

# MATERIALER TIL DAGINSTITUTIONER

Et projekt i regi af Rådet for sund mad

# Overblik

Faktaark om børns proteinbehov .....	s. 3
Dialogkort .....	s. 4
Plakater om sund og klimavenlig mad .....	s. 5
Kostråd til Måltider .....	s. 7
Rammer om det gode måltid .....	s. 9
De officielle Kostråd .....	s. 10
Kostrådscirklen .....	s. 11
Gi' madpakken en hånd .....	s. 12
Frugt & grønt i sæson .....	s. 13
Publikationer .....	s. 14
Madaktiviteter med børn .....	s. 15

# Faktaark om børns proteinbehov

I dette faktaark kan du se eksempler på hvor meget protein, der er i udvalgte fødevarer, og på de mængder, et barn typisk vil få serveret i daginstitutionen. Brug fx faktaarket på personale- og forældremøder til at skabe en dialog om børns proteinbehov.

Download gratis materialer:

- [Faktaark om børns proteinbehov](#)

**Får mit barn nok protein?**

Der er mange forskellige fødevarer, som dit barn får protein fra. Måske flere end du tror?

I dette faktaark kan du se eksempler på, hvor meget protein, der er i udvalgte fødevarer. Du kan også se de mængder, dit barn typisk vil få serveret i daginstitutionen.

Når du kigger på faktaarket, er det vigtigt at huske, at dit barn ikke udelukkende skal have dækket sit behov gennem én fødevarer, et enkelt måltid eller på én enkelt dag.

Husk på, at dit barn også spiser andre måltider, end de måltider de får i daginstitutionen. Så længe proteinbehovet bliver dækket over en længere periode, typisk en til to uger, vil dit barn få det protein, det skal have.

I dette cirkeldiagram kan du se, hvor meget de enkelte fødevarer bidrager med protein i en kost, der følger *De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima*.

Fødevarer	Procent
Brød og kornprodukter	26%
Mælkeprodukter og ost	12%
Kød, fisk og æg	27%
Frugt, grøntsager (inkl. kartofler)	10%
Drikke, søde sager og diverse	2%
Nødder og frø	9%
Bælfrugter	14%

■ Brød og kornprodukter   
 ■ Bælfrugter   
 ■ Nødder og frø   
 ■ Mælkeprodukter og ost  
■ Kød, fisk og æg   
 ■ Frugt, grøntsager (inkl. kartofler)   
 ■ Drikke, søde sager og diverse

**Et gennemsnitligt 2-årigt barn har brug for ca. 11 g protein på en hel dag.**

\*Det gennemsnitlige proteinbehov for barnet er baseret på De Nordiske Næringsstofbefalinger.

En lille portion havregryn á 35 g indeholder 4,7 g protein. En tynd skive rugbrød á 30 g indeholder 1,6 g protein. Et stk knækbrød á 12 g indeholder 1,4 g protein.	En skive ost á 10 g indeholder 2,9 g protein. Et lille glas mælk á 1 dl indeholder 3,5 g protein.
En portion tilberedte røde linser á 30 g indeholder 3,3 g protein. En portion tilberedte kikærter á 30 g indeholder 2,9 g protein.	En portion kylling á 30 g indeholder 5,8 g protein. En skive hamburgerryg á 9 g indeholder 1,7 g protein. En portion torsk á 40 g indeholder 7 g protein.
En portion mandler á 7,5 g indeholder 1,6 g protein. En portion græskar-kerner á 5 g indeholder 1,8 g protein.	En portion makrel á 13 g indeholder 1,5 g protein. Et halvt æg á 30 g indeholder 3,7 g protein.

\*Proteinindholdet i råvarerne er baseret på tal fra Danmarks Tekniske Universitet.

