

# *Sætt Kostrådene på menuen*

*i daginstitutioner*

Inspiration og viden til at skabe  
sunde og velsmagende måltider



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

**altomkost.dk**  
Kostråd til Måltider

# Indhold



s. 16



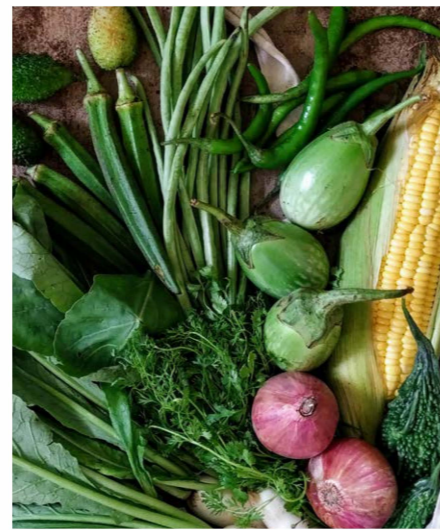
s. 12



s. 13



s. 25



s. 9

- 4 Fra Kostråd til Måltid
- 5 Kost og Ernæringsforbundet sætter Kostrådene på menuen
- 6 Sådan tilbereder I bælgfrugter
- 7 Navngiv grønne retter med succes
- 8 3 gode grunde til at sætte Kostrådene på menuen i daginstitutioner
- 11 Vuggestuen sætter Kostrådene på menuen
- 12 Den perfekte, grønne bid

- 14 Sådan skaber I umami i det planterige køkken
- 16 Fermentering af grøntsager
- 17 Tjekliste til markedsføring
- 18 Rammer til Måltider
- 19 Tal til alle sanser
- 20 Kostråd til Måltider
- 22 Sådan forvandler I madspild
- 24 Sæt Kostrådene på menuen



Mange børn er i daginstitution en stor del af dagen og spiser omkring halvdelen af deres måltider her. Sund, velsmagende mad og gode måltider er med til at give børnene energi til en god dag med leg og læring. Som madprofessionel, pædagogisk personale og ledelse har I indflydelse på måltiderne i daginstitutionen – og derfor spiller I en vigtig rolle for børnenes sundhed og trivsel.

De måltider, I tilbyder i daginstitutionen, har ikke kun betydning for børnenes sundhed, de har også betydning for klimaet. Hvis vi skal reducere madens klimaaftryk, skal vi bl.a. se på den måde, vi sammensætter måltiderne på. Det kræver vilje og faglig nysgerrighed – og måske også en vis portion tålmodighed. Ingen kan gøre alt, men vi kan alle gøre noget...

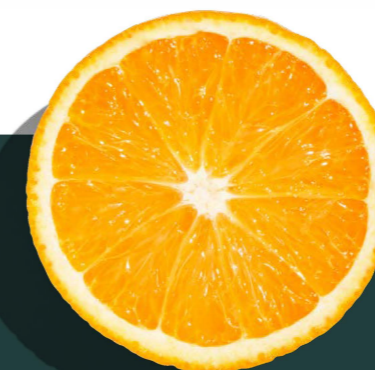
Kostråd til Måltider viser vejen til, hvordan I sammensætter måltider, der både er sunde og klimavenlige.

Kostråd til Måltider bygger på De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. Dette hæfte indeholder inspiration til at tænke Kostråd til Måltider ind i menuplanlægningen og derved bidrage til at servere sundere og mere klimavenlig mad i daginstitutioner hver dag.

Med hæftet vil vi gøre det nemmere at vælge, tilberede og servere sund, klimavenlig og velsmagende mad – hver dag.

I kan bruge dette hæfte, uanset om I er en lille eller stor daginstitution eller et eksternt produktionskøkken.

Rigtig god fornøjelse!  
Fødevarestyrelsen



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

# FRA KOSTRÅD TIL MÅLTID

5 tips til at komme i gang med Kostrådene

①

## Kom i gang – brug Kostråd til Måltider

Fødevarestyrelsen har udviklet tre værktøjer, der guider til at omsætte Kostråd til Måltider. Råvareoversigten, Principper for måltider og Vejledende portionsstørrelser.

②

## Læg en plan

Læg en plan for, hvad der skal ændres og hvornår. På den måde kan dit køkken implementere Kostråd til Måltider i jeres eget, kontrollerede tempo.

