

# Kostråd til måltider i daginstitutioner



# Dagsorden

- Baggrund
- Kostråd til Måltider
  - Principper
  - Råvarer
  - Portionsstørrelser
- Understøttende materialer rundt om måltidet





**Spis flere grøntsager og frugter**

**Spis mad med fuldkorn**

**Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk**

**Sluk tørsten i vand**

**Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**

**Spis mindre af det søde, salte og fede**

**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima

Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen  
altomkost.dk



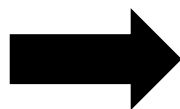
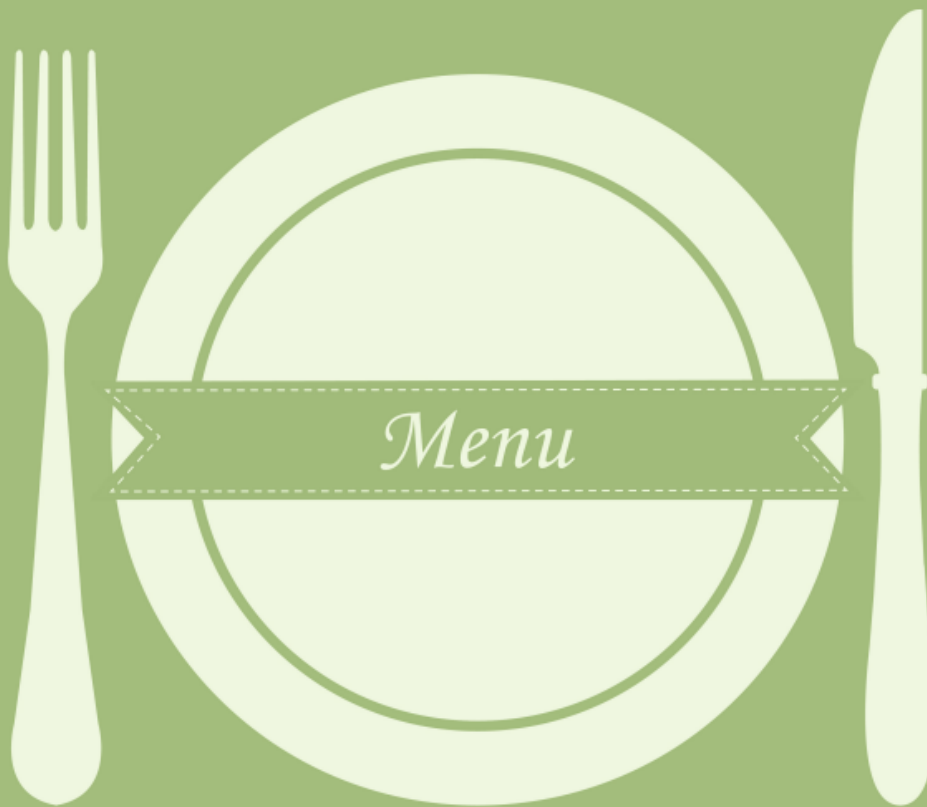
DTU DTU Fødevareinstituttet

**NOTAT - Fagligt grundlag for kostråd til måltider - i daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser**

*Menu*



# NOTAT - Fagligt grundlag for kostråd til måltider - i daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser



**Kostråd til Måltider i skoler og kantiner**  
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 i skoler og kantiner

**Kostråd til Måltider i daginstitutioner**  
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 i daginstitutioner

**Kostråd til vegetariske måltider i skoler og kantiner**  
- Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag  
Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostråd til vegetariske måltider på menuen og servere mad, der er godt for sundhed og klima.  
Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider i skoler og kantiner

**Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver**  
- Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag  
Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostråd til vegetariske måltider på menuen. Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn fra 2-6 år.  
Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider på atomkost.dk

**Principper for vegetariske måltider i børnehaver**  
Viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I omsætter dem til måltider

**Råvareoversigt**  
Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider

**Portionsstørrelser**  
Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider



# Hvorfor Kostråd til Måltider?

- Fødevarerforbruget påvirker CO<sub>2</sub>-udledning
- Planterig mad med mindre kød: 31-45 % CO<sub>2</sub>-besparelse
- Produktion af tusindvis af måltider
- Op til 70% af barnets energibehov dækkes i daginstitutionen
- Det er en rejse vi skal ud på - selv små skridt gør en forskel
- I ER EN VIGTIG AKTØR!

*”Alle børn i daginstitutioner skal have et sundt frokostmåltid.” (Dagtilbudsloven)*



# Reflektionsspørgsmål

Arbejder du allerede med 'Kostråd til Måltider' i dit arbejde?







# Principper i daginstitutioner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i daginstitutioner'.



## Tip

Brug rester – og undgå madspild

## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
<ul style="list-style-type: none"><li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li><li>Husk mørkegrønne grøntsager</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tilbyd mindre kød – og husk fisk</li><li>Tilbyd bælgfrugter oftere end kød</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vælg primært fuldkorn</li><li>Variér med kartofler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug oftest planteolier</li><li>Supplér med nødder og frø</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder</li></ul>
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (3-4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Fisk (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)		
	Kød (1 ud af 5)	Variér med kartofler	Smør (højst 1 ud af 5)	
	Æg eller andet (1 ud af 5)		Frø (2 ud af 5)	



## Grøntsag frugter

- Lad grøntsager udgøre mindst måltider
- Husk mørkegrønne

Grøntsager og  
i mange  
(4 ud af 5)

Mørkegrønne  
(1 ud af 5)

# Bælgfrugter, fisk, kød og æg

- Tilbyd mindre kød – husk fisk
- Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Bælgfrugter  
(2 ud af 5)

Fisk  
(1 ud af 5)

Kød  
(1 ud af 5)

Æg eller andet  
(1 ud af 5)

## Tip

Brug rester – og undgå madspild



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Mælk

- Bælgfrugter er en god kilde til, kostfibre, protein og jern
- Udover bælgfrugter som fx forskellige bønner og linser indgår edamamebønner, samt spirer i gruppen af bælgfrugter
- Grønne ærter, sukkerærter, grønne bønner og voksbønner indgår *ikke* i gruppen af bælgfrugter

## Produkter

produkter og  
te mængder

Ost  
(1-2 ud af 5)

# Bælgfrugter, fisk, kød og æg

- Tilbyd mindre kød – husk fisk
- Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Bælgfrugter  
(2 ud af 5)

Fisk  
(1 ud af 5)

Kød  
(1 ud af 5)

Æg eller andet  
(1 ud af 5)



# Menuplan for 5 måltider

Frokost

**Linsesuppe**

**Falafler**

**Laks**

**Kylling i karry**

**Gratin**





# Reflektionsspørgsmål

Hvad er de mest populære retter med bælgrugter i din daginstitution?



