

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver

– Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostråd til vegetariske måltider på menuen. Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn fra 2-6 år.

Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider på altomkost.dk

Principper

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

Kostråd til vegetariske måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Principper for vegetariske måltider i børnehaver

Overigten viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer ofte i en mindre mængde, se "Portionsstørrelser". Se også "Mere om vegetarisk mad i børnehaver". Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn på 2-6 år.

Tip
Brug rester - og undgå madspild

Mælk
Tilbyd dagligt mælk af detiske

Vand
Tilbyd vand til alle måltider

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtsstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
• Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider • Husk mørkegrønne grøntsager	• Tilbyd bælgfrugter i de fleste måltider • Husk æg	• Vælg primært fuldkorn • Varier med kartofler	• Brug oftest planterolier • Brug ofte nødder og frø	• Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2-3 ud af 5)	Fuldkornprodukter (3-4 ud af 5)	Plantefolie eller produkter baseret på plantefolie (3-4 ud af 5)	Nødder (3 ud af 5)
	Æg (1-2 ud af 5)	Varier med kartofler	Frø (3 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federtype
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fedtstoffer (1-2 af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)	Ost (2 ud af 5)

Kostråd til vegetariske måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider.

Læs mere på altomkost.dk

Grøntsager
Vælg mørkegrønne grøntsager og frugter i mange farver.
Vælg mørkegrønne grøntsager og frugter i mange farver.
Vælg mørkegrønne grøntsager og frugter i mange farver.

Vælg
Vælg mørkegrønne grøntsager og frugter i mange farver.
Vælg mørkegrønne grøntsager og frugter i mange farver.

Variation er vigtig
Vælg i de forskellige grøntsager og frugter, der er tilgængelige i den sæson, hvor I serverer. Vælg i de forskellige grøntsager og frugter, der er tilgængelige i den sæson, hvor I serverer.

Kornprodukter
Vælg primært fuldkorn og kornprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.
Vælg primært fuldkorn og kornprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.

Vælg
Vælg primært fuldkorn og kornprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.
Vælg primært fuldkorn og kornprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.

Kartofler
Vælg kartofler eller kartoffelprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.
Vælg kartofler eller kartoffelprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.

Vælg
Vælg kartofler eller kartoffelprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.
Vælg kartofler eller kartoffelprodukter med mindre eller ingen fedtstoffer.

Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider

Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

Kostråd til vegetariske måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider.

Portionsstørrelserne er vejledende. De kan justeres efter behov.

Fødevarer og mellemstørrelser - tilberedte mængder (g pr. måltid)	4 år		Vejledende mængde pr. barn pr. dag	
	Vægt (gram)	Størrelse (ml)	Vægt (gram)	Størrelse (ml)
Grøntsager og frugter	70g	100 ml	140g	200 ml
Bælgfrugter og kartofler	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g
Fuldkornprodukter	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g
Plantefolie eller produkter baseret på plantefolie	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g
Nødder	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g
Frø	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g
Mælkeprodukter	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g
Ost	10-15g	10-15g	20-30g	20-30g

Principper for vegetariske måltider i børnehaver



Oversigten viser principper for vegetarisk 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 vegetarisk mad i børnehaver'. Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn på 2-6 år.

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 og æg

- Tilbyd bælgfrugter i de fleste måltider
- Husk æg

Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

- Brug oftest planteolier
- Brug ofte nødder og frø

Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

Grønssager og/eller frugter i mange farver
(4 ud af 5)

Bælgfrugter
(2-3 ud af 5)

Æg
(1-2 ud af 5)

Mørkegrønne grønssager
(1 ud af 5)

Andet
(1 ud af 5)

Fuldkorns-
produkter
(3-4 ud af 5)

Produkter med
mindre eller
ingen fuldkorn
(1-2 af 5)

Variér
med
kartofler

Planteolie
eller produk-
ter baseret på
planteolie
(3-4 ud af 5)

Smør
(højst 1 ud
af 5)

Nødder
(3 ud
af 5)

Frø
(3 ud
af 5)

Mælke-
produkter
(2-3 ud af 5)
heraf højst 1
federe type

Ost
(2 ud af 5)

Råvareoversigt

Grøntsager

Friske og frosne grøntsager
også konserver.