③

## Start med de små skridt

Det første skridt er altid det sværeste – så start fx med at øge mængden af grønt.

④

## Giv grønt hovedrollen og kød birollen

Tag udgangspunkt i grøntsager, når I planlægger et måltid. På den måde kommer grønt naturligt til at fylde mest på tallerkenen.

⑤

## Sæt målsætninger, der motiverer

Italesæt i køkkenet, hvorfor I laver mad med udgangspunkt i Kostråd til Måltider og sæt fælles målsætninger for arbejdet. På den måde skaber I motivation og formål i hverdagen.

# Kost og Ernæringsforbundet sætter Kostrådene på menuen

De professionelle køkkener skal gå forrest og vise, at planterig mad også er en fryd at spise, mener Kost og Ernæringsforbundet. Læs her, hvor formand Ghita Parry og mad- og måltidskonsulent Karina Kyhn Andersen fortæller, hvorfor og hvordan daginstitutioner, skoler og kantiner sætter Kostrådene på menuen.

## HVAD TÆNKER KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET OM DE OFFICIELLE KOSTRÅD, SOM NU TAGER HENSYN TIL KLIMA?

Ghita: "Det er en kæmpe styrke, at Fødevarestyrelsen er afsender på De officielle Kostråd, og at DTU Fødevareinstituttet bidrager med det videnskabelige grundlag og dermed sammen skaber et evidensbaseret arbejdsredskab for ernæringsprofessionelle. Det er stærkt, at vi på det grundlag kan bevæge os i samme retning."

Karina: "Kostrådene har jo altid guidet til et liv i balance. Nu er klima koblet på, hvilket understreger, at borgernes ernæringsmæssige behov og klima kan forenes på tallerkenen."

## HVORFOR ER DET VIGTIGT, AT PROFESSIONELLE KØKKENER SÆTTER KOSTRÅDENE PÅ MENUEN?

Ghita: "De professionelle køkkener producerer ca. 650.000 offentlige måltider dagligt. Vores børn indtager op mod 70 % af deres energibehov, mens de er i daginstitution. Volumen i professionelle køkkener er så stor, at det giver en kæmpe mulighed for at kombinere de ernæringsmæssige behov med ønsket om at reducere klimaaftrykket fra fødevarer. Som faggruppe skal vi gå forrest og vise, at planterig mad også er en fryd at spise."

## HVAD ER JERES BEDSTE RÅD TIL AT OMSÆTTE KOSTRÅD TIL MÅLTIDER?

Karina: "Vær fagligt nysgerrig på de kulinariske muligheder og udfordringer, som bælgfrugter og et reduceret kødforbrug kan bidrage til. Forsøg jer frem og indarbejd linser, bønner eller ærter i alle måltider og måltidskomponenter som brød, kager, gryderetter, pålæg og fars. Brug dit netværk til at drøfte spørgsmål og udfordringer samt inddrag din leder og dine kolleger. Det er en fælles opgave at sætte Kostrådene på menuen, og det tager tid at blive fortrolig med en ny, faglig standard. Giv jer den tid og rum, det kræver. Og giv ikke op, når samarbejdspartnere eller spisende gæster ikke er lige begejstrede hver gang – vi får alle mere erfaring med tiden, og vi skal nok nå derhen."

# Sådan tilbereder I bælgrugter

## MED MASSER AF SMAG OG SAFTIGHED

Bælgrugter har et højt proteinindhold og indeholder mange kostfibre, mineraler og vitaminer. Der findes mange forskellige sorter bælgrugter inden for de tre hovedgrupper: bønner, linser og ærter. I Kostråd til Måltider anbefaler Fødevarestyrelsen, at I tilbyder bælgrugter oftere end kød.



### FØLG DENNE GUIDE TIL AT TILBEREDE BÆLGFRUGTER MED SUCCES

Skyl altid bælgrugter grundigt inden tilberedning.