**Her kan du se et eksempel på, hvad dit barn kan spise for at få dækket sit daglige proteinbehov.**

# Dialogkort

Du kan bruge disse dialogkort til at sætte gang i en god snak om den pædagogiske praksis og forældresamarbejdet i og omkring maden og måltidet. Dialogkortene kommer med gode råd til, hvordan man som pædagogisk personale kan håndtere forskellige situationer under måltidet.

**Mindre madspild i køkkenet**  
Hvordan sikrer vi et fællesskab om måltiderne, hvor der er en god sammenhæng fra maden bliver lavet i køkkenet, til den kommer ud til børnene med omtanke for madspild og et godt samarbejde?

**Mindre madspild i køkkenet**  
Hvordan kan vi som pædagogisk personale hjælpe til med at minimere madspildet i vores institution?

**Forældre**  
Hvordan kan vi som forældre være gode rollemødel for vores børn i forhold til den madpakke, vi sender med vores børn i institution?

**Forældre**  
Hvordan kan vi som forældre være gode rollemødel for vores børn i dialogen med det pædagogiske personale omkring vores børns mad- og måltidsvaner.

**Forældre**  
Hvordan kan vi som forældre være gode rollemødel for vores børn i forhold til den mad, vi serverer derhjemme.

**Forældre**  
Hvordan kan vi som forældre være gode rollemødel for vores børn i forhold til at sikre en god stemning under måltidet i hjemmet.

**Pædagogisk praksis om maden**  
**Spørgsmål**  
Hvad betyder det for maden og måltidet hos os, at der nu bliver serveret måltider efter *De officielle Kostråd*?

**Pædagogisk praksis om maden**  
**Spørgsmål**  
Hvad tænker du om, at den mad, der nu bliver serveret, er anderledes end tidligere? Bl.a. er der nu mindre kød og flere bælgfrugter.

**En god rollemødel**  
**Spørgsmål**  
Hvordan kan jeg være en god rollemødel for børnene i forhold til den sunde og klimavenlige mad, der serveres?

**En god rollemødel**  
**Spørgsmål**  
Hvordan kan jeg være en god rollemødel for børnene, hvis jeg ikke selv kan lide den mad, der serveres?

**En god rollemødel**  
**Spørgsmål**  
Hvordan kan jeg være en god rollemødel for børnene i forhold til, hvordan måltidet gennemføres?

**En god rollemødel**  
**Spørgsmål**  
Hvordan kan jeg tale med børnene om maden, så de tager godt imod den?

**Pædagogisk praksis om maden**  
**Spørgsmål**  
Hvordan kan vi have en god dialog med forældrene om børnenes mad og måltider i institutionen?

**Pædagogisk praksis om maden**  
**Spørgsmål**  
Skal børnene smage på maden, eller må de selv bestemme?

**Pædagogisk praksis om maden**  
**Spørgsmål**  
Hvilken mad skal børnene spise først - er det vigtigt hvilken rækkefølge, de spiser maden i?

Download gratis materialer:

- [Hent og print dialogkortene her](#)

# Plakater om sund mad, der også er godt for klimaet

Disse plakater kan du hænge op i daginstitutionen, så både forældre og personale kan se dem. Plakaterne kan hjælpe dig med at formidle nogle af de fordele, der er ved at servere mad med mindre kød og flere bælgfrugter.



**Her får dit barn måltider med flere bælgfrugter**

1  
**DET DÆKKER BØRNEENS BEHOV FOR PROTEIN**

Vi bruger mange bælgfrugter i maden, som også er en god kilde til protein. Du behøver derfor ikke at være bekymret for, at dit barn ikke får dækket sit behov for protein, selvom vi serverer mad med mindre kød.

2  
**DET GIVER VARIATION I MÅLTIDERNE**

Vi spiller en vigtig rolle i forhold til at hjælpe børnene med at udvikle deres madvaner. Mad med mindre kød og flere bælgfrugter hjælper køkkenet med at skabe variation i den mad, der bliver serveret og i de råvarer, der bliver brugt.

