

Portionsstørrelser i skoler



Morgenmad og mellemmåltid – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Morgenmad				Mellemmåltid			
	8 år 1100 kJ		12 år 1400 kJ		8 år 900 kJ		12 år 1100 kJ	
	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/ mysli)	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/ mysli)	Brødmåltid med pålæg/ mindre varm ret	Måltid med kornprodukt (fx gryn/ mysli)	Brødmåltid med pålæg/ mindre varm ret	Måltid med kornprodukt (fx gryn/ mysli)
Grøntsager/frugter	Mindst 50 g	Mindst 50 g	Mindst 60 g	Mindst 60 g	Mindst 80 g	Mindst 80 g	Mindst 100 g	Mindst 100 g
Brød eller Kartofler eller Kornprodukt	45-65 g	35-45 g	55-75 g	45-55 g	40-60 g 75-100 g	20-35 g	50-75 g 90-125 g	30-40 g
Planteolier og lign. Hårde fedtstoffer fx smør	5-7 g 3-4 g	5-7 g 3-4 g	6-9 g 3-5 g	6-9 g 3-5 g	4-6 g 2-4 g	4-6 g 2-4 g	5-7 g 3-4 g	5-7 g 3-4 g
Nødder	2-8 g	2-8 g	3-10 g	3-10 g	2-8 g	2-8 g	3-10 g	3-10 g
Frø (inkl. frø i brød)	2-6 g	2-6 g	3-8 g	3-8 g	2-6 g	2-6 g	3-8 g	3-8 g
Bælgfrugter/fisk/kød/æg*	15-25 g		20-30 g		15-25 g		20-30 g	
Ost	5-10 g		5-10 g		5 g		5-10 g	
Mælk eller mælkeprodukt til kornprodukter eller Mælkeprodukter i maden		125-140 g		140-185 g	10-15 g	80-125 g	10-15 g	100-150 g



Portionsstørrelserne er vejledende

Vælg portionsstørrelser efter børnenes alder.

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