- Læg alle slags tørrede bønner og ærter i blød og opbevar i køleskabet i 10-24 timer inden kogning. Brug 1 del bælgrugter til 3 dele vand.
- Kassér iblødsætningsvandet og skyl grundigt.
- Kog bønner i frisk vand i 30-60 minutter, kikærter i 45-75 minutter og linser i 15-30 minutter ved mindst 100 grader for at inaktivere lektiner. Kog til den ønskede konsistens. Vurder mørhed undervejs, men gå aldrig under den anbefalede kogetid.
- Kog bønner og ærter uden låg til at starte med og skum af. Kog videre med låg efter bælgrugterne er skummet af.
- Tilsæt smagsgivende ingredienser til kogevandet. Bælgrugter optager bedst smag, mens de koges.
- Afkøl bælgrugterne i kogevandet for mest saft og kraft. Afkøl gerne i mindre portioner først, så køleskabstemperaturen ikke overstiger temperaturkravene for de øvrige fødevarer i køleskabet, og opbevar på køl efterfølgende.

#### TIP

Tørrede bønner skal udblødes og koges. Tørrede linser kan koges i vand eller direkte i fx gryderetter og supper.

Bælgrugter kan også fryses, både efter de har været sat i blød og efter kogning.

Kogevandet, som også kaldes aquafaba, kan bruges til fond og i supper samt som æggehvideerstatning. Lav fx vegansk mayonnaise og vegansk marengs af kogevandet.

# Navngiv grønne retter positivt

Ord har betydning. Vi læser med maven, når vi læser om mad. Derfor er det vigtig at vælge ord, der taler til appetitten for at få succes med grønnere måltider.

I navngivningen er det vigtigt at tale til sanserne og henlede opmærksomheden på, hvad de spisende får, og ikke hvad de skal undvære. Det betyder, I med fordel kan undgå at bruge ord som kødfri, vegansk og vegetarisk ved navngivning af retter. I stedet for kan I vælge ord, der beskriver rettens ingredienser, smage, krydderier, farver og/eller mundfølelse.



- DUFT
- SMAG
- UDSEENDE
- KRYDDERIER
- KONSISTENS
- INGREDIENSER
- OPRINDELSESLAND



- VEGANSK/VEGANER
- VEGETARISK/VEGETAR
- RESTRIKTIV
- KALORIELET/  
KALORIEFATTIG
- FEDTFRI/  
FEDTREDCERET
- KØDFRI

Kilde: Plantebaseret Videnscenter



# 3 GODE GRUNDE

*til at sætte Kostrådene på menuen i daginstitutioner*

①

## **GIV ENERGI TIL LEG OG LÆRING**

Mange børn er i daginstitution en stor del af dagen og spiser mindst halvdelen af deres måltider her. Sund, velsmagende mad og gode måltidsoplevelser er med til at give børnene energi til en god dag med leg og læring.

②

## **GØR EN FORSKEL FOR KLIMAET**

Måltider i daginstitutioner har ikke kun betydning for børnenes sundhed. De har også betydning for klimaet. Ved at ændre på madens sammensætning, kan vi reducere klimaaftrykket – og hver ændring tæller.

③

## **SKAB SUNDHED OG TRIVSEL**

Som madprofessionel, pædagogisk personale og ledelse spiller I en vigtig rolle for at hjælpe børnene med at udvikle sunde, klimavenlige spisevaner og skabe gode rammer om deres sundhed og trivsel.



## **FN's VERDENSMÅL**

Når I tilbyder sund og klimavenlig mad, er I med til at støtte op om flere af FN's Verdensmål.



*Med vuggestuebørn kan man være med til præge dem og give dem gode madvaner fra starten af. Det er en stor motivation for mig.”*

Karin Nielsen



## Vuggestue sætter Kostrådene på menuen

Karin Nielsen er ansvarlig for måltiderne i en vuggestue. Når hun planlægger menuen, vil hun bruge Kostråd til Måltider i daginstitutionen som værktøj til at sikre, at de 33 vuggestuebørn bliver mætte af en sund, næringsrig og klimavenlig kost.



### HVORFOR ARBEJDER DU MED KOSTRÅDENE?

”For mig er det vigtigt at introducere børnene til sund mad og forskellige smagsoplevelser. Jeg har i mange år arbejdet med ekstremt overvægtige voksne, og der er det jo for sent. Men med vuggestuebørn kan man være med til præge dem og give dem gode madvaner fra starten af. Det er en stor motivation for mig.”

### HVORDAN ARBEJDER DU MED KOSTRÅDENE?

”Ugedagene hos os er bygget op sådan, at mandag er grøddag/vegetardag, tirsdag er suppedag, onsdag er fiskedag, torsdag er køddag, og fredag er brøddag. I menuplanlægningen fokuserer jeg på at introducere fødevarer og sammensætninger, som de måske ikke kender til hjemmefra. Og så prøver jeg at gøre det så varieret som muligt og efter sæson, samt at genbruge rester i nye måltider for at sænke madspildet.”

