



Fødevarestyrelsens anbefalinger



**Måltidet**

Groft sagt – go' mad



Miljø- og  
Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

**Guide til sundere mad  
i daginstitutionen**



# Indhold

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| <b>Måltidet – groft sagt, go' mad</b>          | <b>side 3</b>  |
| Kom godt i gang                                | Side 6         |
| <b>Basis på plads</b>                          | <b>Side 9</b>  |
| Basisråvarer – supplerende råvarer             | Side 10        |
| <b>Principper for madtilbud</b>                | <b>Side 12</b> |
| Morgenmad                                      | Side 14        |
| Frokostretter                                  | Side 16        |
| Mellemmåltider – små og større                 | Side 18        |
| Drikkevarer                                    | Side 20        |
| Søde sager                                     | Side 22        |
| Mad med mindre kød                             | Side 24        |
| <b>Mad til børn er en vigtig opgave</b>        | <b>Side 26</b> |
| Mere om mad til børn                           | Side 28        |
| <b>Tjekliste</b>                               | <b>Side 30</b> |
| <b>Vejledende portionsstørrelser</b>           | <b>Side 34</b> |
| Brug af supplerende råvarer i begrænset mængde | Side 38        |
| <b>Fortæl forældrene om jeres madtilbud</b>    | <b>Side 40</b> |
| <b>Måltidet – mere end mad</b>                 | <b>Side 42</b> |
| <b>Vil I vide mere?</b>                        | <b>Side 44</b> |
| Markedsføring med Måltidsmærket                | Side 45        |
| Uddannelse – økologi – madspild                | Side 46        |

**Lev**  
sundere  
følg  
kostrådene

# Måltidet

## – groft sagt, go' mad

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

Denne guide er Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for sundere mad i daginstitutionen. Guiden bygger på de officielle kostråd og er tilpasset behovene for mad og drikke hos børn mellem 1-6 år. Guiden er baseret på undersøgelser fra DTU Fødevareinstituttet og afprøvet af daginstitutioner. Den erstatter Fødevarestyrelsens tidligere publikation *Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutionen*.

Med guiden vil vi gøre det nemmere at vælge, tilberede og servere sund og velsmagende mad – hver dag. Det er det, vi groft sagt kalder for god mad.

I kan bruge guiden, uanset om I er en lille eller stor daginstitution eller et eksternt produktionskøkken, mens børn, forældre og kollegaer i institutionen får glæde af det store arbejde, som I udfører.

Vi ønsker jer rigtig god fornøjelse!



# En guide til sundere mad

Guiden indeholder principper for mad og drikke, der tilbydes i daginstitutionen til morgenmad, frokost samt de små og større mellemmåltider. Guiden har ikke principper for mad og madpakker, som forældrene selv medbringer, herunder serveringer til fx fødselsdage.

## Principper for mad og drikke til børn mellem 1-6 år

I kan servere stort set samme mad til alle børn i aldersgruppen 1-6 år, når I følger guidens principper. Der er dog særlige hensyn, som gælder vuggestuebørn. Disse hensyn er beskrevet i guiden, hvor det er relevant.

## 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*. Her finder I fx vejledning i brug af fedtstof, mælk og mælkeprodukter, herunder modernælk/modernælkserstatning til børn under 1 år. Der er også vejledning i jernholdig overgangskost, som kan sikre nok jern i maden. Læs mere om publikationen på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

---

## Tilbyd et sundt frokostmåltid

Hvis I tilbyder frokost i jeres daginstitution, skal det være et sundt frokostmåltid. Dette fremgår af dagtilbudsloven. Når I følger principperne for frokostretter i denne guide, tilbyder I et sundt frokostmåltid.

Det er op til den enkelte daginstitution og kommune at beslutte, hvordan der arbejdes med frokostmåltider – om der vælges kold eller varm mad, mad lavet i institutionen, mad bragt udefra eller en kombination af flere modeller.

# Sund mad og gode rammer om måltidet går hånd i hånd



**Hvis I tilbyder mad i institutionen, kan I følge denne guide til sundere mad.**

Bestil guiden på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk).

**Uanset om I tilbyder mad i institutionen eller har madpakker, kan I arbejde med Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger til rammer om det gode måltid.**

Bestil guiden på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk).



**Rammer om det gode måltid**



 Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

**Guide til daginstitutionen**

Har børnene madpakker med, kan forældrene finde inspiration i pjecen *Gi' madpakken en hånd* på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

# Kom godt i gang

Følg tre trin for at komme godt i gang med sundere og velsmagende mad i daginstitutionen.

## 1. Basis på plads

Fundamentet for at lave sund og velsmagende mad er at bruge gode og sunde basisråvarer. Få overblik over, hvad der er basisråvarer, og hvad der er supplerende råvarer, som I kan variere med i jeres madlavning, i råvareoversigten på side 10-11.



