

# Portionsstørrelser i skoler



Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	8 år Lille portion/1600 kJ			12 år Standard portion/2000 kJ		
	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*      Brød med pålæg		Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*      Brød med pålæg	
Grøntsager/frugter	Mindst 100 g Mindst 70 g**	Mindst 60 g		Mindst 120 g Mindst 90 g**	Mindst 70 g	
Kartofler/ris/pasta eller Brød	120-150 g 60-90 g	70-90 g		150-200 g 75-110 g	90-110 g	
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	50-60 g 60 g 50 g 40-50 g	30-40 g 40 g 30 g 25 g	Pr. halve skive brød: 15 g 15 g 12 g 12 g	60-70 g 70 g 60 g 50-60 g	40-50 g 50 g 40 g 30-40 g	Pr. halve skive brød: 20 g 20 g 15 g 15 g
Planteolier og lign.**** eller Hårde fedtstoffer fx smør	5-8 g 2-4 g	5-8 g 2-4 g		5-10 g 3-5 g	5-10 g 3-5 g	
Nødder	5-7 g	5-7 g		7-9 g	7-9 g	
Frø (inkl. frø i brød)	3-5 g	3-5 g		4-6 g	4-6 g	
Ost	5-10 g	5-15 g		5-15 g	5-20 g	
Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	30-35 g	30-35 g		35-40 g	35-40 g	

## Portions- størrelserne 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.

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

\*\* I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.

\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

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