3  
**DET TAGER HENSYN TIL KLIMAET**

Vi har fokus på grøntsager og bælgfrugter. De er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ved at mindske mængden af kød i måltiderne bliver der plads til flere grøntsager og bælgfrugter.

SPIS SUNDERE  
Råder til  
mindre kød  
DK

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerdivisionen



Læs mere på [www.mad.dk](https://www.mad.dk)  
eller scan QR-koden her



**MÅLTIDER FYLDT MED BÆLGFRUGTER**

**Derfor skruer vi ned for kødet**

Ifølge De officielle Årsberetninger er det en god idé at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.

- Det er godt for klimaet, når du skraver ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især rødt- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.
- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af kød fra drøvbejede dyr - især forarbejdet kød.
- Forbruget af kød er højt, der fx er røgt eller salet. Det kan være kødpålæg, pøser eller bacon. Det har typisk et højere saltindhold og mere mættet fedt.

**Hvad er bælgfrugter?**

Bælgfrugter er fx bønner, linser og kikærter. De er både sunde og fedtfattige og indeholder desuden mange kostfibre, vitaminer og mineraler og er en god kilde til protein.

Der er mange måltider, du kan lægge bælgfrugter på. Blandt andet i en burger, hvor du kan lave en bød ud af bønner. Det kan også være et eller to lag af linser, bønner eller kikærter. Bælgfrugter er også godt i mange gryderetter, hvor man med fordel kan udfasere kødet.

**Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?**

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser plantebaseret og varieret er bælgfrugter, nødder og fra gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

SPIS SUNDERE  
Råder til  
mindre kød  
DK

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarerdivisionen



Læs mere på [www.mad.dk](https://www.mad.dk)  
eller scan QR-koden her

Download gratis materialer:

- [Plakat: Måltider med flere bælgfrugter](#)
  - [Du kan også købe den som plakat her](#)
- [Plakat: Måltider fyldt med bælgfrugter](#)
  - [Du kan også købe den som plakat her](#)

# MATERIALER TIL DAGINSTITUTIONER

Fødevarestyrelsen 2023



# Kostråd til Måltider

De professionelle køkkener serverer hver dag rigtig mange måltider til danskerne. Alene serverer de offentlige køkkener ca. 650.000 hovedmåltider dagligt, og dertil kommer måltider fra de private køkkener.

De professionelle køkkener spiller derfor en vigtig rolle i forhold til at introducere velsmagende og sund mad for danskerne, som samtidig tager hensyn til klimaet.

'Kostråd til Måltider' er kostråd til de professionelle køkkener. Kostråd til Måltider bygger på *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima*.

Dét, vi spiser, har ikke kun betydning for vores sundhed – det har også betydning for klimaet. Danskerne kan reducere deres CO<sub>2</sub>-aftryk med 31-45% ved at følge kostrådene.

Med den indflydelse de professionelle køkkener har på befolkningens madvaner, har det enorm betydning for Danmarks samlede fødevarerforbrug og danskernes sundhed generelt.

Download gratis materialer:

- [Kostråd til Måltider i daginstitutioner](#)
- [Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver](#)
- [Sådan planlægger I menuen](#)
- [Sæt kostrådene på menuen - inspirationshæfte](#)
- [Markedsføring af Kostråd til Måltider](#)

# Kostråd til Måltider



Download gratis materialer:

- Toolbox med Kostråd til Måltider
  - Plakater
  - Billeder til sociale medier
  - Bord-flyer
  - Bannere til digitale medier
- Plakat: Principper i daginstitutioner - Kostråd til Måltider



# Rammer om det gode måltid

I guiden "Rammer om det gode måltid" finder I de officielle anbefalinger til gode rammer om måltiderne, herunder inspiration til praksis.

Anbefalingerne i guiden er baseret på praksisnær forskning og er tilpasset på baggrund af feedback fra daginstitutioner.