## 2. Principper for madtilbud

Find de madtilbud, der passer til jeres institution, på side 12-13, og se, hvilke principper der gælder, på side 14-25.



## 3. Kom i mål

Lav gerne jeres menuplan med udgangspunkt i principperne og råvareoversigten. Gå menuplanen efter, når den er færdig – brug evt. tjeklisten på side 30-33.

Det er vigtigt, at I er opmærksomme på, at sammensætningen af de enkelte måltider har stor betydning, når I laver mad til børn. Læs mere på side 26-29; 'Mad til børn er en vigtig opgave'.

# Sådan kan I gøre

Selvom principperne er udarbejdet, så de skal være så enkle som muligt at arbejde efter, kan de betyde nye vaner og arbejdsgange i jeres køkken. Her får I derfor en række tips til, hvordan I kommer godt i mål:

**Skab overblik** over jeres madtilbud og find ud af, om I allerede tilbyder mad efter principperne. Kig fx på indkøb og råvarer på lager: Er det basisråvarer eller supplerende råvarer? Kan noget byttes ud? Gennemgå gerne jeres opskrifter og menuplaner for at vurdere, i hvilken grad I efterlever principperne for de forskellige madtilbud i guiden.

**Start med de nemme ændringer**, som fx kan være at bytte nogle af råvarerne ud eller øge mængden af grønt.

**Indfør ændringerne lidt efter lidt**, og læg en plan for, hvad I vil ændre hvornår. På den måde kan I også planlægge, hvornår I vil følge op på de gode initiativer.

**Overvej hvordan eventuelle rester kan genbruges** – det er der god økonomi i. Husk at overholde de hygiejniske regler for brug af madrester i institutionskøkkener. Læs mere på [fvst.dk](http://fvst.dk).

**Involver jeres leder**, forældrebestyrelsen, kollegaerne eller andre, som kan bakke jer op eller komme med gode forslag til at skabe forandringer.

**Brug tjeklisten** på side 30-33 som et hjælpeværktøj i det daglige for at sikre, at I følger principperne.

**Måltidsmærket** – når I følger denne guide, kan I vælge at markedsføre jer med Måltidsmærket. Læs mere på side 45.



**Nøglehullet og Fuldkornslogoet guider  
jer til produkter med mindre fedt, sukker  
og salt samt flere kostfibre og fuldkorn,  
når I bestiller varer.**



# Basis på plads

Udgangspunktet for at lave mad efter Fødevarestyrelsens guide er at bruge basisråvarer, som følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd.

Når I bruger basisråvarer, som grønsager og frugt, fisk og magert kød, kartofler og fuldkorn samt planteolier som fx raps- og olivenolie, har I skabt et godt grundlag for at lave både sund og velsmagende mad. Det betyder, at der også er plads til, at I indimellem kan variere med andre råvarer, fx federe kød, smør og fløde. De kaldes supplerende råvarer.

Se hvad der er basisråvarer og supplerende råvarer på side 10-11 i råvareoversigten.

Under principper for hvert madtilbud på side 14-25 kan I se, hvordan I sammensætter de enkelte måltider med udgangspunkt i råvareoversigten.

# BASISRÅVARER i daginstitutionen

De råvarer, I bruger mest af, når I sammensætter jeres madtilbud

## Grønsager

Alle grønsager, herunder friske, frosne og på dåse.

## Frugt

Alle frugter og bær, herunder friske, frosne og på dåse.

## Fisk

Fisk og skaldyr, herunder friske, frosne og pålæg. Undlad store rovfisk som fx tun. Tun på dåse skal undlades til børn under 3 år og begrænses til børn fra 3 år.

## Magert kød

Kød og fjerkræ med højst 10 g fedt pr. 100 g, herunder hele udkæringer, hakket kød samt pålæg. Begræns brugen af forarbejdet kød.

## Kartofler

Alle slags uforarbejdede og forarbejdede kartofler med højst 3 g tilsat fedt pr. 100 g.

## Nødder og fede kerner

Alle nødder, mandler og fede kerner, fx græskarkerner. Tæller ikke med som grønt i madtilbud. Begræns brugen af solsikkekerner og hørfrø.

## Krydderurter

Alle krydderurter, herunder friske, frosne og tørrede.

## Bælgfrugter

Alle bælgfrugter, herunder friske, frosne, tørrede og på dåse. Tæller med som grønt i madtilbud.

## Æg

Alle slags æg.

## SUPPLERENDE RÅVARER

De råvarer, I kan variere med i begrænset mængde

### Tørret frugt, juice og marmelade

Fx dadler, marmelade samt frugt- og grønsagsjuice.

### Federe kød

Kød og fjerkræ med mere end 10 g fedt pr. 100 g.