### HVAD GØR DU KONKRET FOR AT FØLGE KOSTRÅDENE?

”Om tirsdagen serverer jeg fx suppen med bælgfrugter i – måske blendet, ved siden af eller hele i suppen, så der er noget at kigge på. Om onsdagen forsøger jeg at bruge

forskellige typer af fisk fra uge til uge. Både tirsdag, onsdag og torsdag er målet at bruge mange grøntsager. Torsdag varierer jeg kødtypen og er opmærksom på, at fx oksekød har et højt klimaaftryk. Derfor spiser vi meget fjerkræ.”

### HVILKEN RET ER DEN MEST POPULÆRE?

”Boller i karry. Bollerne består af kylling, kalkun og gulerødder eller squash med bulgur eller ris til. I sovsen blender jeg gerne grøntsager.”

### HVAD ER DEN STØRSTE UDFORDRING VED AT FØLGE KOSTRÅDENE, OG HVORDAN OVERKOMMER DU DEN?

”Tid. Der er desværre ikke nok hænder til at lave alt fra bunden. Derfor bruger jeg fx mange frosne grøntsager.”

### HAR DU ET GODT RÅD TIL ANDRE DAGINSTITUTIONER?

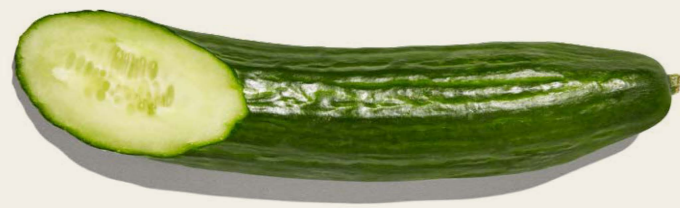
”Vær nysgerrig og opsøgende. Besøg fx [altomkost.dk](http://altomkost.dk) – der har Fødevarestyrelsen skrevet en masse til daginstitutioner, fx inspiration til hvordan man kan bruge sine rester.”

# Den perfekte, grønne bid

Kostråd til Måltider guider til sundere og mere klimavenlige måltider. Når måltider bliver mere planterige, er det vigtigt at være omhyggelig med tilberedning og tilsmagning.

Mange grøntsager er milde i smagen af natur, også i tilberedt form. Derfor er det essentielt at arbejde med krydderier, smagsgivere og forskellige tilberedningsteknikker, så I sikrer, at måltidet indeholder både surt, sødt, salt, bittert og umami.

For at skabe "den perfekte bid" skal der hele tiden ske noget nyt, så børnene ikke kommer til at kede sig, mens måltidet indtages. De skal overraskes og stimuleres af forskellige smage, størrelser, farver, dufte og konsistenser. Derfor skal jeres faglige færdigheder og teknikker bringes i spil.



## TIP

Udover at arbejde med de fem grundsmage og forskellige tilberedningsteknikker kan I løfte spiseoplevelsen ved at variere konsistenserne og størrelserne på råvarerne i retten. Så bevæger måltidet sig bid for bid mellem forskellige smage og teksturer. Det stimulerer forskellige sanser.



*Få mere smag i det grønne ved at bage, fermentere og stege. I kan fx intensivere smagen af sødme og fedme i grøntsager ved at bage dem med skræl i ovnen ved 150-160 grader til de er møre og saftige.*

# Sådan skaber I UMAMI i det planterige køkken

Umami er japansk og betyder velsmag. Umami er den femte grundsmag – og den er lige så vigtig som surt, sødt, salt og bittert.

I det danske køkken får vi ofte umamismagen gennem kød eller fisk. Når I tilbereder et planterigt måltid, hvor hverken kød eller fisk indgår, skal I være ekstra opmærksomme på at tilføje smagen af umami. Umami kan tilføjes som smagsgiver og/eller frembringes gennem tilberedningen.

## SMAGSGIVERE

For at tilføje umami til planterige retter kan I med fordel bruge smagsgivere som ost, soltørrede tomater, svampe

og tang. Lagrede råvarer såsom syltede og fermenterede grøntsager samt asiatiske ingredienser som soya, miso, fiskesovs og tamari bidrager også med umami. Endelig er koncentrerede eller gærede produkter en god kilde til umami, herunder ketchup og tomatkoncentrat.