# Grøntsager og frugter

- Lad grønnsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider
- Husk mørkegrønne grønnsager

Grønnsager og/eller frugter  
i mange farver  
(4 ud af 5)

Mørkegrønne grønnsager  
(1 ud af 5)

## Grønnsager

l, og hvordan  
kan servere  
relser'

- Mørkegrønne grønnsager indeholder bl.a. folat, jern og calcium
- Mørkegrønne grønnsager er: Grøn kål, broccoli, pak choi, spinat, bladbede (sølvbede), rucola og grønne salater.
- Mørkegrønne grønnsager er ikke: øvrige kål, herunder savoykål, grøn peberfrugt, grønne asparges, agurk, avocado, grønne squash, grønne bønner og grønne ærter

### Tip

Brug rester – og undgå madspild



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

### Vand

Tilbyd vand til alle måltider

### Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke

### Nødder, frø

olier og frø

### Mælkeprodukter og ost

• Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

Nødder  
(2 ud af 5)

Frø  
(2 ud af 5)

Mælke-  
produkter  
(2-3 ud af 5)  
heraf højst 1  
federe type

Ost  
(1-2 ud af 5)

# Grøntsager og frugter

- Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider
- Husk mørkegrønne grøntsager

Grøntsager og/eller frugter  
i mange farver  
(4 ud af 5)

Mørkegrønne grøntsager  
(1 ud af 5)



# Menuplan for 5 måltider

Frokost

Linsesuppe  
**Løg, gulerod og æble**

Falafler  
**Blomkål, ærter**

Laks  
**Spidskål, rød peber**

Kylling i karry  
**Gulerod, æble og appelsin**

Gratin  
**Broccoli**



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen





# Reflektionsspørgsmål

Hvad er dit bedste tip til at få børnene til at smage på nye grøntsager?



# Principper i daginstitutioner

## Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler

- Fuldkorn er kornprodukter, hvor hele kornet er taget med.
- Fuldkornsprodukter er gode kilder til protein og kostfibre og samtidig rige på vitaminer og mineraler bl.a. zink
- Kartoffler er et godt valg til at skabe variation

Fuldkorns-  
produkter  
(3-4 ud af 5)

Variér med  
kartofler

Produkter med mindre  
eller ingen fuldkorn  
(1-2 ud af 5)



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

er - og  
dspild

### Vand

Tilbyd vand til alle  
måltider

### Mælk

Tilbyd dagligt mælk  
at drikke

,  
frø

teolier  
dder og frø

### Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og  
ost i moderate mængder

Nødder  
(2 ud  
af 5)

Frø  
(2 ud  
af 5)

Mælke-  
produkter  
(2-3 ud af 5)  
heraf højst 1  
federe type

Ost  
(1-2 ud af 5)

# Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler



Fuldkorns-  
produkter  
(3-4 ud af 5)

Produkter med mindre  
eller ingen fuldkorn  
(1-2 ud af 5)

Variér med  
kartofler



# Menuplan for 5 måltider

Frokost

Linsesuppe  
Løg, gulerod og æble  
**Fuldkornsbrød**

Falafler  
Blomkål, ærter  
**Fuldkornspasta**

Laks  
Spidskål, rød peber  
**Kartofler**

Kylling i karry  
Gulerod, æble og appelsin  
**Fuldkornsris**

Gratin  
Broccoli  
**Brød med mindre fuldkorn**



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen





# Principper i daginstitutioner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til konkrete måltider. Se også 'Mere om mad'.

## Grøntsager og frugter

- Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af måltider
- Husk mørkegrønne

Grøntsager og frugter i mange farver (4 ud af 5)

Mørkegrønne (1 ud af 5)

- Nødder og frø indeholder både protein, vigtige fedtstoffer samt vitaminer og mineraler bl.a. selen.
- Fedtstoffer med mere end 33% mættet fedt (af produktets samlede fedtindhold) tæller på samme vis som smør
- Vælg fedtstoffer med Nøglehullet

## Fedtstoffer, nødder og frø

- Vælg oftest planteolie
- Supplér med nødder og frø

## Vand

Byd vand til alle aldtider

## Produkter

Mejeri- og kødprodukter og andre mængder

Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)

## Planteprodukter

og primært smør er med

kornprodukter (4 ud af 5)

produkter mindre mængder (1 ud af 5)

Smør (højst 1 ud af 5)

Nødder (2 ud af 5)

Frø (2 ud af 5)

1 ud af 5

Ost (1-2 ud af 5)

# Fedtstoffer, nødder og frø

- Vælg oftest planteolie
- Supplér med nødder og frø

Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)

Smør (højst 1 ud af 5)

Nødder (2 ud af 5)

Frø (2 ud af 5)



# Menuplan for 5 måltider

## Frokost

Linsesuppe  
Løg, gulerod og æble  
Fuldkornsbrød

Plante-  
olie  
o.lign

Nød-  
der

Frø



Falafler  
Blomkål, ærter  
Fuldkornspasta



Laks  
Spidskål, rød peber  
Kartofler



Kylling i karry  
Gulerod, æble og appelsin  
Fuldkornsris



Gratin  
Broccoli  
Brød med lidt fuldkorn







# Principper i daginstitutioner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i daginstitutioner'.

<b>Grøntsager og frugter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li><li>Husk mørkegrønne grøntsager</li></ul>	<b>Bælgfrugter, fisk, kød og æg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tilbyd mindre kød – og husk fisk</li><li>Tilbyd bælgfrugter oftere end kød</li></ul>
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)
	Fisk (1 ud af 5)
	Kød (1 ud af 5)
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)

## Tip

Brug rester – undgå madspild

## Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

- Mejeriprodukter indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler som fx calcium (kalk).
- Bemærk at drikkemælk kommer ud over (ca. 1 dL/dag).

Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type

Ost (1-2 ud af 5)

# Mælkeprodukter

## og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder



Mælkeprodukter  
(2-3 ud af 5)  
heraf højst 1  
federe type

Ost  
(1-2 ud af 5)



# Menuplan for 5 måltider

Ost

Mælk

## Frokost

Linsesuppe  
Løg, gulerod og æble  
Fuldkornsbrød



Falafler  
Blomkål, ærter  
Fuldkornspasta

Laks  
Spidskål, rød peber  
Kartofler

Kylling i karry  
Gulerod, æble og appelsin  
Fuldkornsris



Gratin  
Broccoli  
Brød med lidt fuldkorn



Uge: xx		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fødevarer	Hvor ofte	Linsesuppe	Laks med kartofler	Falafler med pasta	Kylling i karry	Broccoligratin
Grøntsager og frugt	4 ud af 5	Løg, gulerod, æble	Spidskål, rød peberfrugt	Blomkål, ærter	Gulerod, æble, appelsin	
Mørkegrønne grøntsager	1 ud af 5					Broccoli
Bælgfrugter	2 ud af 5	Linser		Kikærter		
Fisk	1 ud af 5		Laks			
Kød	1 ud af 5				Kylling	
Æg eller andet	1 ud af 5					Æg
Fuldkornsprodukter	3-4 ud af 5	Fuldkornsbrød		Fuldkornspasta	Fuldkornsrís	
Ikke fuldkornsprodukter	1-2 ud af 5					Brød
Kartofler			Kartofler			
Planteolier	3-4 ud af 5	Olivenolie	Pesto	Rapsolie	Rapsolie	
Smør	Max 1 ud af 5					Smør
Nødder	2 ud af 5			Fint malede nødder	Hakkede mandler	
Frø	2 ud af 5		Sesamfrø			Frø i brød
Mælkeprodukter	2-3 ud af 5	Madlavningsfløde			Mælk	Mælk
Ost	1-2 ud af 5					Gratineret ost



Uge: xx		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fødevarer	Hvor ofte	Linsesuppe	Laks med kartofler	Falafler med pasta	Kylling i karry	Broccoligratin
Grøntsager og frugt	4 ud af 5	X	X	X	X	
Mørkegrønne grøntsager	1 ud af 5					X
Bælgfrugter	2 ud af 5	X		X		
Fisk	1 ud af 5		X			
Kød	1 ud af 5				X	
Æg eller andet	1 ud af 5					X
Fuldkornsprodukter	3-4 ud af 5	X		X	X	
Ikke fuldkornsprodukter	1-2 ud af 5					X
Kartofler			X			
Planteolier	3-4 ud af 5	X	X	X	X	
Smør	Max 1 ud af 5					X
Nødder	2 ud af 5			X	X	
Frø	2 ud af 5		X			X
Mælkeprodukter	2-3 ud af 5	X			X	X
Ost	1-2 ud af 5					X

Uge: xx		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fødevarer	Hvor ofte					
Grøntsager og frugt	4 ud af 5					
Mørkegrønne grøntsager	1 ud af 5					
Bælgfrugter	2 ud af 5					
Fisk	1 ud af 5					
Kød	1 ud af 5					
Æg eller andet	1 ud af 5					
Fuldkornsprodukter	3-4 ud af 5					
Ikke fuldkornsprodukter	1-2 ud af 5					
Kartofler						
Planteolier	3-4 ud af 5					
Smør	Max 1 ud af 5					
Nødder	2 ud af 5					
Frø	2 ud af 5					
Mælkeprodukter	2-3 ud af 5					
Ost	1-2 ud af 5					

# Mere om mad i daginstitutioner

Følg principperne når I sammensætter morgenmad, frokost og mellemmåltid. Læs her om detaljer og undtagelser for de enkelte måltider.



## Morgenmad

### Husk grøntsager og

Grøntsager udgøre mindst 1/3 af måltidet.

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter, fisk, kød og æg.

### Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

Husk at blende eller hakke nødder fint til børn under 3 år.

### Mælk eller mælkeprodukt

Tilbyd dagligt mælk eller mælkeprodukt til gryn, mysli mv. eller mælk at drikke.

### Husk mælk i grød

Brug halv mælk og halv vand, når I tilbereder grød.



## Frokost

### Når I vælger pålæg

Hver gang I tilbyder 5 slags pålæg (måske over flere dage) vil en god fordeling være: 2 bælgfrugtpålæg, 1 fisk, 1 kød, 1 æg.

I kan dog vælge at servere fisk hver gang som pålæg.

## På tværs af måltiderne

Hvis der er noget, I ønsker at servere mindre af i nogle måltider og mere af i andre, så kan I sagtens det. Hvis I fx ikke tilbyder mørkegrønne grøntsager i mellemmåltiderne, så kan I servere mørkegrønne grøntsager oftere i frokostmåltidet.

## Mellemmåltider

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter, fisk, kød og æg i små mellemmåltider.

Hvis I undlader bælgfrugter, fisk, kød og æg i det store mellemmåltid, bør I i stedet tilbyde mængden i det lille mellemmåltid eller i frokostmåltidet.

### Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af små og store mellemmåltider 1 ud af 5 gange.

### Grøntsager og frugter – der skal være nok

Lad grøntsager og frugter udgøre ca. 1/2 af måltidet.

