



Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver

Indholdsfortegnelse

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver	2
Principper for vegetariske måltider i børnehaver	2
Råvareoversigt	3
Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver	5
Mere om vegetarisk mad i børnehaver	9
Særligt om mad til børn i børnehaver	10

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.
- **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.

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.

Grøntsager og frugter

- Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider
- Husk mørkegrønne grøntsager
- Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)
- Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)

Bælgfrugter og æg

- Tilbyd bælgfrugter i de fleste måltider
- Husk æg
- Bælgfrugter (2-3 ud af 5)
- Æg (1-2 ud af 5)
- Andet (1 ud af 5)

Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler
- Fuldkornsprodukter (3-4 ud af 5)
- Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 ud af 5)
- Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

- Brug oftest planteolier
- Brug ofte nødder og frø
- Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)
- Smør (højst 1 ud af 5)
- Nødder (3 ud af 5)
- Frø (3 ud af 5)



Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
- Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
- Ost (2 ud af 5)

Mælk

- Tilbyd dagligt mælk at drikke

Vand

- Tilbyd vand til alle måltider

Tip

- Brug rester – og undgå madspild

Råvareoversigt

Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter, bælgfrugter, kornprodukter, nødder og frø. På den måde er det lettere at få 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.

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.

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.

Gå efter fuldkornslogoet.

Vælg

- Primært fuldkornsvarianter.
- Brød med frø.
- Mindst ½ fuldkornsmel, når I selv bager.

Begræns

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

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.

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.

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

Æg

Alle slags æg.

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

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

- Solsikkekerne 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 madlavningen 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.

Nøglehullet

- Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn. Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver

Portionsstørrelserne er vejledende. Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegrupes alder og appetit.

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

4 år

Varmt frokostmåltid (1350 KJ)

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g

- Mindst 50 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartoffler/ris/pasta
 - 100-150 g
- Eller brød
 - 50-70 g
- Bælgfrugter/bælgfrugtpålæg (*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.*)
 - 40-50 g
- Æg/æggepålæg
 - 40 g
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto*)
 - 5-8 g
- Eller fedtstof, animalsk
 - 4 g
- Nødder
 - 5-6 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-5 g
- Ost
 - 5-10 g
- Drikkemælk
 - Ca. 1 dl

Koldt frokostmåltid (1350 KJ) eller stort mellemmåltid (800 KJ)

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 50 g
 - Mindst 40 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Brød
 - 40- 80 g (*Den laveste del af intervallet gælder for mellemmåltider og den største gælder for koldt frokostmåltid.*)
- Bælgfrugter/bælgfrugtpålæg (*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.*)
 - 10-12 g
- Æg/æggepålæg
 - 10-12 g
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto*)
 - 4-6 g
- Eller fedtstof, animalsk
 - 2 g
- Nødder

- 5-6 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-5 g
- Ost
 - 5-10 g
- Drikkemælk
 - Ca. 1 dl

Lille mellemmåltid (275 KJ)

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 35 g
- Brød
 - 20 g
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto*)
 - 3 g
- Eller fedtstof, animalsk
 - 1 g
- Nødder
 - 3 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2 g
- Ost
 - 5 g
- Drikkemælk
 - Ca. 1 dl

Vejledende mængde pr. barn pr. uge

4 år

Grøntsager/frugter

- I alt: mindst 700-775 g
- Frokost: 325 g
- Stort mellemmåltid: 225 g
- Lille mellemmåltid: 175 g

Bælgfrugter/bælgfrugtpålæg (*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.*)

- I alt: 130-155 g
- Frokost: 80-150 g
- Mellemmåltider: 20-36 g

Æg/æggepålæg

- I alt: 80 g
- Frokost: 40-80 g
- Mellemmåltider: 10-24 g

Planteolie og lign. (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto*)

- I alt: 40-65 g

Eller hårde fedtstoffer fx smør

- I alt: ca. 7 g

Nødder

- I alt: ca. 40 g

Frø (inkl. frø i brød)

- I alt: ca. 25 g

Ost

- I alt: ca. 40 g

Mælkeprodukter i maden

- I alt: ca. 50 g (*Mængden kan øges i visse tilfælde, fx når der laves mælkebaseret grød til frokost eller tilbydes mælkeretter til mellemmåltider. I kan undlade at tilbyde drikkemælk de dage, I tilbyder mælkebaseret grød eller mælkeretter til frokost eller mellemmåltider.*)

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Portionsstørrelserne er vejledende. Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegrupes alder og appetit

Børnehavebarn (4 år) 1150 KJ

Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 20 g
- Gryn/mysli eller brød
 - 40-55 g
- Planteolie og lign.
 - 3 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
 - 2 g
- Mælk/yoghurt til kornprodukter eller mælk at drikke
 - 130-165 g
- Nødder
 - 5-6
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-5 g
- Evt. sukker

- Maks. 5 g

Måltider med brød

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 20 g
- Brød
 - 50-65 g
- Planteolie og lign.
 - 5-7 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
 - 4 g
- Mælk at drikke
 - Ca. 1 dl
- Nødder
 - 5-6 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-5 g
- Bælgfrugtpålæg eller æg
 - 15 g
- Ost
 - 5-10 g

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.

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 udføre 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 grønnsager 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.

Særlige hensyn i vegetarisk mad

Det er en god idé altid at tilbyde frugt eller grønnsager sammen med de mere jernholdige fødevarer æg, bælgfrugter og kornprodukter. Citrusfrugter, æbler, pærer og de fleste andre frugter og mange grønnsager 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, valnøddeolie, sojaolie, valnødder og chiafrø. Hvis I tilbyder hørfrøolie, bør det være i små mængder.

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.

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

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 kanelsukker på grød.