## TILBEREDNINGSMETODER

For at frembringe umami er det vigtigt at være omhyggelig med tilberedningen af råvarerne og anvende tilberedningsmetoder såsom at stege, simre, bage, fermentere eller lagre. Umami tager tid at frembringe, så måske skal I ændre i den rækkefølge, I tilbereder råvarerne.



*Smørrebrød er altid en favorit. Men har I prøvet en grøn version fx med bagte jordkokker på en fyldig ærte-dip? Ved at bruge bagte grøntsager intensiveres smagen, og der frembringes sødme.*





# Fermentering af grøntsager

Fermenterede grøntsager er en kilde til masser af umami. Fermentering er derfor en værdifuld teknik i det grønne køkken.



Find guiden på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

# Tjekliste til markedsføring af Kostråd til Måltider

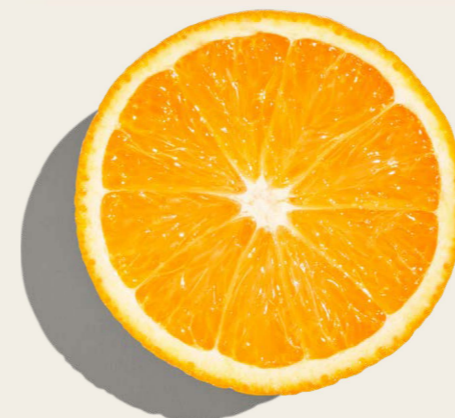
Det er muligt at markedsføre, at jeres køkken følger Kostråd til Måltider. Denne oplysning kan gives som generel information

---

Når I markedsfører jer med dette, skal I kunne dokumentere, at jeres køkken lever op til Kostråd til Måltider, som I finder på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

---

Der er ingen formkrav til, hvorledes denne dokumentation skal udformes. Find hjælpeskemaer, der kan anvendes som en del af egenkontrollen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)





Læs mere om Rammer  
om det gode måltid på  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)



## Rammer om måltidet i daginstitutioner

Et er, hvad der ligger på tallerkenen – selve maden – noget andet er rammerne, vi spiser i og det lærings- og dannelsesperspektiv, som måltidet også indeholder. Derfor har Fødevarestyrelsen udviklet en række anbefalinger til det gode måltid i daginstitutionen.

Anbefalingerne består af to vigtige trin. Det første trin handler om, hvordan madprofessionelle, pædagogisk personale og ledelse i fællesskab kan skabe rammer for gode spiseoplevelser og et godt spisemiljø, så maden bliver spist.

Det andet trin er fem råd med inspiration til hverdagen i daginstitutionen.

### FEM RÅD OM DET GODE MÅLTID

- Måltidet har plads til leg og læring
- Måltidet styrker evnen til at være selvhjulpne
- Måltidet er fuld af smag
- Måltidet rummer forbilleder
- Måltidet involverer forældrene

### ARBEJDET MED DE FEM RÅD GIVER

- Engagerede og madmodige børn, der trives og kan selv
- Måltidsfællesskaber, der udvikler sociale kompetencer
- Et pædagogisk rum med plads til nysgerrighed

# TAL TIL ALLE SANSER



Vi bliver hverken mere glade, mætte, sunde eller bæredygtige af at spise for meget. Men det kan være svært at ændre på den menneskelige impuls, som sætter ind, så snart maden er serveret.

Tag udgangspunkt i, at kun 20 % af smagsoplevelsen kommer fra tungen, og at syns-, høre-, lugte- og følesansen er lige så vigtig for oplevelsen af maden. Mennesker smager med alle sanser. Det giver derfor mere mening at sige, at vi sanser mad, fremfor vi smager mad. Det er hele essensen af det man kalder neurogastronomi, som altså i praksis handler om at påvirke alle vores sanser gennem måltidet.

Ved at bruge neurogastronomiens greb kan I lykkes med at skære ned for portionerne, få råd til bedre råvarer og skabe mere klimavenlige måltider – helt i tråd med De officielle Kostråd.

*Husk neurogastronomi når I sætter Kostrådene på menuen. Neurogastronomien kan være nøglen til succes.*

## TAL TIL ALLE SANSER – I PRAKSIS:

### → DE FEM GRUNDSMAGE

Surt, sødt, salt, bittert og umami er afgørende for det fuldendte måltid, og især umami som hjernen underbevidst kobler med protein. Lykkes det at sammensætte en ret ud fra disse grundsmage, vil selv den vante kødelsker blive mæt og tilfreds med en grøn måltidssalat.