### Der er til

frugter eller grøntsager i måltiderne til børn, især de under 2 år, når de spiser grød i de små måltider.

### Ikke for

gryn, ris eller pasta. I kan maks. tilbyde 1 gang hver.

### Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke enten til et mellemmåltid eller til frokost – ca. 1 dl pr. barn (et lille glas).

I praksis kan I tilbyde letmælk til vuggestuebørn og skummet- eller





Kostråd til Måltider

## Råvareoversigt


**Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri**  
Fødevarestyrelsen

### Bælgfrugter

Tørrede og frosne bælgfrugter også konserver, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

#### VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamamebønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belgulinser.

### Giv bælgfrugterne smag

Bælgfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til køgevandet fx bouillon. Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg, fennikel, rødder og tomater.

Sørg også for krydring og tilsmagning fx med vineddike eller citronsaft.

Det er vigtigt at tilberede bælgfrugter korrekt. Følg altid anvisningen på produktet.

### Fisk

Friske og frosne fisk og skaldyr også konserver.

#### VÆLG

Både magre og fede fisk. Fede fisk indeholder mere end 8 g fedt pr. 100 g fx sild, makrel, laks og ørred.

Fisk med fx Ø-mærket, NaturSkånsom eller MSC- eller ASC-mærkerne.

#### BEGRÆNS

Store rovfisk som fx tun.  
Tun på dåse til børn fra 3-14 år og undlad til børn under 3 år.



Der er mange måder at bruge bælgfrugter på fx:

- I gryderetter
- I salater
- I supper
- Farsretter lavet af linser, bønner eller kikærter.
- Postej af linser eller bønner
- Burgere med bønner
- Chili sin carne
- Som spread på brødet
- Som dip til grøntsagerne
- Ristede kikærter som topping på salat og suppe.

## Råvareoversigt

### Grøntsager

Friske og frosne grøntsager også konserver.

#### VÆLG

Flere grøntsager end frugter.  
Grove grøntsager fx ærter, kål og rødder, og lad dem udgøre ca. halvdelen af grøntsagerne.

Grøntsager i mange farver – husk de mørkegrønne grøntsager som fx spinat, broccoli og grønkål.

Årstidens grøntsager.

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

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

Læs om brug af grønt drys på [atlonkost.dk](http://atlonkost.dk)

### Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

#### VÆLG

Årstidens frugter og bær.

#### BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.

### Kartofler

VÆLG  
Uforarbejdede eller forarbejdede kartofler med højst 3 g tilsat fedt pr. 100 g.

### Kornprodukter

Rugbrød, hvedebrød, knækbrød, mel, pasta, quinoa, cous cous, bulgur, ris, gryn, majsli og morgenmadsprodukter.

#### VÆLG

Primært

Brød

Mindst

bager,

BEG

Ris

.

## Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter, bælgfrugter, kornprodukter, nødder, frø og fisk. På den måde er det lettere at få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Nogle fødevarer kan indeholde enkelte uønskede stoffer – ved at variere undgår I et for højt indtag af et givent stof.

Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn.



### Kød og

Hele udske pålæg.

Alle slags

#### VÆLG

Hoved

10 g fedt

Kød

gri

B

E

## Råvareoversigt

### Fedstoffer

Fedstoffer og fedtholdige produkter til madlavning, på brød og som tilbehør.

#### VÆLG

Ofte planteolier eller produkter med som fx smør, smørblendinger samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palme-fedt.

Især raps- og olivenolie eller blødt og flydende fedtstoffer baseret på disse.

Produkter, hvor planteolier som fx raps- og olivenolie udgør hoveddelen af fedt, fx mayonnaise, pesto, hummus og nogle dressinger.

### Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

#### VÆLG

Usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.

Forskellige slags nødder fx valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder.

Forskellige slags frø fx sesamfrø, pinjekerner og grønskærker.

#### BEGRÆNS

Solsikkekerner og bærfrø, og hold igen med paranødder, pistacienødder og ristede mandler.

### Mælkeprodukter

I madlavningen, som hoveddel af et måltid og som drikkemælk.

#### VÆLG

Ofte produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g i madlavningen.

Produkter med højst 1,5 g fedt og højst 4 g tilsat sukker pr. 100 g, når det er hoveddelen af et måltid.

Mini- eller skummetmælk til voksne og børn fra ca. 2 år.

Letmælk til børn på 1 år.

Ofte produkter med højst 4,5 g protein pr. 100 g fx yoghurt og A38 til børn i vuggestue.

### Ost

Ost og friskost til madlavning og som pålæg.

#### VÆLG

Både fed og mager ost. Mager ost er ost med højst 17 g fedt (fx 30%) og friskost med højst 5 g fedt pr. 100 g.


**Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri**  
Fødevarestyrelsen

Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn.



# Grøntsager og frugter



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

## November

Spis frugt og grønt i sæson –  
600 gram om dagen



Løg



Broccoli



Pære



Jordskok



Æble



Knoldselleri



Bladselleri



Blomkål



Rødkål



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd  
- godt for sundhed og klima

## Grøntsager

Friske og frosne grøntsager  
også konserver.

### VÆLG

Flere grøntsager end frugter.

Grove grøntsager fx ærter, kål og  
rodfrugter, og lad dem udgøre  
ca. halvdelen af grøntsagerne.

Grøntsager i mange farver – husk  
de mørkegrønne grøntsager som  
fx spinat, broccoli og grønkål.

Årstidens grøntsager.

Læs om brug af  
grønt drys på  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)



## Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

### VÆLG

Årstidens frugter og bær.

### BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt  
fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.



Link til sæson plakater: [Publikation \(altomkost.dk\)](http://Publikation(altomkost.dk))





Du er her: [Forside](#) | [Kost og fødevarer](#) | [Alt om mad](#) | Kemi i maden

## Kost og fødevarer

### Alt om mad

- De officielle Kostråd
- Gå efter mærkningen
- Gode råd om e-handel
- God køkkenhygiejne
- Kosttilskud

### Kemi i maden

- Mad med uønsket kemi
- Baby- og børnemad
- Køkkenhave
- Uønsket kemi i mad
- Køkkengrej
- Høns i haven og andre hobbydyr
- Tilsætningsstoffer, nitrit og GMO
- Animationsfilm om uønsket kemi
- Madspild i hjemmet
- Mad med hjem fra rejsen

### Start og drift af

## Kemi i maden

Bliv klogere på, hvordan du kan undgå uønsket kemi i din mad.



### > Mad med uønsket kemi

Få råd om uønsket kemi eller naturlige giftstoffer i forskellige fødevarer



### > Baby- og børnemad

Gode råd om mad til spæd- og småbørn, der er særligt påvirket af uønsket kemi



### > Gravid eller ammende

Er du gravid eller ammende? Find ud af, hvad du skal spise og drikke her.





- markedsføring, samfundet og eksport
- Mærkning og markedsføring af fødevarer
- Økologi
- Særlige fødevarer kategorier

stoffer i maden – f.eks. råd om lakrids, tang, te, hyldebær, kartofler, fisk, ris, frø, svampe og nødder.

## Kostråd der begrænser indtaget af uønskede stoffer i mad

Søg   **Vælg madtype** ▾

### A

- > **Abrikoser**
- > **Ashwagandha**

### B

- > **Bittermandler og abrikoskerner**
- > **Bog (fra bøgetræer)**

- > **Bønner**
- > **Bønnespirer og andre spirer**

### C

- > **Chiafrø**
- > **Chokolade og kakao**

### F

- > **Fisk (opdrættet)**
- > **Fisk og skaldyr (vildtfanget)**

- > **Fiskeolier**

### G

# Refleksionsspørgsmål

Hvilke grøntsager serverede du i dag?



# Bælgfrugter

## Bælgfrugter

Tørrede og frosne bælgfrugter også konserver, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

### VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamamebønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belugalinser.

## Giv bælgfrugterne smag

Bælgfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til kogevandet fx bouillon. Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg, fennikel, rødfrugter og tomater.

Sørg også for krydring og tilsmagning fx med vineddike eller citronsaft.

Det er vigtigt at tilberede bælgfrugter korrekt. Følg altid anvisningen på produktet.

Der er mange måder at bruge bælgfrugter på fx:

- I gryderetter
- I salater
- I supper
- Farsretter lavet af linser, bønner eller kikærter.
- Postej af linser eller bønner
- Burger med bøf af bønner
- Chili sin carne
- Som spread på brødet
- Som dip til grøntsagerne
- Ristede kikærter som topping på salat og suppe.

# Nødder og frø

## Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

### VÆLG

Usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.

Forskellige slags nødder fx valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder.

Forskellige slags frø fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.

### BEGRÆNS

Solsikkekerner og hørfrø, og hold igen med paranødder, pistacienødder og ristede mandler.





Kostråd til Måltider

# Portionsstørrelser i daginstitutioner

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vuggestuebarn (2 år) 850 kJ		Børnehavebarn (4 år) 1150 kJ	
	Måltider med gryn, mysl eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød	Måltider med gryn, mysl eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød
Grøntsager/frugter	Mindst 15 g	Mindst 15 g	Mindst 20 g	Mindst 20 g
Gryn/mysli eller Brød	30-40 g	Mindst 15 g	40-55 g	50-65 g
Planteolier og lign. eller Hårde fedtstoffer fx smør	2-3 g 1-2 g	40-50 g	3 g 2 g	5-7 g 4 g
Mælk/yoghurt til kornprodukter eller Mælk at drikke	100-130 g	Ca. 1 dl	130-165 g	Ca. 1 dl
Nødder	3-4 g	2-3 g	4-5 g	3-4 g
Frø (inkl. frø i brød)	2-3 g	2-3 g	3-4 g	3-4 g
Bælgfrugtpålæg, fisk, kod, æg*		5-10 g		10-15 g
Ost				5-10 g
Evt. sukker	Maks. 4 g	5 g	Maks. 5 g	

\* Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kogt.

Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.

Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.

Ekstra fedt til de yngste

Tilsæt ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag til maden til børn under 2 år, fx på brødet.

Kostråd til Måltider

# Portionsstørrelser i daginstitutioner

Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vuggestuebarn – 2 år			Børnehavebarn – 4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge	
	Varmt frokostmåltid (1000 kJ)	Koldt frokostmåltid (1000 kJ) eller stort mellemmåltid (600 kJ)	Lille mellemmåltid (200 kJ)	Varmt frokostmåltid (1350 kJ)	Koldt frokostmåltid (1350 kJ) eller stort mellemmåltid (800 kJ)	Lille mellemmåltid (275 kJ)	2 år	4 år
Grøntsager/frugter	55 g 40 g*	40 g 30 g*	25 g	70 g 50 g*	50 g 40 g*	35 g	I alt: mindst 550-575 g Frokost: 250 g Stort mellemmåltid: 175 g Lille mellemmåltid: 125 g	I alt: mindst 700-775 g Frokost: 325 g Stort mellemmåltid: 225 g Lille mellemmåltid: 175 g
Kartofler/pasta/ris eller Brød	75-110 g 35-50 g	30-60 g**	15 g	100-150 g 50-70 g	40-80 g**	20 g	I alt: 75-100 g Frokost: 60-80 g Mellemmåltider: 15-20 g	I alt: 100-125 g Frokost: 80-100 g Mellemmåltider: 20-25 g
Bælgfrugter/ bælgrugtpålæg***	30-40 g	8-10 g		40-50 g	10-12 g		I alt: ca. 50 g Frokost: 40 g Mellemmåltider: 10-13 g	I alt: ca. 65 g Frokost: 50 g Mellemmåltider: 12-15 g
Fisk/fiskepålæg	40 g	10-13 g		50 g	12-15 g		I alt: 35-40 g Frokost: 30 g Mellemmåltider: 8-10 g	I alt: ca. 50 g Frokost: 40 g Mellemmåltider: 10-12 g
Kød/Kødpålæg	30 g	8-10 g		40 g	10-12 g		I alt: 20-25 g Frokost: 15 g Mellemmåltider: 10 g	I alt: ca. 30 g Frokost: 20 g Mellemmåltider: 10-12 g
Æg/æggepålæg	30 g	10 g		40 g	10-12 g		I alt: 36-48 g I alt: ca. 6 g	I alt: 48-68 g I alt: ca. 7 g
Planteolier og lign.****	4-6 g 3 g	3-4 g 2 g	2 g 1 g	5-8 g 4 g	4-6 g 2 g	3 g 1 g	I alt: ca. 15 g	I alt: ca. 15 g
Hårde fedtstoffer fx smør	3-4 g	3-4 g	1-2 g	4-5 g	3-4 g	2-3 g	I alt: ca. 10 g	I alt: ca. 15 g
Nødder	2-3 g	2-3 g	1 g	3-4 g	3-4 g	2 g	I alt: ca. 20 g	I alt: ca. 25 g
Frø (inkl. frø i brød)	5 g	5 g		5-10 g	5-10 g	5 g	I alt: 35 g*****	I alt: 50 g*****
Ost								
Mælkeprodukter i maden			Ca. 1 dl					
Drickemælk								

