

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

Vand
Ti hyd vand til alle måltider

Tip
Brug rester- og undgå madspil

Overigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, 1x 5 frokostmåltider. I kan servere en fidevare 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 husk fisk Tilbyd bælgfrugter 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/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (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)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen hvidkorn (højst 1 ud af 5)	Smør (højst 1 ud af 5) Nødder (2 ud af 5) Frø (2 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)

Råvareoversigt

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

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

Grøntsager
Lad alle måltider indeholde grøntsager og/eller frugter. Vælg mørkegrønne og røde grøntsager.

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

Variation er vigtig
Vælg forskellige råvarer i hver måltid for at sikre en bred vifte af næringsstoffer.

Frugter
Lad alle måltider indeholde frugter og bær.

Vælg
Lad frugter og bær udgøre mindst 1/3 af alle måltider. Husk mørkegrønne frugter og bær.

Kartofler
Lad alle måltider indeholde kartofler.

Vælg
Lad kartofler udgøre mindst 1/3 af alle måltider. Husk mørkegrønne kartofler.

Mælkeprodukter
Lad alle måltider indeholde mælkeprodukter og ost.

Vælg
Lad mælkeprodukter og ost udgøre mindst 1/3 af alle måltider. Husk mørkegrønne mælkeprodukter og ost.

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

Portionsstørrelser i daginstitutioner

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Mergemængde – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vegansk menu (1 år)		Barns menu (1 år)	
	Måltider med grøn, rød og hvidt kød samt mælk eller yndst	Måltider med brød	Måltider med grøn, rød og hvidt kød samt mælk eller yndst	Måltider med brød
Grøntsager og frugter	100-150 g	100-150 g	100-150 g	100-150 g
Bælgfrugter eller fisk	50-75 g	50-75 g	50-75 g	50-75 g
Kød eller æg, smør eller vegetariske alternativer	75-100 g	75-100 g	75-100 g	75-100 g
Mørkegrønne grøntsager eller bær	100-150 g	100-150 g	100-150 g	100-150 g
Planteolie	10-15 g	10-15 g	10-15 g	10-15 g
Smør (højst 1 ud af 5)	10-15 g	10-15 g	10-15 g	10-15 g
Nødder (højst 1 ud af 5)	10-15 g	10-15 g	10-15 g	10-15 g
Frø (højst 1 ud af 5)	10-15 g	10-15 g	10-15 g	10-15 g
Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type	10-15 g	10-15 g	10-15 g	10-15 g
Ost (1-2 ud af 5)	10-15 g	10-15 g	10-15 g	10-15 g

Principper i skoler og kantiner

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 skoler og kantiner'.

Vand

Tilbyd vand til alle måltider

Tip

Brug rester – og undgå madspild

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 (mindst 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 (højst 1 ud 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

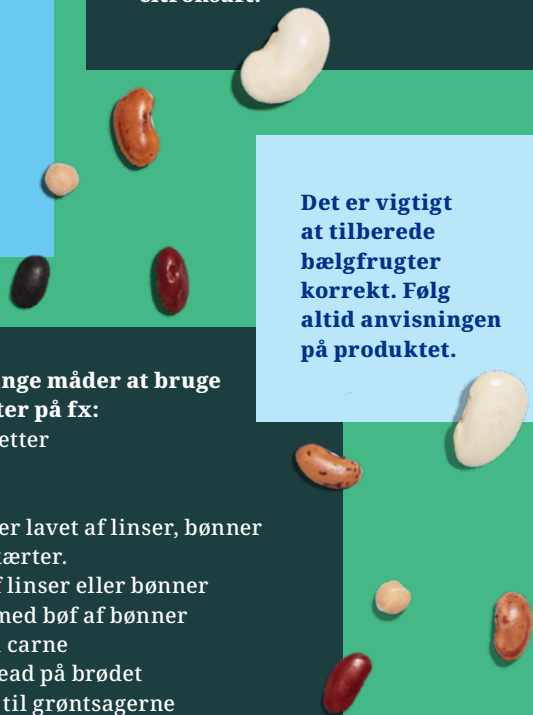
Hovedsageligt magert kød med højst 10 g fedt pr. 100 g.

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 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	
Evt. nødder	5-8 g	5-8 g		5-10 g	5-10 g	
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-6 g	2-6 g		3-8 g	3-8 g	
Evt. ost	5-10 g	5-15 g		5-15 g	5-20 g	
Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	20-30 g	20-30 g		25-35 g	25-35 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.



Portionsstørrelser i skoler



Morgenmad og mellemmåltid – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Morgenmad				Mellemmåltid			
	8 år 1100 kJ		12 år 1400 kJ		8 år 900 kJ		12 år 1100 kJ	
	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)	Brødmåltid med pålæg/ mindre varm ret	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)	Brødmåltid med pålæg/ mindre varm ret	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)
Grøntsager/frugter	Mindst 50 g	Mindst 50 g	Mindst 60 g	Mindst 60 g	Mindst 80 g	Mindst 80 g	Mindst 100 g	Mindst 100 g
Brød eller Kartofler eller Kornprodukt	45-65 g	35-45 g	55-75 g	45-55 g	40-60 g 75-100 g	20-35 g	50-75 g 90-125 g	30-40 g
Planteolier og lign. Hårde fedtstoffer fx smør	5-7 g 3-4 g	5-7 g 3-4 g	6-9 g 3-5 g	6-9 g 3-5 g	4-6 g 2-4 g	4-6 g 2-4 g	5-7 g 3-4 g	5-7 g 3-4 g
Evt. nødder	2-8 g	2-8 g	3-10 g	3-10 g	2-8 g	2-8 g	3-10 g	3-10 g
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-6 g	2-6 g	3-8 g	3-8 g	2-6 g	2-6 g	3-8 g	3-8 g
Evt. bælgfrugter/fisk/kød/æg*	15-25 g		20-30 g		15-25 g		20-30 g	
Evt. ost	5-10 g		5-10 g		5 g		5-10 g	
Evt. mælk eller mælkeprodukt til kornprodukter eller Mælkeprodukter i maden		125-140 g		140-185 g	10-15 g	80-125 g	10-15 g	100-150 g



Portions størrelserne er vejledende

Vælg portions størrelser efter børnenes alder.

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

Mere om mad i skoler og kantiner

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

Morgenmad

Grøntsager og frugter – der skal være nok

Grøntsager og frugter kan udgøre mindre end 1/3 af måltidet.

Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

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

Mælk eller mælkeprodukt

Det er muligt dagligt at tilbyde mælk eller mælkeprodukt til gryn, mysli mv.

Mellemmåltider (skolefritidsordninger)

Grøntsager og frugter – der skal være nok

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

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

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

Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af måltidet 1 ud af 5 gange.



Frokost

Grøntsager og frugter – der skal være nok

I kolde frokostretter med brød skal grønnsager og frugter udgøre mindst 1/4 af måltidet.

Salattilbud

I kan bruge op til 1/4 råvarer, der ikke er grønnsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø og dressing fx pasta, bulgur, fisk mv. Lad råvarerne følge principperne.

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 vegetarretter (med fx nødder og/eller ost) eller grød.

Løssalg, søde sager og drikkevarer

Hvis I tilbyder løssalg, så følg principperne for de relevante fødevarergrupper.

Husk grønnsager og frugter

Tilbyd mindst 2 slags grønnsager og frugter i løssalg.

Færre søde sager og søde drikkevarer

Tilbyd kun slik, kage mv. en gang i mellem – og i mindre portioner. I skoler højst en gang om måneden.

Juice og smoothies

I kan tilbyde juice og smoothies uden tilsat sukker og højst 250 ml pr. portion.

Begræns udvalget af drikkevarer med tilsat sukker eller sødemidler til højst 1/4 af drikkevaresortimentet. Undlad helt at tilbyde det i skoler.

Vand

Tilbyd altid gratis vand.

Mælk

Det er muligt at tilbyde mælk i løssalg.