### → FARVER

Hjernen kobler underbevidst mange farver med mange næringsstoffer. Så hvis den grønne mad laves mere farverig, spiser vi mere af den.

### → DUFTE

Lugtesansen står for hele 80 % af smagsoplevelsen. Prøv fx at holde dig for næsen og spise persille eller kanel sukker.

### → LYS, LYD OG INDRETNING

Dæmpet lys, rolig musik, portionsanretninger og mindre tallerkner gør, at man nyder maden mere. Serveres der mad, børnene kan spise med fingrene, bliver de nysgerrige og spiser mere.



Kilde: Rasmus Bredahl, der er kok, madkonsulent og medforfatter på bogen "Neurogastronomi".

# Kostråd til Måltider

– vejen til sunde og klimavenlige måltider i dagsinstitutioner

Fødevarestyrelsens Kostråd til Måltider er jeres hjælp til at servere sunde og klimavenlige måltider.

## HER FÅR I EN RÆKKE PRINCIPPER

Oversigten giver jer en række principper for hver fødevarergruppe, fx at I primært skal vælge fuldkorn og altid lade grøntsager udgøre min. 1/3 af måltidet. Den guider jer også til, hvor ofte I skal servere en given råvaregruppe, fx fisk, kød, ost og fuldkorn.

## RÅVAREOVERSIGT

Oversigten viser fødevarergrupperne og beskriver hvilke fødevarer, der er gode at vælge til sunde og klimavenlige måltider, samt hvilke fødevarer I bør begrænse inden for hver fødevarergruppe.

## PORTIONSSTØRRELSER

Det er vigtigt, at maden indeholder nok energi, og at børnene tilbydes nok mad, så de kan blive mætte. De vejledende portionsstørrelser viser, hvor meget mad I kan beregne til hvert barn pr. måltid for hhv. vuggestuebørn og børnehavebørn.

På [altomkost.dk](http://altomkost.dk) kan I finde flere informationer om fx morgen-, mellem- og frokostmåltidet.

# Kostråd til Måltider

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostrådene på menuen og servere mad, der er godt for sundhed og klima.

Find alt materialet om Kostråd til Måltider på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad



## Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider



Findes også som version til skoler og kantiner

## Principper

Viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I omsætter dem til måltider, fx frokostmåltider. I kan servere en fødevarergruppe flere gange, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i skoler og kantiner'.

Findes også som version til daginstitutioner





# Sådan forvandler I MADSPILD til nye retter

Fødevarestyrelsens Kostråd til Måltider anbefaler, at I serverer grøntsager og frugt i alle måltider, og at det udgør mindst 1/3 af måltidet. Mange planterige måltider betyder, at I skal håndtere store mængder grøntsager og frugter hver dag. Men uanset hvor gode I er til at bruge hele råvaren, kan madspild ikke undgås. I kan dog mindske jeres madspild ved at bruge afskæringer i nye retter.

## TIPS TIL AT UNDGÅ MADSPILD:

STOKKE, SKRÆLLER OG BLADE:

- Brug i suppe, gryderetter, kartoffelmos, farsretter og stuvninger
- Fermenter eller sylt

TOMATER OG PEBERFRUGTER:

- Brug i salsa, chutney og ketchup

KERNEHUSE:

- Brug i juice, frugtsaft, frugtsirup og frugtgele
- Fermenter

FRUGTER OG BÆR:

- Kog til grød
- Lav mos eller tern og bland i brøddejen

## HAR I PRØVET...

at tilsætte grøntsagsstokke, -skræller og -blade i din fars, fx når I laver boller i karry? På den måde begrænser I madspild, øger mængden af grøntsager i retten og reducerer mængden af kød. Kødet kan også helt eller delvist erstattes med bælgfrugter.

Vær opmærksom på, at stokke, skræller og blade skal være skyllet og fri for jord og fx mug/skimmel. Tjek også, om bladene kan spises – rabarberblade er fx giftige.



# Sæt Kostrådene PÅ MENUEN

Kostråd til Måltider anbefaler en planterig og varieret kost. Når I sætter Kostrådene på menuen, skal I med stor sandsynlighed gentænke måltider og menuplaner.