\* I måltider hvor bælgrugter udgør en væsentlig del  
\*\* Den laveste del af intervallet gælder for mellemmåltider og den største for koldt frokostmåltid  
\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgrugter. Og brug den største del af intervallet, når bælgrugter 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  
\*\*\*\*\* Mængden kan øges i visse tilfælde, fx når der laves mælkebaseret grød til frokost eller tilbydes mælkeretter til mellemmåltider. I kan undlade at tilbyde drickemælk de dage, I tilbyder mælkebaseret grød eller mælkeretter til frokost eller mellemmåltider.

# Portionsstørrelser i daginstitutioner

## Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

### Ekstra fedt til de yngste

Tilsæt ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag til maden til børn under 2 år, fx på brødet.

## Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vuggestuebarn – 2 år			Børnehavebarn – 4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge	
	Varmt frokostmåltid (1000 kJ)	Koldt frokostmåltid (1000 kJ) eller stort mellemmåltid (600 kJ)	Lille mellemmåltid (200 kJ)	Varmt frokostmåltid (1350 kJ)	Koldt frokostmåltid (1350 kJ) eller stort mellemmåltid (800 kJ)	Lille mellemmåltid (275 kJ)	2 år	4 år
Grøntsager/frugter	55 g 40 g*	40 g 30 g*	25 g	70 g 50 g*	50 g 40 g*	35 g	I alt: mindst 550-575 g Frokost: 250 g Stort mellemmåltid: 175 g Lille mellemmåltid: 125 g	I alt: mindst 700-775 g Frokost: 325 g Stort mellemmåltid: 225 g Lille mellemmåltid: 175 g
Kartofler/pasta/ris eller Brød	75-110 g 35-50 g	30-60 g**	15 g	100-150 g 50-70 g	40-80 g**	20 g		
Bælgfrugter/ bælgfrugt-pålæg***	30-40 g	8-10 g		40-50 g	10-12 g		I alt: 75-100 g Frokost: 60-80 g Mellemmåltider: 15-20 g	I alt: 100-125 g Frokost: 80-100 g Mellemmåltider: 20-25 g
Fisk/fiskepålæg	40 g	10-13 g		50 g	12-15 g		I alt: ca. 50 g Frokost: 40 g Mellemmåltider: 10-13 g	I alt: ca. 65 g Frokost: 50 g Mellemmåltider: 12-15 g
Kød/Kødpålæg	30 g	8-10 g		40 g	10-12 g		I alt: 35-40 g Frokost: 30 g Mellemmåltider: 8-10 g	I alt: ca. 50 g Frokost: 40 g Mellemmåltider: 10-12 g
Æg/æggepålæg	30 g	10 g		40 g	10-12 g		I alt: 20-25 g Frokost: 15 g Mellemmåltider: 10 g	I alt: ca. 30 g Frokost: 20 g Mellemmåltider: 10-12 g
Planteolier og lign.**** Hårde fedtstoffer fx smør	4-6 g 3 g	3-4 g 2 g	2 g 1 g	5-8 g 4 g	4-6 g 2 g	3 g 1 g	I alt: 36-48 g I alt: ca. 6 g	I alt: 48-68 g I alt: ca. 7 g
Nødder	3-4 g	3-4 g	1-2 g	4-5 g	4-5 g	2-3 g	I alt: ca. 15 g	I alt: ca. 20 g
Frø (inkl. frø i brød)	2-3 g	2-3 g	1 g	3-4 g	3-4 g	2 g	I alt: ca. 10 g	I alt: ca. 15 g
Ost	5 g	5 g	5 g	5-10 g	5-10 g	5 g	I alt: ca. 20 g	I alt: ca. 25 g
Mælkeprodukter i maden							I alt: 35 g*****	I alt: 50 g*****
Drikkemælk	Ca. 1 dl			Ca. 1 dl				

\* I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del

\*\* Den laveste del af intervallet gælder for mellemmåltider og den største gælder for koldt frokostmåltid

\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter. Og brug den største del af intervallet, 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

\*\*\*\*\* Mængden kan øges i visse tilfælde, fx når der laves mælkebaseret grød til frokost eller tilbydes mælkeretter til mellemmåltider. I kan undlade at tilbyde drikkemælk de dage, I tilbyder mælkebaseret grød eller mælkeretter til frokost eller mellemmåltider.

