**Markedsføring af Kostråd til Måltider – tjekliste**

Det er muligt at markedsføre jer med, at jeres køkken følger Kostråd til Måltider.

Denne oplysning kan gives som generel information, fx. ved indgangen, ved disken eller over buffeten. Vær opmærksom på, at det ikke er tilladt at placere denne oplysning i eller ved den enkelte madret.

Når I markedsfører jer med dette, skal I kunne dokumentere, at jeres køkken lever op til Kostråd til Måltider, som I finder på altomkost.dk

Der er ingen formkrav til, hvorledes denne dokumentation skal udformes. I kan vælge at benytte nedenstående hjælpeskema som en del af egenkontrollen. Det er vigtigt, at I sammen med skemaet kan redegøre for, hvordan jeres køkken lever op til Kostråd til Måltider.

**Eksempel på tjekliste:**

*Sæt kryds de dage, hvor fødevaretypen er anvendt.*

*Der laves ét skema pr. måltidstype (fx ét skema for varm ret, ét skema for sandwich etc.)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menuplan for uge: xx** | | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Køkken: |  |  |  |  |  |  |
| Fødevarer\* | *Fødevaren er på menuen* |  |  |  |  |  |
| Grøntsager og frugt udgør mindst 1/3 af måltidet | 5 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |
| Bælgfrugter udgør hovedelement | Mindst 2 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |
| Fisk udgør hovedelement | 1 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |
| Kød udgør hovedelement | 1 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |
| Æg udgør hovedelement | 1 ud af 10 tilbud |  |  |  |  |  |
| Fuldkornsprodukter eller kartofler indgår | Mindst 4 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |
| Smør anvendes i madlavningen | Max 1 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |

**\*Det er muligt at servere en fødevare flere gange end angivet i en mindre mængde**

Eksempel på udfyldt skema for **køkken der alene serverer dagens varme ret:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menuplan for uge: 16** | | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Køkken: Tranebærskolen |  | Linsesuppe med fuldkorns-brød | Boller i karry | Falafler med pastasalat | Laks m. kartofler og grønt | Flerkornsgrød med gnavegrønt |
| Fødevarer\* | *Fødevarener på menuen* |  |  |  |  |  |
| Grøntsager og frugt udgør mindst 1/3 af måltidet  Hvis der serveres smørrebrød eller sandwich kan grøntsager og frugt udgøre 1/4 | 5 ud af 5 tilbud | X | X | X | X | X |
| Bælgfrugter udgør hovedelement | Mindst 2 ud af 5 tilbud | X |  | X |  |  |
| Fisk udgør hovedelement | 1 ud af 5 tilbud |  |  |  | X |  |
| Kød udgør hovedelement | 1 ud af 5 tilbud |  | X |  |  |  |
| Æg udgør hovedelement | 1 ud af 10 tilbud |  |  |  |  |  |
| Fuldkornsprodukter eller kartofler indgår | Mindst 4 ud af 5 tilbud | X |  | X | X | X |
| Smør anvendes i madlavningen | Max 1 ud af 5 tilbud |  |  |  |  | X |

Eksempel på udfyldt skema for **køkken der sælger sandwich (OBS: 2 daglige tilbud, dvs. 10 ugentlige tilbud pr. uge):**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menuplan for uge: 16** | | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| Køkken: Kantinen på Skolestrædet |  | Sandwich med laks / Sandwich med falafel | Sandwich med æg / Sandwich med hummus | Sandwich med pastrami / Sandwich med mozzarella | Sandwich med tun / Sandwich med linsebøf | Sandwich med kylling/ Sandwich med bønnepostej |
| Fødevarer\* | *Fødevaren er på menuen* |  |  |  |  |  |
| Grøntsager og frugt udgør mindst 1/3 af måltidet  Hvis der serveres smørrebrød eller sandwich kan grøntsager og frugt udgøre 1/4 | 5 ud af 5 tilbud | XX | XX | XX | XX | XX |
| Bælgfrugter udgør hovedelement | Mindst 2 ud af 5 tilbud | X | X |  | X | X |
| Fisk udgør hovedelement | 1 ud af 5 tilbud | X |  |  | X |  |
| Kød udgør hovedelement | 1 ud af 5 tilbud |  |  | X |  | X |
| Æg udgør hovedelement | 1 ud af 10 tilbud |  | X |  |  |  |
| Fuldkornsprodukter eller kartofler indgår | Mindst 4 ud af 5 tilbud | XX | XX | XX | XX | XX |
| Smør anvendes i madlavningen | Max 1 ud af 5 tilbud |  |  |  |  |  |