### Øvrige brød- og kornprodukter

Fx brød, pasta, ris og mysli med mindre eller intet fuldkornsindhold.

## Fuldkorns- pasta og -ris

Fuldkornsvarianter af fx pasta, ris, cous cous og bulgur.

## Planteolier

Alle planteolier, fx raps- og olivenolie. Dog ikke kokos- og palmeolie.

## Dressinger med planteolie

Dressinger, hvor planteolie er hovedkilden til fedt, fx olie/eddikedressinger.

## Mejeri- produkter til madlavning

Produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g, herunder mælk og syrnede mælkeprodukter. Brug oftest produkter med mindre end 4,5 g protein pr. 100 g.

## Mælk og yoghurt

Letmælk til børn på 1 år og mini- eller skummetmælk til børn fra ca. 2 år. Yoghurt og A38 med højst 1,5 g fedt og højst 4 g tilsat sukker pr. 100 g.

## Fuldkorns- brød og -mel

Fuldkornsvarianter af fx rugbrød, hvedebrød og knækbrød. Brug mindst 1/3 fuldkornsmel, når I selv bager.

## Gryn og mysli

Fuldkornsvarianter af gryn, mysli og morgenmadsprodukter.

## Madlavningsfedt

Bløde og flydende fedtstoffer til madlavning.

## Tilbehør med planteolie

Tilbehør, hvor planteolie er hovedkilden til fedt, fx mayonnaise, remoulade, pesto og hummus.

## Mager ost og friskost

Ost med højst 17 g fedt pr. 100 g (fx 30+) og friskost med højst 5 g fedt pr. 100 g.

## Hårde fedtstoffer

Fx smør, smørblandinger og hårde margariner samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palmefedt.

## Federe mejeri- produkter og ost

Mejeriprodukter og friskost med mere end 5 g fedt pr. 100 g. Ost med mere end 17 g fedt pr. 100 g (fx 45+).

## Salt og sukker

Begræns madens indhold af salt og sukker ved indkøb og madlavning.

Gronsager og frugt

Fisk, kød, æg og bælgfrugter

Kartofler og kornprodukter

Fedtstoffer og fedtstofprodukter

Mejeriprodukter og ost

Har I en råvare, I ikke kan finde i råvareoversigten, så kig på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) under 'Opslagsværk'.

# Principper for madtilbud

Guiden indeholder principper for de måltider, I kan servere i løbet af en institutionsdag for at dække børnenes behov for mad og drikke:

**Morgenmad** – til de børn, der kommer tidligt og ikke har spist hjemmefra.

**Frokost** – midt på dagen.

**Et lille mellemmåltid** – fx til formiddag.

**Et større mellemmåltid** – fx midt på eftermiddagen.

Det betyder ikke så meget, hvornår I serverer måltiderne. Det vigtigste er, at der ikke går mere end to-tre timer imellem måltiderne. Tilbyd også gerne lidt mad sidst på eftermiddagen til de børn, der hentes sent – fx lidt brød, grønsager og/eller frugt.

---

## Fortæl forældrene om jeres madtilbud

I nogle institutioner er det forældrenes ansvar at sørge for ét eller flere af dagens måltider, fx ved at give en madpakke med. For at børnene får de måltider, de har brug for i løbet af en institutionsdag, er det en god idé at fortælle forældrene om jeres madtilbud, så de selv kan supplere med det, børnene ikke får i institutionen. Se hvordan I kan fortælle forældrene om jeres madtilbud på side 40-41.

# Mad- og drikketilbud

## MORGENMAD

---

fx grød og havregryn med mælk og dertil lidt frugt.  
Se principper på side 14-15.

## FROKOSTRETTER

---

fx varme retter og kolde retter med brød og pålæg.  
Se principper på side 16-17.

## MELLEMMÅLTIDER – SMÅ OG STØRRE

---

fx frugt og grønt, serveret med brød samt fedtstof og/eller pålæg.  
Se principper på side 18-19.

## DRIKKEVARER

---

der tilbydes ved og imellem måltiderne.  
Se principper på side 20-21.

## SØDE SAGER

---

der evt. tilbydes udover de sunde madtilbud.  
Se principper på side 22-23.

## MAD MED MINDRE KØD

Hvis jeres institution tilbyder mindre eller ingen kød og evt. fisk, kan I finde vejledning og principper på side 24-25.



## Morgenmad sammensættes af:

Altid frugt  
og/eller  
grønsager

Altid gryn,  
grød\*, mysli  
eller brød

Altid mælk  
eller yoghurt

Altid fedtstof  
til grød og  
brød

Og dertil:

Gerne pålæg  
til brød

Se vejledende portionsstørrelser på side 35.

\*Tilbered grød med lige dele mælk og vand. Tilsæt også finthakkede nødder eller fedtstof, så grøden ikke bliver for mager.