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 vegetariske
måltider.

Læs mere på altomkost.dk

Læs om brug af
grønt drys på
altomkost.dk

Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter,
bælgfrugter, kornprodukter, nødder og
frø. 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,
grøn, 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

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.



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.

Æg

Alle slags æg.



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.

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 for vegetariske måltider i børnehaver

Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.

Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge
	Varmt frokostmåltid (1350 kJ)	Koldt frokostmåltid (1350 kJ) eller stort mellemmåltid (800 kJ)	Lille mellemmåltid (275 kJ)	4 år
Grøntsager/frugter	70 g 50 g*	50 g 40 g*	35 g	I alt: mindst 700-775 g Frokost: 325 g Stort mellemmåltid: 225 g Lille mellemmåltid: 175 g
Kartofler/pasta/ris eller brød	100-150 g 50-70 g	40-80 g**	20 g	
Bælgfrugter/ bælgfrugt-pålæg***	40-50 g	10-12 g		I alt: 130-155 g Frokost: 80-150 g Mellemmåltider: 20-36 g
Æg/æggepålæg	40 g	10-12 g		I alt: ca. 80 g Frokost: 40-80 g Mellemmåltider: 10-24 g
Fedtstof, vegetabilsk**** eller fedtstof, animalsk	5-8 g 4 g	4-6 g 2 g	3 g 1 g	I alt: 40-65 g I alt: ca. 7 g
Nødder	5-6 g	5-6 g	3 g	I alt: ca. 40 g
Frø (inkl. frø i brød)	3-5 g	3-5 g	2 g	I alt: ca. 25 g
Ost	5-10 g	5-10 g	5 g	I alt: ca. 40 g
Mælkeprodukter i maden				I alt: 50 g*****
Drickemælk	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 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.

***** 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 for vegetariske måltider i børnehaver

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	4 år 1150 kJ	
	Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød
Grøntsager/frugter	Mindst 20 g	Mindst 20 g
Gryn/mysli eller Brød	40-55 g	50-65 g
Fedtstof, vegetabilsk eller Fedtstof, animalsk	3 g 2 g	5-7 g 4 g
Mælk/yoghurt til kornprodukter eller Mælk at drikke	130-165 g	Ca. 1 dl
Nødder	5-6 g	5-6 g
Frø (inkl. frø i brød)	3-5 g	3-5 g
Bælgfrugtpålæg eller æg		15 g
Ost		5-10 g
Evt. sukker	Maks. 5 g	



Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.



Mere om vegetarisk mad i børnehaver

Følg principperne når I sammensætter morgenmad, frokost og mellemmåltider.

Læs her om detaljer og undtagelser for de enkelte måltider.

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn på 2-6 år.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Morgenmad

Husk grøntsager og frugter

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

Bælgfrugter og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter 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 6 slags pålæg (fx 3 slags over to dage) vil en god fordeling være:
3 bælgfrugtpålæg, 2 æg og 1 andet (fx ost eller pålæg med nødder).

Andet er...

Andet er fx grød eller vegetarretter (med fx nødder og/eller ost).

Grød - ikke for ofte

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

Mellemmåltider

Bælgfrugter og æg

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

Hvis I undlader bælgfrugter 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).



Særligt om mad til børn i børnehaver

– Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn mellem 2-6 år.

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

Særlige hensyn i vegetarisk mad

Det er en god idé altid at tilbyde frugt eller grøntsager sammen med de mere jernholdige fødevarer æg, bælgrugter og kornprodukter. Citrusfrugter, æbler, pærer og de fleste andre frugter og mange grøntsager indeholder Vitamin C, der hjælper kroppen med at optage jern.

For at hjælpe kroppen med at optage jern, zink og calcium, er det også godt at bruge:

- Langtidshævning af dej fx natten over
- Surdej
- Iblødsætning af korn natten over

Tilbyd planteolier, nødder og frø, der indeholder omega-3 fedtsyrer. Gode valg er fx rapsolie, valnøddolie, sojaolie, valnødder og chiafrø. Hvis I tilbyder hørfrøolie, bør det være i små mængder.

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.

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

Særlige hensyn til børn

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 kannelsukker på grød.