Download gratis materialer:

- [Rammer om det gode måltid – en guide til daginstitutionen](#) (publikation)
- [Du kan også købe guiden her](#)

# De officielle Kostråd

Kostråd til Måltider er kostråd til de professionelle køkkener. De bygger på *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.*



Download gratis materialer:

- [Plakat: De officielle Kostråd](#) (format: A4, A3 og A2)
- [Du kan også købe plakaten her](#)

# Kostrådscirklen

Kostrådscirklen er en visuel guide, som viser, hvor meget de forskellige madvarer skal fylde i forhold til hinanden, hvis man vil spise efter De officielle Kostråd.

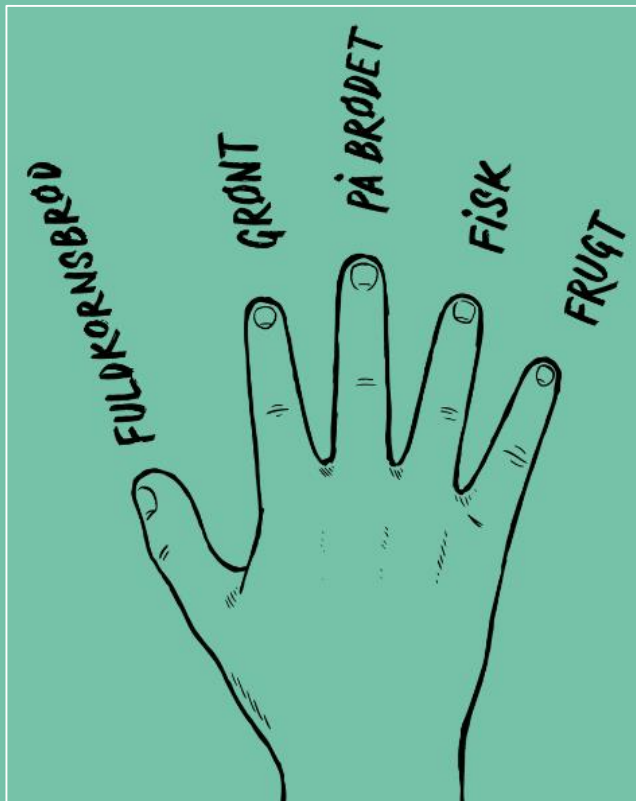


Download gratis materialer:

- [Plakat: Kostrådscirklen](#)  
(format: A3)
- [Du kan også købe kostrådscirklen som plakat her](#)

# Gi' madpakken en hånd

I pjecen "Gi' madpakken en hånd – godt for sundhed og klima" kan I finde inspiration samt gode tips og tricks til, hvordan man kan lave en sund og varieret madpakke med afsæt i De officielle Kostråd. Det kan være god inspiration til fx forældrene.

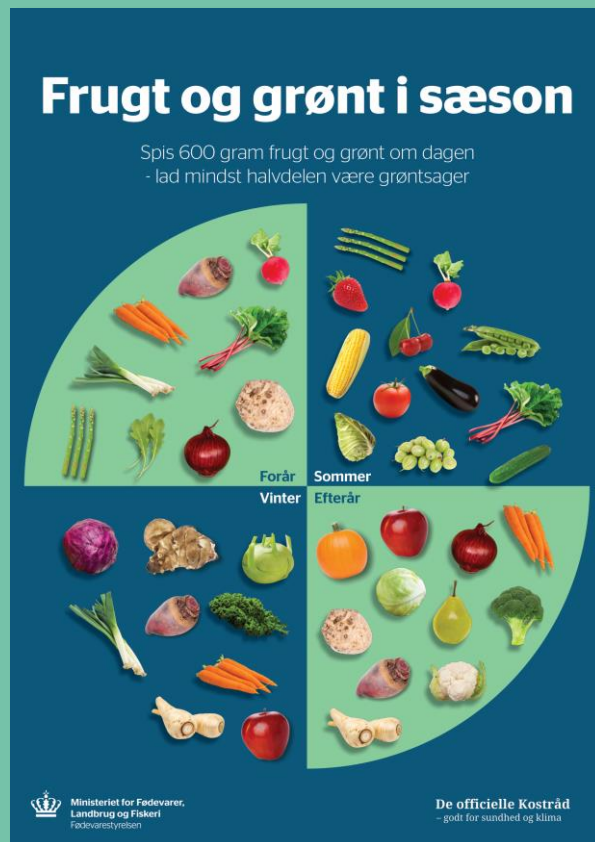


Download gratis materialer:

- [Inspirationshæfte: "Gi' madpakken en hånd"](#)
- [Du kan også købe hæftet her](#)

# Frugt og grønt i sæson

Plakaterne viser et udsnit af de frugter og grøntsager, som er i sæson for enten en årstid eller en måned. I kan bruge plakaterne som inspiration til jeres menuplanlægning.



Download gratis materialer:

- [Plakater: Frugt og grønt i sæson:](#) (format: A4 og A3)
  - Måned for måned
  - Årstid for årstid
  - Samlet overblik for hele året

# Publikationer



## 9 gode råd til at få succes med forandringsprojekter i køkkener

– fra madprofessionelle, ledere, foreninger og konsulenter, der har prøvet det før

AARHUS KOMMUNE  
KØBENHAVNS KOMMUNE  
Miljø, Energi- og Forsyningstilrettelse  
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

## Mere mad og mindre spild i de kommunale køkkener

– en guide til at opgøre madspild og madaffald

**Mad skal spises – ikke spildes.**

Men arbejdet med madspild kan være udfordrende at organisere og igangsætte. Hvor skal man starte? Hvem skal man involvere og hvornår?

Derfor er København Kommune, Aarhus Kommune, Klima-, Energi- og Forsyningministeriet samt Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri gået sammen om at udarbejde denne guide til, hvordan man kan opgøre madspild og madaffald. Målet er at dele de gode erfaringer med målbar indsats mod madspild. Ikke Aarhus og Københavns Kommune har udarbejdet en strategi for, hvordan de vil arbejde med mad, måltider og klima. I Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi, vedtaget i 2019, er der sat et mål om at reducere madspildet i kommunens tilbud samt etablere en

metode til at måle madspildet i de offentlige tilbud, herunder etablere en baseline i 2021 for madspildet i Aarhus Kommunes Klimapolitiske Fødevarerstrategi, som også blev vedtaget i 2019, er sat mål om at reducere madspildet i kommunens produktionskøkkener med 1/3 ved udgangen af 2024.

Nærværende guide henvender sig primært til ledere og centrale medarbejdere i kommunerne, men kan benyttes af alle, der skal i gang med at lave en målrettet indsats for at reducere madspildet på tværs af en organisation. Guiden består af inspiration til opstart og implementering af tre forskellige målemetoder. På den måde kan I vælge den metode, der bedst passer ind i jeres organisation.

God arbejdslyst!

AARHUS KOMMUNE  
KØBENHAVNS KOMMUNE  
Miljø, Energi- og Forsyningstilrettelse  
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Download gratis materialer:

- [9 gode råd til at få succes med forandringsprojekter i køkkener – fra madprofessionelle, ledere, foreninger og konsulenter, der har prøvet det før](#)
- [Mere mad og mindre spild i de kommunale køkkener – en guide til at opgøre madspild og madaffald](#)

# Madaktiviteter med børn

Om hygiejne, når børn er med til pædagogiske aktiviteter om mad.

Miljø- og Fødevarerministeriet  
Fødevarerstyrelsen August 2022

## Madaktiviteter med børn i daginstitutionen – mulighederne er mange

**Lad børnene være med!**  
Det er oplagt at lave pædagogiske aktiviteter med mad og måltider. Det er med til at udvikle børnenes praktiske kompetencer, kritiske bevidsthed og selvstændighed samt skabe mere madglæde. I kan derfor med fordel invitere børnene med til at:

- Planlægge maden og måltidet.
- Tage på indkøbstur.
- Finde råvarer i naturen fx i skoven, ved vandet eller i haven.
- Lege med råvarer fx sæsonens frugt og grønt.
- Lave mad i køkkenet, på stuen eller over bål.
- Anrette, servere og præsentere mad.

