**Portions-  
størrelserne er  
vejledende**

Det er vigtigt, at I  
tilpasser mængden til  
den aktuelle børne-  
gruppes alder og  
appetit.



\* Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kød.