# Portionsstørrelser i daginstitutioner

## Frokost og mellemmåltider i børnehaven

Råvare	Mål	Indkøb til 100 børn på en uge (læg svind til)
Grøntsager/frugter	750 g	75 kg
Kartofler, pasta, korn, ris, brød		
Bælgfrugter	100 g tilberedte	10 kg (tilberedt) / 4 kg tørrede bælgfrugter
Fisk, fiskepålæg	65 g	6,5 kg (tilberedt)
Kød, kødpålæg	50 g	5 kg (tilberedt)
Æg, æggepålæg	30 g	3 kg
Planteolier og hårde fedtstoffer	60 g 7 g	6 L 700 g smør, smørblandinger eller kokosfedt
Nødder	20 g	2 kg
Frø	15 g	1,5 kg
Ost	25 g	2,5 kg
Mælkeprodukter	50 g	5 kg / 5L
Drikkemælk	1 dl X 5	50 L mælk

*Portions-  
størrelserne er  
vejledende*

Det er vigtigt, at I  
tilpasser mængden til  
den aktuelle børne-  
gruppes alder og  
appetit.



# Særligt om mad til børn i daginstitutioner



Kostråd til Måltider i daginstitutioner viser vejen til sunde og klimavenlige måltider for børn mellem 1-6 år.



## Måltider i løbet af dagen

Tilbyd måltider med to-tre timers mellemrum, så børnene har energi til hele dagen, fx:

- Morgenmad
- Et lille mellemmåltid om formiddagen
- Frokost
- Et stort mellemmåltid om eftermiddagen
- Tilbyd også lidt mad sidst på dagen til de børn, der hentes sent

## Fordel kød og fisk

De dage i ikke tilbyder kød eller fisk til frokost, er det en fordel at tilbyde det i et mellemmåltid. Det er en god ide fordi kød og fisk øger optagelsen af jern fra maden.

Skab rammer for et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser. Læs mere i Fødevarestyrelsens guide 'Rammer om det gode måltid'.

## Mad til børn under 1 år

Hvis I laver mad til børn under 1 år, så følg anbefalingerne i 'Anbefalinger for den danske institutionskost'. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

## Undgå fejlsynkning

Sørg for:

- At holde opsyn med børnene under hele måltidet
- At maden er skåret ud i passende små stykker
- Ikke at servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år
- At blende, rive, finthakke eller koge hårde fødevarer

Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder.

## Særlige hensyn til børn

### Ekstra fedt til de yngste

Børn under 2 år bør få lidt ekstra fedt. Tilsæt derfor ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag i maden til børn under 2 år, fx på brødet.

### Søde sager

Små børn har stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Tilbyd derfor højst kage, is mv. 1 gang om måneden, og begræns mængden.

### Salt

Begræns salt i maden. Brug i stedet flere krydderier, krydderurter og andre smagsgivere. Nøglehullet og Fuldkornslogoet guider jer til produkter med mindre salt.

### Rosiner og kanel

Begræns rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end i alt 50 g rosiner om ugen. Begræns brugen af kanel i fx bagværk og kanel sukker på grød.

### Mælkeprodukter

Vælg mælkeprodukter som mælk, yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g pr. 100 g når I bruger det som hoveddel af et måltid.

# Refleksionsspørgsmål

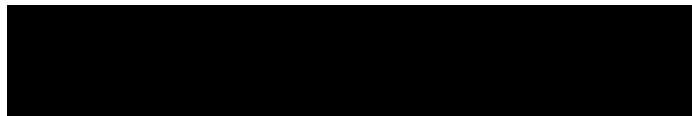
Hvordan oplever du at børnene og personale tager imod de planterige måltider, som du serverer?







# Rammer om det gode måltid



**Guide til  
daginstitutionen**



# Rammer om det gode måltid

Fødevarerstyrelsens officielle anbefalinger

Trin 1

## Måltidets pædagogiske fundament

- ✓ Vision
- ✓ Ledelse og samarbejde
- ✓ Måltidspædagogik

Trin 2

## Fem råd om det gode måltid

- ✓ Måltidet har plads til leg og læring
- ✓ Måltidet styrker selvhjulpenhed
- ✓ Måltidet rummer forbilleder
- ✓ Måltidet er fuld af smag
- ✓ Måltidet involverer forældrene

# 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



Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)  
eller scan QR-koden her

# Plakater

# Materialer henvendt til forældre og personale

## MÅLTIDER FYLDT MED BÆLGFRUGTER

### Derfor skruer vi ned for kødet

Ifølge *De officielle Kostråd* 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 okse- og lamme kød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.
- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af kød fra firbenede dyr - især forarbejdet kød.
- Forarbejdet kød er kød, der fx er røget eller saltet. Det kan være kødpålæg, pølser 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 bøf ud af bønner. Det kan også være deller lavede af linser, bønner eller kikærter. Bælgfrugter er også godt i mange gryderetter, hvor man med fordel kan undvære kødet.



### Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt 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



Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)  
eller scan QR-koden her

## Får mit barn nok protein?

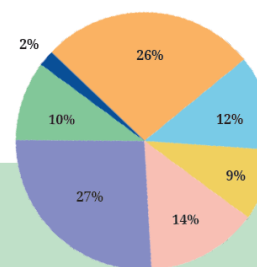
Der er mange forskellige fødevarer, som dit barn får protein fra. Måske flere end du tror?

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



■ Bred og kornprodukter
 ■ Bælgfrugter
 ■ 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 Næringsstofanbefalinger.

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 knæbrød 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 hamburgerryr 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 græskarkerner 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.

+ + + + = 11,5 g protein

# Faktaark

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? B.l.a. er der nu mindre kød og flere bælgfrugter.

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?

# Dialogkort



Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)  
eller scan QR-koden her



# Det digitale univers

[Kostråd til professionelle køkkener \(foedevarestyrelsen.dk\)](http://kostråd.til.professionelle.koekkeners(foedevarestyrelsen.dk)

## Inspiration



**Sådan skaber I UMAMI i det planterige køkken**

Umami er spændt og beroligende, ligesom er den fjerde grundsmag – og den er lige så vigtig som sødt, salt, sydt og bitter.

I det danske køkken får vi ofte umamiindhold gennem kød eller fisk. Når i tilbereder et plantebaseret måltid, hvor beredningstiden er længere, kan umami udvikles naturligt i de råvarer, som er rige på umami. Umami kan tilføjes som smagsgiver i forskellige grøntsager og kornprodukter.

