

# Kostråd til Måltider

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostrådene på menuen og servere mad, der er godt for sundhed og klima.

Find alt materialet om Kostråd til Måltider på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Principper

Viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I omsætter dem til måltider

Findes også som version til daginstitutioner

Kostråd til Måltider

### Principper i skoler og kantiner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

**Vand**  
Ti hyd vand til alle måltider

**Tip**  
Brug rester- og undgå madspil

Overigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fidejarsure oftere i en mindre mængde, se "Portionsstørrelser". Se også "Mere om mad i skoler og kantiner".

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li> <li>Husk mørkegrønne grøntsager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilbyd mindre kød- og fisk</li> <li>Tilbyd bægfrugter oftere end kød</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vælg primært fuldkorn</li> <li>Variér med kartofler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brug oftest planteolier</li> <li>Supplér med nødder og frø</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder</li> </ul>
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bægfrugter (2 ud af 5) Fisk (1 ud af 5) Kød (1 ud af 5)	Fuldkornprodukter (mindst 4 ud af 5) Variér med kartofler	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5) Nødder (2 ud af 5) Frø (2 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type Ost (1-2 ud af 5)
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen hvidkorn (højst 1 ud af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)	

Kostråd til Måltider

### Råvareoversigt

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad.

Kun mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

**Variation er vigtig**

Grøntsager  
Lad alle måltider indeholde mindst 1 ud af 5 forskellige farver af grøntsager og frugter.

**VELG**  
Forskellige grøntsager og frugter  
Grøntsager og frugter i mange farver - husk de mørkegrønne grøntsager som f.eks. spinat, broccoli og græskar.  
Anvendelse: grøntsager

**Frugter**  
Forskellige frugter og bær.  
**VELG**  
Anvendelse: frugter og bær.

**Kartofler**  
Forskellige kartofler  
**VELG**  
Forskellige kartofler eller kartoffelprodukter som f.eks. kartoffelmos, kartoffelchips og kartoffelstykker.

**Mælkeprodukter**  
Forskellige mælkeprodukter  
**VELG**  
Forskellige mælkeprodukter som f.eks. ost, smør, yoghurt, kebab, smør, hvid ost, etc.

## Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad

## Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

Findes også som version til skoler og kantiner

Kostråd til Måltider

### Portionsstørrelser i daginstitutioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Mergemængde - tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vegansk menu (6 år)		Barns menu (6 år)	
	Måltider med grøntsager eller grøntsager samt kød eller fisk	Måltider med brød	Måltider med grøntsager eller grøntsager samt mælk eller yndet	Måltider med brød
Grøntsager/frugter	Mindst 115 g	Mindst 115 g	Mindst 115 g	Mindst 115 g
Kartofler/nødder	100-110 g	100-110 g	100-110 g	100-110 g
Smør	2-3 g	2-3 g	2-3 g	2-3 g
Grøntsager og/eller frugter i mange farver	7-12 g	7-12 g	7-12 g	7-12 g
Mørkegrønne grøntsager eller bær	100-110 g	100-110 g	100-110 g	100-110 g
Grøntsager	3-4 g	3-4 g	3-4 g	3-4 g
Grøntsager og/eller frugter i mange farver	3-4 g	3-4 g	3-4 g	3-4 g
En bælgfrugtsblanding, fisk, kød, æg*	5-10 g	5-10 g	5-10 g	5-10 g
En kartoffel	5-10 g	5-10 g	5-10 g	5-10 g
En smør	Mindst 1 g	Mindst 1 g	Mindst 1 g	Mindst 1 g

\*Blandt andet: smør, fisk, kød, æg, ost, smør, hvid ost, etc.

# Principper i skoler og kantiner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i skoler og kantiner'.



## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Tip

Brug rester – og undgå madspild

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost				
<ul style="list-style-type: none"><li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li><li>Husk mørkegrønne grøntsager</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tilbyd mindre kød – og husk fisk</li><li>Tilbyd bælgfrugter oftere end kød</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vælg primært fuldkorn</li><li>Variér med kartofler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug oftest planteolier</li><li>Supplér med nødder og frø</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder</li></ul>				
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (mindst 4 ud af 5)	Variér med kartofler	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	Nødder (2 ud af 5)	Frø (2 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type	Ost (1-2 ud af 5)
	Fisk (1 ud af 5)							
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Kød (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (højst 1 ud af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)					
Æg eller andet (1 ud af 5)								

# Råvareoversigt

## Grøntsager

Friske og frosne grøntsager  
også konserves.

### VÆLG

Flere grøntsager end frugter.

Grove grøntsager fx ærter, kål og  
rodfrugter, og lad dem udgøre  
ca. halvdelen af grøntsagerne.

Grøntsager i mange farver – husk  
de mørkegrønne grøntsager som  
fx spinat, broccoli og grønkål.

Årstidens grøntsager.

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når  
I planlægger og tilbereder sund og  
klimavenlig mad.

Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Læs om brug af  
grønt drys på  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter,  
bælgfrugter, kornprodukter, nødder, frø  
og fisk. På den måde er det lettere at få  
dækket behovet for vitaminer, mineraler og  
andre næringsstoffer. Nogle fødevarer kan  
indeholde enkelte uønskede stoffer – ved  
at variere undgår I et for højt indtag af et  
givent stof.



Gå efter  
Fuldkornslogoet

## Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

### VÆLG

Årstidens frugter og bær.

### BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt  
fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.

## Kartofler

### VÆLG

Uforarbejdede eller forarbejdede  
kartofler med højst 3 g tilsat fedt  
pr. 100 g.

## Kornprodukter

Rugbrød, hvedebrød, knækbrød, mel,  
pasta, quinoa, cous cous, bulgur, ris,  
gryn, mysli og morgenmadsprodukter.

### VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

Brød med frø.

Mindst 1/3 fuldkornsmel, når I selv  
bager.



# Råvareoversigt

## Bælgfrugter

Friske, frosne og tørrede bælgfrugter også konserveres, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

### VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamamebønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belugalinsener.

### Der er mange måder at bruge bælgfrugter på fx:

- I gryderetter
- I salater
- I supper
- Farsretter lavet af linser, bønner eller kikærter.
- Postej af linser eller bønner
- Burger med bøf af bønner
- Chili sin carne
- Som spread på brødet
- Som dip til grøntsagerne
- Ristede kikærter som topping på salat og suppe.

## Giv bælgfrugterne smag

Bælgfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til kogevandet fx bouillon. Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg, fennikel, rodfrugter og tomater.

Sørg også for krydring og tilsmagning fx med vineddike eller citronsaft.

Det er vigtigt at tilberede bælgfrugter korrekt. Følg altid anvisningen på produktet.

## Fisk

Friske og frosne fisk og skaldyr også konserveres.

### VÆLG

Både magre og fede fisk. Fede fisk indeholder mere end 8 g fedt pr. 100 g fx sild, makrel, laks og ørred.

Fisk med fx Ø-mærket, NaturSkånsom eller MSC- eller ASC-mærkerne.

### BEGRÆNS

Store rovfisk som fx tun.

Tun på dåse til børn fra 3-14 år og undlad til børn under 3 år.

## Kød og æg

Hele udskæringer, hakket kød og pålæg.

Alle slags æg.

### VÆLG

Hovedsageligt magert kød med højst 10 g fedt pr. 100 g.

Kød og indmad fra især fjerkræ og gris.

### BEGRÆNS

Forarbejdet kød, dvs. kød der fx er røget og saltet herunder kødpålæg, pølser og bacon.

Okse, kalv og lam til højst ¼ af alt kød.



# Råvareoversigt

## Fedtstoffer

Fedtstoffer og fedtholdige produkter til madlavning, på brød og som tilbehør.

### VÆLG

Oftest planteolier eller produkter med planteolier frem for hårde fedtstoffer som fx smør, smørblandinger samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palmefedt.

Især raps- og olivenolie eller bløde og flydende fedtstoffer baseret på disse.

Produkter, hvor planteolier som fx raps- og olivenolie udgør hoveddelen af fedt, fx mayonnaise, pesto, hummus og nogle dressinger.



Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn.



## Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

### VÆLG

Usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.

Forskellige slags nødder fx valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder.

Forskellige slags frø fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.

### BEGRÆNS

Solsikkekerner og hørfrø, og hold igen med paranødder, pistacienødder og ristede mandler.

## Mælkeprodukter

I madlavningen, som hoveddel af et måltid og som drikkemælk.

### VÆLG

Oftest produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g i madlavningen.

Produkter med højst 1,5 g fedt og højst 4 g tilsat sukker pr. 100 g, når det er hoveddelen af et måltid.

Mini- eller skummetmælk til voksne og børn fra ca. 2 år.

Letmælk til børn på 1 år.

Oftest produkter med højst 4,5 g protein pr. 100 g fx yoghurt og A38 til børn i daginstitution.

## Ost

Ost og friskost til madlavning og som pålæg.

### VÆLG

Både fed og mager ost. Mager ost er ost med højst 17 g fedt (fx 30+) og friskost med højst 5 g fedt pr. 100 g.



# Portionsstørrelser i kantiner

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 2300 kJ	
	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*      Brød med pålæg
Grøntsager/frugter	Mindst 150 g Mindst 100 g**	Mindst 80 g
Kartofler/ris/pasta eller Brød	175-225 g 90-130 g	110-130 g
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	70-80 g 80 g 70 g 60-70 g	50-60 g 60 g 45 g 35 g
Planteolier og lign.**** eller Hårde fedtstoffer fx smør	5-8 g 2-4 g	5-8 g 2-4 g
Evt. nødder	5-8 g	5-8 g
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-6 g	2-6 g
Evt. ost	5-10 g	5-15 g
Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	20-30 g	20-30 g



Portions  
størrelserne  
er vejledende

\* I kan supplere med ekstra 5-20 g kød i 1 ud af 5 sandwich.

\*\* I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.

\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, 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.

# Portionsstørrelser i kantiner

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 1600 kJ	
	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)
Grøntsager/frugter	Mindst 70 g	Mindst 70 g
Brød til sandwich eller Kornprodukt	70-90 g	50-65 g
Planteolier og lign. Hårde fedtstoffer fx smør	5-10 g 3-5 g	5-10 g 3-5 g
Evt. nødder	5-15	5-15
Evt. frø (inkl. frø i brød)	3-9	3-9
Evt. Bælgfrugter/fisk/kød/æg*	25-35 g	
Evt. ost	15-25 g	
Evt. mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt		160-210 g



*Portions  
størrelserne  
er vejledende*

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



# 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 eller mælkeprodukt

Det er muligt dagligt at tilbyde mælk eller mælkeprodukt til gryn, mysli mv.

## 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 bælgfrugt pålæg, 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.