

 **Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestvrelsen

Find alt materialet om Kostråd til Måltider på altomkost.dk

Viser principper
for sund og klima-
venlig mad, og
hvordan I omsætter
dem til måltider

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

Overigten 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 daginstitutioner'.

Grøntsager og frugter		Bælgfrugter, fisk, kød og æg		Kornprodukter og kærter		Fetdstoffer, nødder og frø		Mælkprodukter og ost	
• I alt grøntsager og frugter udgør mindst 37,5 af alle måltider • Høst mælkproteins grøntsager		• Tilgængelige og billige • Bælgfrugter over hele året		• Vælg varieret råvarer • Vælg varieret råvarer		• Brug olivenolie • Supplér med nødder og frø		• Brug mælkprodukter og ost i moderate mængder	
Grøntsager og/eller frugter (1 måltid pr dag) (8 ud af 13)	Bælgfrugter (2 ud af 13)	Fisk (3 ud af 13)	Falkbær (3 ud af 13)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (4 ud af 13)	Nødder (2 ud af 13)	Frø (2 ud af 13)	Mælkprodukter (2-3 ud af 13) heraf højst 1 fedttype	Ost (1 ud af 13)	
	Kød (3 ud af 13)		Produkter med mindre indhold af falkbær (1-2 ud af 13)						
	Mælkproteins grøntsager (3 ud af 13)		Smør (højst 1 ud af 13)						



Grantsuger

De grønne druer giver grønne og søde smag.

VEIL

De grønne druer er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

REGRULE

De grønne druer er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.



Grønne æbler

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

VEIL

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

REGRULE

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.



Grønne æbler

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

VEIL

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

REGRULE

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.



Grønne æbler

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

VEIL

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

REGRULE

De grønne æbler er gode til at sætte smag på kage og kageboller, og de kan bruges til syltetøj og marmelade.

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

[illegible]

Principper i daginstitutioner

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 daginstitutioner'.

Tip

Brug rester – og
undgå madspild

Vand

Tilbyd vand til alle
måltider

Mælk

Tilbyd dagligt mælk
at drikke

Grøntsager og frugter

- Lad grønssager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider
- Husk mørkegrønne grønssager

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

- Tilbyd mindre kød – og husk fisk
- Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

- Brug oftest planteolier
- Supplér med nødder og frø

Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkorns- produkter (3-4 ud af 5)	Variér med kartofler	Planteolie eller produk- ter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)		Mælke- produkter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type	Ost (1-2 ud af 5)
	Fisk (1 ud af 5)						
	Kød (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)		Smør (højst 1 ud af 5)	Nødder (2 ud af 5)	Frø (2 ud af 5)	
Mørkegrønne grønssager (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

Læs om brug af
grønt drys på
altomkost.dk

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.

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

Kornprodukter

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

VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

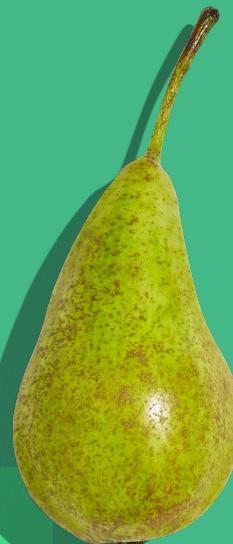
Brød med frø.

Mindst 1/2 fuldkornsmel, når I selv
bager.

BEGRÆNS

Ris

- Til en gang om ugen i skoler og
kantiner
- Til en gang hver anden uge i
daginstitutioner



Råvareoversigt



Bælgfrugter

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

VÆLG

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

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.

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.

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 mest muligt, 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 vuggestue.

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 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.

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.

Mere om mad i daginstitutioner

Følg principperne når I sammensætter morgenmad, frokost og mellemmåltider. Læs her om detaljer og undtagelser for de enkelte måltider.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

På tværs af måltiderne

Hvis der er noget, I ønsker at servere mindre af i nogle måltider og mere af i andre, så kan I sagtens det. Hvis I fx ikke tilbyder mørkegrønne grøntsager i mellemmåltiderne, så kan I servere mørkegrønne grøntsager oftere i frokostmåltidet.