**SMAGSIVERE**  
For at tilføje umami til plantebaserede retter kan I med fordel bruge smagsgivere som salt, søde urter, tomater, svampe og gær.

**TILBEREDNINGSMETODER**  
For at frembringe umami er det vigtigt at være opmærksom på tilberedningsmetoderne og smagsgiverne. Umami udvikles bedst ved langvarig tilberedning af råvarer i vand eller olie, og ved at tilberede dem i ovnen ved 150-180 grader i 1-2 timer.



## Kostråd til måltider

Kostråd til vegetariske måltider

### Principper for vegetariske måltider i skoler og kantiner

Vind  
Vindt ved at være varieret

Principperne viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I kan anvende dem til 2 måltider, 2-3 frokostmåltider. I kan anvende en del af dem i en måltidsplanlægning, se 'Principper for vegetarisk mad' eller 'Råvareliste og Portionsstørrelser'.

<b>Grøntsager og frugter</b> • Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider • Bland forskellige grøntsager	<b>Bælgfrugter og æg</b> • Tilføj bælgfrugter i de fleste måltider • Bland æg	<b>Kornprodukter og kartofler</b> • Vælg primært fuldkorn • Brug hele kerner
Grøntsager og frugter 1 ud af 3	Bælgfrugter 1 ud af 3	Fuldkorn 1 ud af 3
Mærkegrøntsager 1 ud af 3	Æg 1 ud af 3	Varer med kerner 1 ud af 3

Kostråd til vegetariske måltider

### Principper for vegetariske måltider i børnehaver

Vind  
Vindt ved at være varieret

Principperne viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I kan anvende dem til 2 måltider, 2-3 frokostmåltider. I kan anvende en del af dem i en måltidsplanlægning, se 'Principper for vegetarisk mad' eller 'Råvareliste og Portionsstørrelser'.

<b>Grøntsager og frugter</b> • Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider • Bland forskellige grøntsager	<b>Bælgfrugter og æg</b> • Tilføj bælgfrugter i de fleste måltider • Bland æg	<b>Kornprodukter og kartofler</b> • Vælg primært fuldkorn • Brug hele kerner	<b>Fedtsoffer, nødder og frø</b> • Brug smagsgivere og olie • Brug hele kerner	<b>Mælkeprodukter og ost</b> • Brug mælkeprodukter og ost i forskellige mængder
Grøntsager og frugter 1 ud af 3	Bælgfrugter 1 ud af 3	Fuldkorn 1 ud af 3	Nødder eller frø 1 ud af 3	Mælkeprodukter 1 ud af 3
Mærkegrøntsager 1 ud af 3	Æg 1 ud af 3	Varer med kerner 1 ud af 3	Smagsgivere og olie 1 ud af 3	Ost 1 ud af 3

GUIDE TIL

### 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 [atomkost.dk](http://atomkost.dk)

## Rundt om måltidet



> **Kostråd til Måltider i daginstitutioner**

Læs om de tre værktøjer I kan bruge, når I planlægger og tilbereder mad efter Kostråd til Måltider i daginstitutioner: Principper, Råvareliste og Portionsstørrelser.

> **Kostråd til Måltider i skoler og kantiner**

Læs om de tre værktøjer I kan bruge, når I planlægger og tilbereder mad efter Kostråd til Måltider i skoler og kantiner: Principper, Råvareliste og Portionsstørrelser.

> **Kostråd til vegetariske måltider**

Her kan I finde de officielle anbefalinger til vegetariske måltider – både til kantiner, skoler og børnehaver.



> **Rundt om måltidet**

Her kan I finde en guide til mindre madspild, tjekliste når I vil markedsføre jer med Kostråd til Måltider samt info om klimaaftryk.



> **Hjælp til menuplanlægning**

Brug menuplanlægning til at få et overblik, komme i mål med kostrådene og til at sikre variation.



> **Markedsføringsmaterialer**

Gratis toolbox med bl.a. plakater, SoMe-grafikker, bordflyer og bannere til digitale medier.

## Anbefalinger til rammer



### Rammer om det gode måltid

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

Guide til skolen

## Hjælp til menuplanlægning



### SÅDAN PLANLÆGGER I MENUEN

**Trin 1:** Sæt en ramme – til hvem og hvilke måltider serverer I?  
**Trin 2:** Vælg råvarer med Råvareoversigten  
**Trin 3:** Sammensæt menuen med Principperne  
**Trin 4:** Tjek Portionsstørrelser



# Opskrifter

Madopskrifter.kk.dk

Børn

Unge og voksne

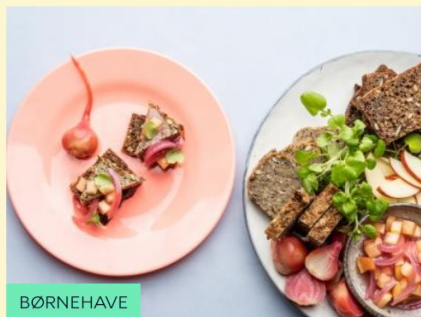
Ældre

Om opskrifterne

Råvarer i sæson



## INSPIRATION TIL OPSKRIFTER I SÆSON



BØRNEHAVE

EFTERÅR | VINTER

Farsbrød med linser, persillerod og garam masala



BØRNEHAVE

EFTERÅR

Laksesalat med kartoffel, æble, kapers og estragon



VUGGESTUE

VINTER | FORÅR | SOMMER | EFTERÅR

Koldrøget laks med bagt fennikel, kål og æble



## Maddag 2023

Sammen om maden

Inspiration til opskrifter

FOWA

SPIS SUNDERE DK

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarermyndigheden



## Maddag 2022

Sammen om maden

Inspiration til opskrifter

FOWA

SPIS SUNDERE DK



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri



KOST OG ERNÆRINGS FORBUNDET

FOA

Tak for i dag