En af de vigtigste ingredienser til at skabe sunde, velsmagende og klimavenlige måltider er nysgerrighed og kreativitet. Det behøver ikke at være et fagligt benspænd, at I skal reducere kødet. Tværtimod kan I se det som en spændende mulighed for at skabe nye smagsoplevelser samt faglig og kulinarisk udvikling.

I hverdagen er det vigtigt at italesætte de positive sidegevinster ved de grønne måltider internt i køkkenet. På den måde bliver ændringen ikke et resultat af en løftet pegefinger, og den bliver ikke forbundet med afsavn. Forbind den i stedet med en række positive gevinster såsom bæredygtighed, faglig udvikling, sundhed og velsmag.

## SÅDAN GIVER I PLANTERNE HOVEDROLLEN OG DYRENE BIROLLEN

Kostråd til Måltider anbefaler, at mindst 1/3 af et måltid består af grøntsager og frugt – og at I tænker de mørkegrønne grøntsager ind i menuplanen. Derudover anbefaler Fødevarestyrelsen at servere bælgrugter oftere end kød. For at følge Kostråd til Måltider er det derfor nødvendigt, at planterne tildeles hovedrollen og kødet birollen.

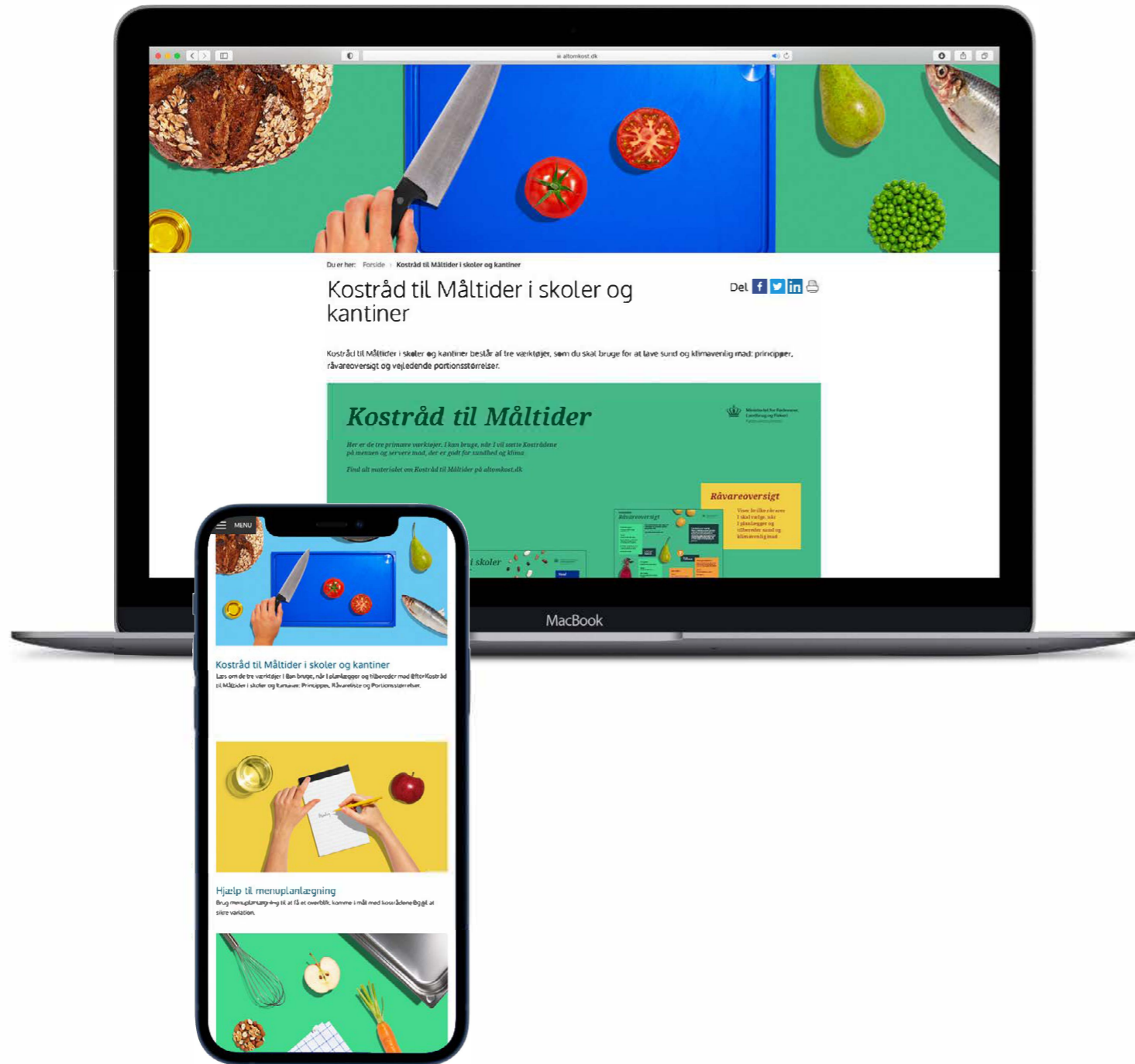
Kylling, svinekød, fisk, oksekød, lammekød, ost osv. er råvarer fulde af umamismag og er derfor fantastiske som topping og/eller smagsgivere i planterige retter.



