

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, ét 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 fødevarergrupper bidrager med protein i en kost, der følger *De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima*

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

■ 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 skive ost á 10 g indeholder 2,9 g protein.
En tynd skive rugbrød á 30 g indeholder 1,6 g protein.	Et lille glas mælk á 1 dl indeholder 3,5 g protein.
Et stk knækbrød á 12 g indeholder 1,4 g protein.	En portion kylling á 30 g indeholder 5,8 g protein.
En portion tilberedte røde linser á 30 g indeholder 3,3 g protein.	En skive hamburgerryg á 9 g indeholder 1,7 g protein.
En portion tilberedte kikærter á 30 g indeholder 2,9 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 makrel á 13 g indeholder 1,5 g protein.
En portion græskar-kerner á 5 g indeholder 1,8 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 rollemodeller for vores børn i forhold til den madpakke, vi sender med vores børn i institution?

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

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

Forældre
Hvordan kan vi som forældre være gode rollemodeller 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 rollemodel
Spørgsmål
Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene i forhold til den sunde og klimavenlige mad, der serveres?

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

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

En god rollemodel
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 DK
Rådet for sund mad

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen



MÅLTIDER FYLDT MED BÆLGFRUGTER

Derfor skruer vi ned for kødet

Ifølge De officielle Ernæringsråd 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 skærer ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især rødt- og lamme kød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.
- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af kød fra drøvbejdende dyr - især forarbejdet kød.
- Forarbejdet kød er kød, der fx er røget eller saltet. Det kan være koldpølser, 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 måder, du kan bruge bælgfrugter på. Blandt andet i en burger, hvor du kan lave en bød ud af bønner. Det kan også være det gode lag i linser, bønner eller kikærter. Bælgfrugter er også godt i mange gryderetter, hvor man med fordel kan udføre 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 frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

SPIS SUNDERE DK
Rådet for sund mad

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen



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 CO2-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

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner
Stort køkken, stort ansvar

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner
Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner
Stort køkken, stort ansvar

Velkomme Her er Kostrådene på menuen

Principper i daginstitutioner

Overgangen viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan 1 kasse omfatter dem til 2 måltider, 2-3 frokostmåltider. I kasse serveres en fødevarer oftere i en mindre mængde, se "Portionsstørrelser". Se også "Mere om mad i daginstitutioner".

Tip
Brug evt. rester, og undgå madspild

Vand
Tilbyd vand til alle måltider

Mælk
Tilbyd dagligt mælk som drikke

Grøntsager og frugter • Læg grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider • Husk mørkegrønne grøntsager	Bælgfrugter, fisk, kød og æg • Tilbyd mindre kød - og husk fisk • Tilbyd bælgfrugter oftere end kød	Kornprodukter og kartofler • Vælg primært fuldkorn • Varier med kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø • Brug oftest plantestoffer • Suppler med nødder og frø	Mælkeprodukter og ost • Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
Grøntsager og/eller frugter i småe portioner (2 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornprodukter (3-4 ud af 5) Varier med kartofler	Plantestoffer eller produkter baseret på plantestoffer (3-4 ud af 5)	Mælkeprodukter (3 ud af 5) heraf højst 1 fedttype
		Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 ud af 5)	Nødder (2 ud af 5) Frø (2 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)

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.

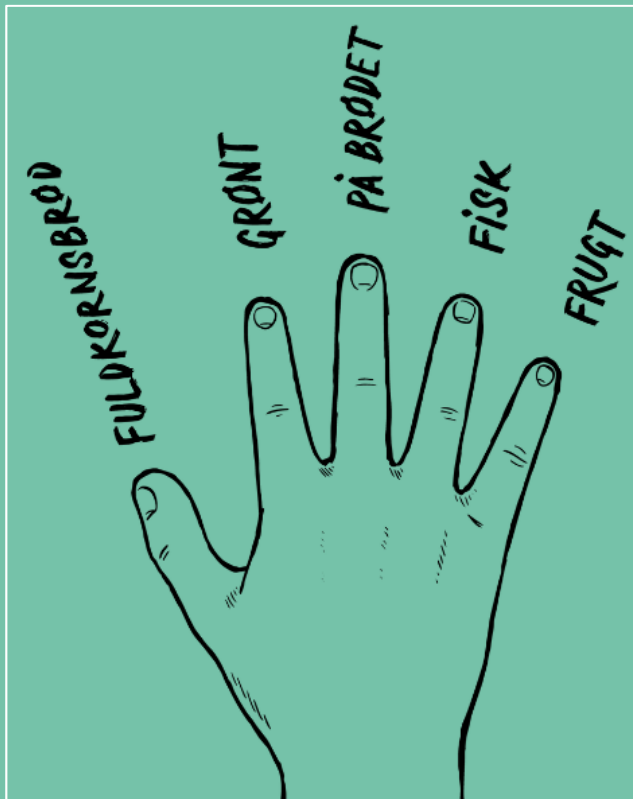


Download gratis materialer:

- [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
Miljø, Energi- og Forsyningstilbud
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 Københavns 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 målbare indikatorer 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 der 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
Miljø, Energi- og Forsyningstilbud
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 beskidt 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 Fødevarerlov og -bekendtgørelsen. I kan finde guiden til indretning og drift af køkkenet, bl.a. hjælp til udvikling af egenkontrol, sikring af sporbarhed osv. på Fødevarerstyrelsens hjemmeside lust.dk. På hjemmesiden kan I også finde den gældende hygiejnelovgivning samt tilhørende vejledning på siden om [hygiejnecheck](http://hygiejnecheck.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/underbajtelgransen 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.altomkost.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