



Indholdsfortegnelse

Portionsstørrelser i skoler	1
Portionsstørrelserne er vejledende.....	1
8 år: Lille portion/1600 kJ – Varmt frokostmåltid	1
8 år: Lille portion/1600 kJ – Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/sandwich	2
12 år: Standard portion/2000 kJ – Varmt frokostmåltid	3
12 år: Standard portion/2000 kJ – Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/sandwich	4

Portionsstørrelser i skoler

Portionsstørrelserne er vejledende

Eleverne bør få portioner til frokost, som er store nok til, at de kan blive mætte. Nogle kan spise lidt mere og andre lidt mindre. Derfor er der tale om vejledende mængder.

8 år: Lille portion/1600 kJ – Varmt frokostmåltid

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 100 g
 - Mindst 70 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartofler/ris/pasta
 - 120-150 g
- Eller Brød
 - 60-90 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 50-60 g
 - Eller fisk
 - 60 g
 - Eller kød
 - 50 g
 - Eller æg
 - 40-50 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
- Eller hårde fedtstoffer fx smør
 - 2-4 g
- Nødder

- 5-8 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Ost
 - 5-10 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 20-30 g

8 år: Lille portion/1600 kJ – Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/sandwich

I kan supplere med ekstra 5-15 g kød i 1 ud af 5 sandwich.

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 60 g
- Brød
 - 70-90 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 30-40 g
 - 15 g pr. halve skive brød>
- Eller fisk
 - 40 g
 - 15 g pr. halve skive brød
- Eller kød
 - 30 g
 - 12 g pr. halve skive brød
- Eller æg
 - 25 g
 - 12 g pr. halve skive brød
- 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
- Eller hårde fedtstoffer fx smør
 - 2-4 g
- Nødder
 - 5-8 g

- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Ost
 - 5-15 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 20-30 g

12 år: Standard portion/2000 kJ – Varmt frokostmåltid

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 120 g
 - Mindst 90 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartoffler/ris/pasta
 - 150-200 g
- Brød
 - 75-110 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 60-70 g
 - Eller fisk
 - 70 g
 - Eller kød
 - 60 g
 - Eller æg
 - 50-60 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.*)
 - 5-10 g
- Eller hårde fedtstoffer fx smør
 - 3-5 g
- Nødder
 - 5-10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-8 g
- Ost
 - 5-15 g

- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 25-35 g

12 år: Standard portion/2000 kJ – Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/sandwich

I kan supplere med ekstra 5-15 g kød i 1 ud af 5 sandwich.

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g
- Brød
 - 90-110 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 40-50 g
 - 20 g pr. halve skive brød.
- Eller fisk
 - 50 g
 - 20 g pr. halve skive brød
- Eller kød
 - 40 g
 - 15 g pr. halve skive brød
- Eller æg
 - 30-40 g
 - 15 g pr. halve skive brød
- 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.*)
 - 5-10 g
- Eller hårde fedtstoffer fx smør
 - 3-5 g
- Nødder
 - 5-10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-8 g
- Ost
 - 5-20 g



- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 25-35 g