*Ost er en råvare fuld af umamismag og er derfor fantastisk som topping.*

# Vil I vide mere?

Find viden, inspiration og værktøjer til at sætte Kostrådene på menuen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



# Vis, at I sætter Kostrådene på menuen

Følger I Kostråd til Måltider i jeres institution? Så kan I synliggøre jeres indsats.

I toolboxen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk) kan I finde inspirerende og informative kampagnebilleder, -plakater, borddryttere og meget mere.

Derudover har Fødevarerstyrelsen lavet en til vejledning til jer. I kan læse mere om, hvad I skal være opmærksomme på, når I markedsfører jer med Kostråd til Måltider på side 17 og på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Råvareoversigt

Sæt Kostråd til Måltider på menuen, når I laver måltider i daginstitutioner og kantiner

<b>Grøntsager</b> Friske og frosne grøntsager og bærvarer VÆLG: Grøntgrøntsager (kartofler, ærter, bønner, nødder) og frosne grøntsager og bærvarer (kartofler, ærter, bønner, nødder). Undgå: Grøntsager i sylte og dressing.	<b>Fedtstoffer</b> Fedtstoffer er vigtige for sundheden og smagen på fødevarer. VÆLG: Udsatte fedtstoffer som olie og smør. Undgå: Mættet fedt og transfedtstoffer.	<b>Bælgfrugter</b> Friske bønner og ærter, bærfrugter og frosne bærfrugter. VÆLG: Friske bønner og ærter, bærfrugter og frosne bærfrugter. Undgå: Bærfrugter i sylte og dressing.	<b>Kornprodukter</b> Hvedemel, rugmel, kornmel, mellemmel, speltmel, fuldkorn, spelt, rug, hvede, byg, havre, majs, ris og majsmalet. VÆLG: Fuldkorn og majsmalet. Undgå: Hvedemel og mellemmel.
<b>Frukt</b> Friske frugter og bær. VÆLG: Friske frugter og bær. Undgå: Frugter i sylte og dressing.	<b>Fisk</b> Friske og frosne fisk og skaldyr. VÆLG: Friske og frosne fisk og skaldyr. Undgå: Røget fisk og skaldyr.	<b>Kød</b> Friske og frosne kød og fjerkræ. VÆLG: Friske og frosne kød og fjerkræ. Undgå: Røget kød og fjerkræ.	<b>Mælkeprodukter</b> Udsatte mælkeprodukter som ost, smør, yoghurt og fløde. VÆLG: Udsatte mælkeprodukter. Undgå: Mættet mælkeprodukter.
<b>Ost</b> Ost og ostprodukter. VÆLG: Udsatte ost og ostprodukter. Undgå: Mættet ost og ostprodukter.	<b>Nødder og frø</b> Nødder, mandler, og frø. VÆLG: Udsatte nødder og frø. Undgå: Mættet nødder og frø.	<b>Mælkeprodukter</b> Udsatte mælkeprodukter som ost, smør, yoghurt og fløde. VÆLG: Udsatte mælkeprodukter. Undgå: Mættet mælkeprodukter.	<b>Kartofler</b> Friske og frosne kartofler. VÆLG: Friske og frosne kartofler. Undgå: Kartoffelprodukter.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
 Fødevarerstyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)  
 Kostråd til Måltider



Download hele toolboxen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



*Læs mere på  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)*



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen