

# 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 på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Principper

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

**Kostråd til Måltider**

### Principper i skoler og kantiner

Overrøgen viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til måltider i skoler og kantiner. I kan servere en fødevarer af en mindre mængde, se "Portionsstørrelser". Se også "Hvordan man serverer i skoler og kantiner".

**Salt**  
Begræns salt - brug fx flere krydderier

**Vand**  
Tilbød vand til alle måltider

**Tip**  
Brug rester - og vælg 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"> <li>Lad grønnsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li> <li>Tilskud mælkeregulerede grønnsager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilbød mindre kød - og mere fisk</li> <li>Tilbød bægfrugter oftere end kød</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vælg primært fuldkorn</li> <li>Vælg mere korn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brug oftere plantebaserede produkter</li> <li>Brug oftere nødder og frø</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brug mælkeprodukter og ost i mindre mængder</li> </ul>
<p>Grøntsager og vilde frugter i saucer, fyld og smør (1 ud af 5)</p>	<p>Bægfrugter (2 ud af 5)</p> <p>Fisk (1 ud af 5)</p> <p>Kød (1 ud af 5)</p>	<p>Fuldkornprodukter (mindst 1 ud af 5)</p> <p>Vælg mere korn</p>	<p>Plantebaserede produkter (2 ud af 5)</p> <p>Nødder (1 ud af 5)</p> <p>Frø (1 ud af 5)</p>	<p>Mælkeprodukter (2 ud af 5) heraf halvdelen i federe type</p> <p>Ost (1-2 ud af 5)</p>
<p>Mælkeregulerede grønnsager (1 ud af 5)</p>	<p>Æg eller andet (1 ud af 5)</p>	<p>Proteiner med mindre eller ingen fedtstoffer (halvdelen 1 ud af 5)</p>	<p>Smaar (halvdelen 1 ud af 5)</p>	<p>Tip: Brug rester - og vælg madspild</p>

## Råvareoversigt

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

**Kostråd til Måltider**

### Råvareoversigt

Denne råvareoversigt viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad. Den er opdelt i fem kategorier: Grøntsager, Frugter, Kornprodukter, Bælgfrugter og Nødder og frø.

**Grøntsager**  
Vælg fx mælkeregulerede grønnsager og frugter, bægfrugter, fisk, kød og æg, og mælkeprodukter og ost. Brug oftere plantebaserede produkter og oftere nødder og frø.

**Frugter**  
Vælg fx bægfrugter, fisk, kød og æg, og mælkeprodukter og ost. Brug oftere plantebaserede produkter og oftere nødder og frø.

**Kornprodukter**  
Vælg primært fuldkorn. Brug oftere korn. Brug oftere nødder og frø.

**Bælgfrugter**  
Vælg oftere bægfrugter. Brug oftere nødder og frø.

**Nødder og frø**  
Vælg oftere nødder og frø.

**Tip**  
Brug rester - og vælg madspild

## Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

**Kostråd til Måltider**

### Portionsstørrelser i kantiner

Præsentation af fødevarer (g pr. måltid)

Fødevarer	Vægt over 10 g pr. måltid (200 g)	
	Vægt (g)	Størrelse (cm)
Grøntsager/frugter	Mindst 100 g	Mindst 100 g
Kornprodukter/brød	Mindst 100 g	Mindst 100 g
Bælgfrugter	100-150 g	100-150 g
Fisk	70-90 g	50-60 g
Kød	70-90 g	50-60 g
Æg	70-90 g	50-60 g
Mælkeprodukter	100-150 g	100-150 g
Nødder	10-20 g	10-20 g
Frø	10-20 g	10-20 g
Ost	10-20 g	10-20 g

**Portionsstørrelser er vejledende**

# 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'.

## Salt

Begræns salt - brug fx flere krydderier

## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Tip

Brug rester – og undgå madspild

### Grøntsager og frugter

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

### Bælgfrugter, fisk, kød og æg

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

### Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler

### Fedtstoffer, nødder og frø

- Brug oftest planteolier
- Supplér med nødder og frø

### Mælkeprodukter og ost

- 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)	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)
	Fisk (1 ud af 5)							
	Kød (1 ud af 5)							
Mørkegrønne grønnsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (højst 1 ud af 5)		Smør (højst 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](http://altomkost.dk)

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

## Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

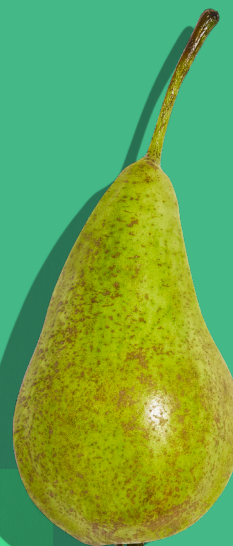
### VÆLG

Årstidens frugter og bær.

### BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt  
fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.



Gå efter  
Fuldkornslogoet

## Kartofler

### VÆLG

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

## 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.

## Kornprodukter

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

### VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

Brød med frø.

Mindst 1/2 fuldkornsmel, når I selv  
bager.

### BEGRÆNS

Ris

- Til en gang om ugen i skoler og  
kantiner
- Til en gang hver anden uge i  
daginstitutioner

# Råvareoversigt

## Bælgfrugter

Tørrede og frosne bælgfrugter også konserveres, 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, 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.

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.

## 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 rov fisk 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 mest muligt, 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 vuggestue.

## Ost

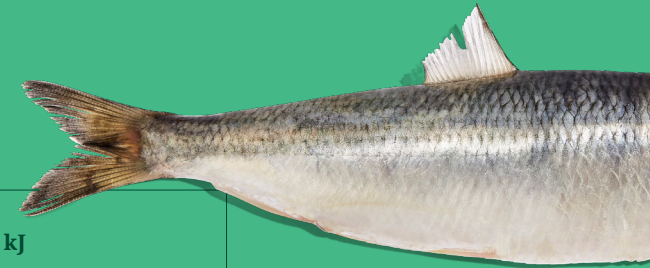
Ost og friskost til madlavning og som pålæg.

### 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.



# Portionsstørrelser i skoler



Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

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

## Portions- størrelserne er vejledende

Eleverne bør få portioner til frokost, som er store nok til, at de kan blive mætte. Nogle kan spise lidt mere og andre lidt mindre. Derfor er der tale om vejledende mængder.

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

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

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

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



# 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
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
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
Bælgfrugter/fisk/kød/æg*	15-25 g		20-30 g		15-25 g		20-30 g	
Ost	5-10 g		5-10 g		5 g		5-10 g	
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



**Portionsstørrelserne er vejledende**

Vælg portionsstørrelser 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, mælkeprodukt eller ost

Tilbyd dagligt mælk, mælkeprodukt eller ost (ost dog højst 2 ud af 5 gange).

## 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 bælgfrugt pålæg, 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.