Når børn deltager i pædagogiske aktiviteter med mad, skal I samtidig sikre jer, at det foregår på en ordentlig måde, så der er styr på hygiejnen.

**1 Godt i gang med madaktiviteter**  
Når I skal i gang med pædagogiske aktiviteter med børn og mad, er det vigtigt at:

- Sikre at både børn og voksne har en god personlig hygiejne (se afsnit 2).
- Overveje hvor mange børn/hvilken børnegruppe, der kan indgå i aktiviteten.
- Overveje hvor mange voksne, der er nødvendige.
- Planlægge processen, inden børnene inddrages.

I kan med fordel lave nogle fælles aftaler og rutiner, der altid gælder hos jer, når I laver pædagogiske aktiviteter med mad. Skriv dem gerne ned og gør dem synlige for alle medarbejdere. Det gør det nemt og overskueligt at gå i gang.

**Overvejelser omkring placering af aktiviteten:**

**Køkken, stue eller andre velegnede rum:**  
Er der tilstrækkelig fri bordplads, så I kan holde tilberedt mad adskilt fra råvarer, og beskyttet service kan placeres på afstand? Er det hensigtsmæssigt indrettet til børn?

**Udendørs:**  
Hvis I laver mad over bål, så vær opmærksom på at bruge forskellige redskaber til rå og færdigt tilberedt mad samt rene pinde til snobrød.  
Det kan være en god idé at medbringe håndsprit eller en dunk med vand og sæbe til håndvask.  
Medbring rene beholdere/poser til indsamling, når I er i naturen.

**Daginstitution med madordning**  
Hvis jeres institution en madordning, skal køkkenet være registreret som fødevarer virksomhed hos Fødevarerstyrelsen og er underlagt kravene i Fødevarerlovgivningen. I kan finde guides til indretning og drift af køkkenet, bl.a. hjælp til udvikling af egenkontrol, sikring af sporbarhed osv. på Fødevarerstyrelsens hjemmeside [lust.dk](http://lust.dk). På hjemmesiden kan I også finde den gældende hygiejnelovgivning samt tilhørende vejledning på siden om [hygiejnetilsynet.dk](http://hygiejnetilsynet.dk).

**Daginstitution uden madordning**  
Hvis børnene i jeres daginstitution har madpakker med til måltiderne, og I derfor ikke har en egentlig madordning, skal jeres køkken ikke være registreret hos Fødevarerstyrelsen. I kan have begrænset behandling af fødevarer i institutionen. Det betyder, at I fx dagligt kan servere morgenmad, visse mellemmåltider, bage brød og kage, så længe det ikke erstatter en egentlig madordning. Selv om jeres køkken ikke er registreret som fødevarer virksomhed, er I stadig ansvarlige for at fødevarer sikkerheden er i orden. I kan læse mere om [fodevarerstyrelsen.dk/underbajetloegrensning](http://fodevarerstyrelsen.dk/underbajetloegrensning) på Fødevarerstyrelsens hjemmeside.

**”Jeg spejler mig i dig, når vi spiser sammen”**

**”Jeg vil gerne smage og kan li' mange ting”**

Find Fødevarerstyrelsens 'Kostråd til Måltider' og anbefalinger til 'Rammer om det gode måltid' til daginstitutioner på [www.almokost.dk](http://www.almokost.dk)



Download gratis materialer:

- [Madaktiviteter med børn i daginstitutionen – mulighederne er mange](#) (informationsark)

Læs mere om Fødevarestyrelsens anbefalinger, sund mad og måltider på

**[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)**