

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

Principper

Viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I omsætter dem til måltider

Findes også som version til daginstitutioner

Kostråd til Måltider

Principper i skoler og kantiner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri Fødevarestyrelsen

Vand
Tilbyd vand til alle måltider

Tip
Brug rester- og undgå madspild

Overigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fidejarsvare oftere i en mindre mængde, se "Portionsstørrelser". Se også "Mere om mad i skoler og kantiner".

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

Kostråd til Måltider

Råvareoversigt

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri Fødevarestyrelsen

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

Grøntsager
Udvalgte og mørkegrønne
og/eller
VELG
Forskellige grøntsager og frugter
Grøntsager i mange farver - husk de mørkegrønne grøntsager som f.eks. spinat, broccoli og græskar.
Anvendelse: grøntsager

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad.
Læs mere på altomkost.dk

Variation er vigtig
Udvalgte råvarer i kombination giver den bedste ernæring og smag. Vælg råvarer fra forskellige grøntsagegrupper og kombiner dem med forskellige proteiner og fedtstoffer. Husk at bruge forskellige typer af olie til tilberedning af mad.

Frugter
Forskellige frugter og bær.
VELG
Anvendelse: frugter og bær.
BEGRENS
Forskellige typer af bær og frugter til dessert.
Kartofler til bær og frugter.

Kornprodukter
Forskellige kornprodukter.
VELG
Kornprodukter med højt indhold af fiber og protein.
Anvendelse: kornprodukter.

Kartofler
VELG
Kartofler med højt indhold af fiber og protein.
Anvendelse: kartofler.

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

Kostråd til Måltider

Portionsstørrelser i daginstitutioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri Fødevarestyrelsen

Mængde - tilberedt mængde (g pr. måltid)

	Vegansk menu (2 år)		Barns menu (2 år)	
	Måltid med grøntsager og frugter	Måltid med kød	Måltid med grøntsager og frugter	Måltid med kød
Grøntsager/frugter	Måltid 1/3	Måltid 1/3	Måltid 1/3	Måltid 1/3
Bælgfrugter/kød	40-45 g	40-45 g	40-45 g	40-45 g
Grøntsager og frugter, smør	2-3 g	2-3 g	2-3 g	2-3 g
Smør	2-3 g	2-3 g	2-3 g	2-3 g
Mørkegrønne til bær/frugter eller bær og frugter	100-150 g	100-150 g	100-150 g	100-150 g
Grøntsager	2-3 g	2-3 g	2-3 g	2-3 g
Det der dækker (kød/bælg)	2-3 g	2-3 g	2-3 g	2-3 g
En bælgfrugtsprotein, fisk, kød, æg	5-10 g	5-10 g	5-10 g	5-10 g
Det der dækker	5 g	5 g	5 g	5 g
Det der dækker	Måltid 1/3	Måltid 1/3	Måltid 1/3	Måltid 1/3

Portionsstørrelser er vejledende og kan variere ud fra den enkelte daginstitution og opretning.

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">Lad grønnsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltiderHusk mørkegrønne grønnsager	<ul style="list-style-type: none">Tilbyd mindre kød – og husk fiskTilbyd bælgfrugter oftere end kød	<ul style="list-style-type: none">Vælg primært fuldkornVariér med kartofler	<ul style="list-style-type: none">Brug oftest planteolierSupplér med nødder og frø	<ul style="list-style-type: none">Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
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
	Fisk (1 ud af 5)			
Mørkegrønne grønnsager (1 ud af 5)	Kød (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)
	Æg eller andet (1 ud af 5)			

Råvareoversigt

Grøntsager

Friske og frosne grøntsager
også konserves.

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.

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

Læs mere på altomkost.dk

Læs om brug af
grønt drys på
altomkost.dk

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.



Gå efter
Fuldkornslogoet

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, mysli og morgenmadsprodukter.

VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

Brød med frø.

Mindst 1/3 fuldkornsmel, når I selv
bager.

Råvareoversigt

Bælgfrugter

Friske, frosne og tørrede bælgfrugter også konserveres, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

VÆLG

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

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.

