

## Portionsstørrelser i daginstitutioner

### Indholdsfortegnelse

Portionsstørrelser i daginstitutioner .....	1
Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid) .....	1
Vuggestuebarn – 2 år .....	1
Børnehavebarn – 4 år .....	4
Vejledende mængde pr. barn pr. uge .....	6
Vejledende mængde pr. barn pr. uge .....	7
Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid).....	9
Vuggestuebarn (2 år) 850 KJ .....	9
Børnehavebarn (4 år) 1150 KJ.....	10

## Portionsstørrelser i daginstitutioner

### Portionsstørrelserne er vejledende

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

### Ekstra fedt til de yngste

Tilsæt ca. ½ tsk fedtstof til maden til børn under 2 år, fx på brødet.

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

Vuggestuebarn – 2 år

#### Varmt frokostmåltid (1000 kj)

- Grøntsager/frugter
  - Mindst 55 g
  - Mindst 40 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartofler/ris/pasta
  - 75-110 g
- Eller brød
  - 35-50 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.*)
  - 30-40 g
- Fisk/fiskepålæg
  - 40 g
- Kød/kødpålæg

- 30 g
- Æg/æggepålæg
  - 30 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*)
  - 4-6 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 3 g
- Nødder
  - 3-4 g
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 2-3 g
- Ost
  - 5 g
- Drikkemælk
  - Ca. 1 dl

*Koldt frokostmåltid (1000 kj) eller stort mellemmåltid (600 kj)*

- Grøntsager/frugter
  - Mindst 40 g
  - Mindst 30 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Brød
  - 30-60 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.*)
  - 8-10 g
- Fisk/fiskepålæg
  - 10-13 g
- Kød/kødpålæg
  - 8-10 g
- Æg/æggepålæg



- 10 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*)
  - 3-4 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 2 g
- Nødder
  - 3-4 g
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 2-3 g
- Ost
  - 5 g
- Drikkemælk
  - Ca. 1 dl

#### *Lille mellemmåltid (200 kj)*

- Grøntsager/frugter
  - 25 g
- Brød
  - 15
- 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*)
  - 2 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 1 g
- Nødder
  - 1-2 g
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 1 g
- Ost

- 5 g
- Drikkemælk
  - Ca. 1 dl

Børnehavebarn – 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
- 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
- Fisk/fiskepålæg
  - 50 g
- Kød/kødpålæg
  - 40 g
- Æg/æggepålæg
  - 40 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*)
  - 5-8 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 4 g
- Nødder
  - 4-5 g
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 3-4 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
- Fisk/fiskepålæg
  - 12-15 g
- Kød/kødpålæg
  - 10-12 g
- Æg/æggepålæg
  - 10-12 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*)
  - 4-6 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 2 g
- Nødder
  - 4-5 g
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 3-4 g
- Ost
  - 5-10 g
- Drikkemælk
  - Ca. 1 dl

### Lille mellemmåltid (275 kj)

- Grøntsager/frugter
  - 35 g
- Brød
  - 20
- 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*)
  - 3 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 1 g
- Nødder
  - 2-3 g
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 2 g
- Ost
  - 5 g
- Drikkemælk
  - Ca. 1 dl

### Vejledende mængde pr. barn pr. uge

#### 2 år

#### Grøntsager/frugter

- I alt: mindst 550-575 g
- Frokost: 250 g
- Stort mellemmåltid: 175 g
- Lille mellemmåltid: 125 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: 75-100 g
- Frokost: 60-80 g
- Mellemmåltider: 15-20 g

#### Fisk/fiskepålæg



## Kostråd til Måltider i daginstitutioner - Portionsstørrelser

- I alt: ca. 50 g
- Frokost: 40 g
- Mellemmåltider: 10-13 g

### Kød/kødpålæg

- I alt: 35-40 g
- Frokost: 30 g
- Mellemmåltider: 8-10 g

### Æg/æggepålæg

- I alt: 20-25 g
- Frokost: 15 g
- Mellemmåltider: 10 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: 36-48 g

### Hårde fedtstoffer fx smør

- I alt: ca. 6 g

### Nødder

- I alt: ca. 15 g

### Frø (inkl. frø i brød)

- I alt: ca. 10 g

### Ost

- I alt: ca. 20 g

### Mælkeprodukter i Maden

- I alt: ca. 35 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.*)

Vejledende mængde pr. barn pr. uge

4 år

### Grøntsager/frugter

- I alt: mindst 700-775g
- 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: 100-125 g
- Frokost: 80-100 g
- Mellemmåltider: 20-25 g

Fisk/fiskepålæg

- I alt: ca. 65 g
- Frokost: 50 g
- Mellemmåltider: 12-15 g

Kød/kødpålæg

- I alt: 50 g
- Frokost: 40 g
- Mellemmåltider: 10-12 g

Æg/æggepålæg

- I alt: 30 g
- Frokost: 20 g
- Mellemmåltider: 10-12 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: 48-68 g

Hårde fedtstoffer fx smør

- I alt: ca. 7 g

Nødder

- I alt: ca. 20 g

Frø (inkl. frø i brød)

- I alt: ca. 15 g

Ost

- I alt: ca. 25 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.*)



## Portionsstørrelser i daginstitutioner

Portionsstørrelserne er vejledende.

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

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Vuggestuebarn (2 år) 850 KJ

*Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt*

- Grøntsager/frugter
  - Mindst 15 g
- Gryn/mysli eller brød
  - 30-40 g
- Planteolie og lign.
  - 2-3 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
  - 1-2 g
- Mælk/yoghurt til kornprodukter eller mælk at drikke
  - 100-130 g
- Nødder
  - 3-4
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 2-3 g
- Evt. sukker
  - Maks. 4 g

*Måltider med brød*

- Grøntsager/frugter
  - Mindst 15 g
- Brød
  - 40-55 g
- Planteolie og lign.
  - 3 g
- Hårde fedtstoffer fx smør



## Kostråd til Måltider i daginstitutioner - Portionsstørrelser

- 2 g
- Mælk at drikke
  - Ca. 1 dl
- Nødder
  - 4-5
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 3-4
- Bælgfrugter/fisk/kød/æg (*Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kød*).
  - 5-10
- Ost
  - 5 g

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
  - 4-5
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 3-4 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
  - 4-5
- Frø (inkl. frø i brød)
  - 3-4
- Bælgfrugter/fisk/kød/æg (*Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kød*).
  - 10-15
- Ost
  - 5 g