Morgenmad

Husk grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter kan udgøre mindre end 1/3 af måltidet.

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter, fisk, kød og æg.

Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

Husk at blende eller hakke nødder fint til børn under 3 år.



Mælk eller mælkeprodukt

Tilbyd dagligt mælk eller mælkeprodukt til gryn, mysli mv. eller mælk at drikke.

Husk mælk i grød

Brug halv mælk og halv vand, når I tilbereder grød.

Frokost

Når I vælger pålæg

Hver gang I tilbyder 5 slags pålæg (måske over flere dage) vil en god fordeling være: 2 bælgfrugtpålæg, 1 fisk, 1 kød, 1 æg.

I kan dog vælge at servere fisk hver gang som pålæg.

Æg eller andet

Andet kan dække over fx grød eller vegetarretter (med fx nødder og/eller ost).

Brødtyper til de yngste

Server produkter med mindre eller ingen fuldkorn i mellemmåltiderne til vuggestuebørn, især de yngste under 2 år, når I serverer rugbrød i de kolde frokost måltider.

Grød - ikke for ofte

Grød med gryn, ris eller flager kan I maks. tilbyde en gang hver anden uge.

Mellemmåltider

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter, fisk, kød og æg i små mellemmåltider.

Hvis I undlader bælgfrugter, fisk, kød og æg i det store mellemmåltid, bør I i stedet tilbyde mængden i det lille mellemmåltid eller i frokostmåltidet.

Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af små og store mellemmåltider 1 ud af 5 gange.

Grøntsager og frugter – der skal være nok

Lad grøntsager og frugter udgøre ca. 1/2 af måltidet.

Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke enten til et mellemmåltid eller til frokost – ca. 1 dl pr. barn (et lille glas).

I praksis kan I tilbyde letmælk til vuggestuebørn og skummet- eller minimælk til børnehavebørn.



Særligt om mad til børn i daginstitutioner

Kostråd til Måltider i daginstitutioner viser vejen til sunde og klimavenlige måltider for børn mellem 1-6 år.

Måltider i løbet af dagen

Tilbyd måltider med to-tre timers mellemrum, så børnene har energi til hele dagen, fx:

- Morgenmad
- Et lille mellemmåltid om formiddagen
- Frokost
- Et stort mellemmåltid om eftermiddagen
- Tilbyd også lidt mad sidst på dagen til de børn, der hentes sent

Fordel kød og fisk

De dage i ikke tilbyder kød eller fisk til frokost, er det en fordel at tilbyde det i et mellemmåltid. Det er en god ide fordi kød og fisk øger optagelsen af jern fra maden.

Skab rammer for et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser. Læs mere i Fødevarestyrelsens guide 'Rammer om det gode måltid'.

Mad til børn under 1 år

Hvis I laver mad til børn under 1 år, så følg anbefalingerne i 'Anbefalinger for den danske institutionskost'. Læs mere på altomkost.dk.

Undgå fejlsynkning

Sørg for:

- At holde opsyn med børnene under hele måltidet
- At maden er skåret ud i passende små stykker
- Ikke at servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år
- At blende, rive, finthakke eller koge hårde fødevarer

Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder.

Særlige hensyn til børn

Ekstra fedt til de yngste

Børn under 2 år bør få lidt ekstra fedt. Tilsæt derfor ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag i maden til børn under 2 år, fx på brødet.

Søde sager

Små børn har stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Tilbyd derfor højst kage, is mv. 1 gang om måneden, og begræns mængden.

Salt

Begræns salt i maden. Brug i stedet flere krydderier, krydderurter og andre smagsgivere. Nøglehullet og Fuldkornslogoet guider jer til produkter med mindre salt.

Rosiner og kanel

Begræns rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end i alt 50 g rosiner om ugen.

Begræns brugen af kanel i fx bagværk og kanel sukker på grød.

Mælkeprodukter

Vælg mælkeprodukter som mælk, yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g pr. 100 g når I bruger det som hoveddel af et måltid.