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, rodfrugter 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 konserveres.

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.

Kød og æg

Hele udskæringer, hakket kød og pålæg.

Alle slags æg.

VÆLG

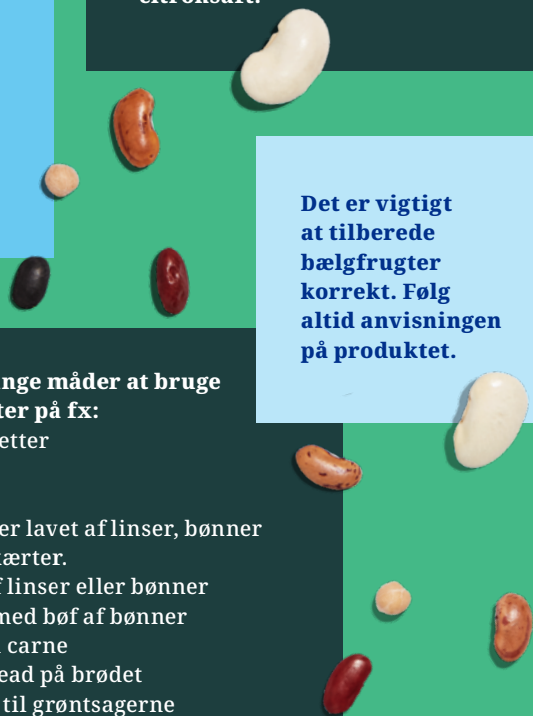
Hovedsageligt magert kød med højst 10 g fedt pr. 100 g.

Kød og indmad fra især fjerkræ og gris.

BEGRÆNS

Forarbejdet kød, dvs. kød der fx er røget og saltet herunder kødpålæg, pølser og bacon.

Okse, kalv og lam til højst ¼ af alt kød.



Råvareoversigt

Fedtstoffer

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

VÆLG

Oftest planteolier eller produkter med planteolier frem for hårde fedtstoffer som fx smør, smørblandinger samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palmefedt.

Især raps- og olivenolie eller bløde 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.



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



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.

Mælkeprodukter

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

VÆLG

Oftest 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.

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

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.



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: ca. 45 g I alt: ca. 6 g	I alt: ca. 60 g I alt: ca. 7 g
Evt. 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
Evt. 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
Evt. 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
Evt. mælkeprodukter i maden							I alt: 35 g****	I alt: 50 g****
Drickemælk	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.

**** 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

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)



	Vuggestuebarn (2 år) 850 kJ		Børnehavebarn (4 år) 1150 kJ	
	Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød	Måltider med gryn, mysli 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	40-50 g	40-55 g	50-65 g
Planteolier og lign. eller Hårde fedtstoffer fx smør	2-3 g 1-2 g	3-5 g 3 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
Evt. nødder	3-4 g	3-4 g	4-5 g	4-5 g
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-3 g	2-3 g	3-4 g	3-4 g
Evt. bælgrugtpålæg, fisk, kød, æg*		5-10 g		10-15 g
Evt. ost		5 g		5-10 g
Evt. sukker	Maks. 4 g		Maks. 5 g	



**Portions-
størrelserne er
vejledende**

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



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

Mere om mad i daginstitutioner

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

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.



Morgenmad

Husk grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter kan udgøre mindre end 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.

Æg eller andet

Andet kan dække over fx grød eller vegetarretter (med fx nødder og/eller ost).

Brødtyper til de yngste

Server altid brød med mindre eller ingen fuldkorn sammen med rugbrød i de kolde måltider til vuggestuebørn, især de yngste under 2 år.

Grød – ikke for ofte

Grød kan højst tilbydes en gang hver anden uge.

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 minimælk til børnehalebørn.

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.



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



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 'Mad til små - fra mælk til familiens mad'. Læs mere på altomkost.dk.

Undgå fejlsvælgning

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, finhakke 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

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.

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.

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.

Rovfisk

Undlad store rovfisk som fx tun. Undlad tun på dåse til børn under 3 år og begræns tun på dåse til børn fra 3 år.

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.