# Principper for MORGENMAD

## BRUG BASISRÅVARER

Se oversigten side 10-11.



### I SLAGS GRÖNT

Tilbyd mindst 1 slags frugt og/eller grønsager til morgenmæden.



### GRYN, GRØD, MYSLI ELLER BRØD

Tilbyd dagligt gryn, grød, mysli, brød og/eller et andet morgenmadsprodukt med fuldkorn.



### MÆLK ELLER YOGHURT\*

Tilbyd dagligt mælk og/eller et syrnede mælkeprodukt som yoghurt eller A38. Undlad brug af skyr, ymer o.l. produkter med et proteinindhold over 4,5 g pr. 100 g.

## Supplerende råvarer:



**Tørret frugt og marmelade** kan tilbydes, men begræns udvalget, og brug mindre skåle, skeer og lignende. Dette gælder også strøsukker.



**Federe kød eller federe ost** kan tilbydes til brød 1 gang om ugen til morgenmad.



**Brød med mindre eller ingen fuldkorn** kan tilbydes 1 gang om ugen til morgenmad.



**Smør** kan bruges dagligt i grød og på brød i begrænset mængde.

Se vejledende mængder på side 38-39.

\*Hvis børnene tilbydes mælk at drikke i stedet for mælk eller yoghurt til gryn, grød, mysli og lignende, kan I under principper for drikkevarer på side 20-21 se, hvor meget mælk I kan beregne pr. barn.



## Frokostretter sammensættes af\*:

Altid  
grønsager  
og/eller  
frugt

Altid fisk,  
kød, æg  
og/eller  
bælgfrugter

Altid brød,  
kornprodukter  
eller  
kartofler

Altid  
fedtstof

Og dertil:

Evt. mejeri-  
produkter/  
ost

Se vejledende portionsstørrelser på side 36.

\*Grød eller vegetarretter hvor ost erstatter kød, fisk, æg eller bælgfrugter, kan tilbydes maks. 1 gang om ugen. Ost kan også erstatte kødpålæg i kolde frokostretter 1 gang om ugen. Sørg for, at det, som børnene ikke får af fx fisk, kød, æg eller bælgfrugter og evt. grønsager (i grødmåltider), indgår i et af dagens øvrige måltider.

# Principper for FROKOSTRETTER

## BRUG BASISRÅVARER

Se oversigten side 10-11.



### 1/3 GRØNT

Brug mindst 1/3 grønsager og/eller frugt i alle frokostretter (visuelt eller på vægt).



### FISK OG KØD I GANG OM UGEN

Tilbyd henholdsvis fisk og kød mindst 1 gang om ugen i varme frokostretter.

### FISK OG KØD SOM PÅLÆG

Tilbyd både fisk og kød i alle kolde frokostretter med brød og pålæg.



### VARIATION I BRØD, KARTOFLER, RIS, PASTA MV.\*

Brug fuldkornsprodukter, men varier med kartofler eller produkter med mindre eller ingen fuldkorn.

## Supplerende råvarer:



**Federe kød** kan bruges som erstatning for basisråvarer 1 gang om ugen i varme frokostretter.

1 slags federe kødpålæg kan bruges dagligt i kolde frokostretter med brød.



**Brød, ris, pasta eller andre produkter med mindre eller ingen fuldkorn** kan bruges 2 gange om ugen i frokostretter.



**Hårde fedtstoffer, federe kød eller federe mejeriprodukt/ost** kan bruges i begrænset mængde 2 gange om ugen i frokostretter.

Se vejledende mængder på side 38-39.

\*Tilbyd ikke udelukkende rugbrød i de kolde frokostretter til vuggestuebørn, især de yngste (under 2 år). Varier med andre brødtyper fx fuldkornshvedebrød, som har et lavere indhold af fuldkorn og kostfibre.



Fedtstof på brød kan fx være en spread eller pesto med planteolie. I kan også bage planteolie ind i brødet.



## Mellemmåltider – små og større sammensættes af:

Altid  
grønsager  
og/eller  
frugt

Altid brød,  
kornprodukter  
eller  
kartofler

Og dertil\*:

Fisk,  
kød, æg  
eller  
bælgfrugter

og/eller

Fedtstof

og/eller

Mejeri-  
produkter/  
ost

Se vejledende portionsstørrelser på side 37.

\*I de små mellemmåltider kan I nøjes med at tilbyde grønsager eller frugt samt brød, kornprodukter eller kartofler. Sørg for, at det, som børnene ikke får af fx fisk, kød, æg, bælgfrugter, fedtstof og/eller mejeriprodukt/ost i stedet indgår i enten frokostmåltidet eller det større mellemmåltid.

# Principper for **MELLEMMÅLTIDER** – små og større

## **BRUG BASISRÅVARER**

Se oversigten side 10-11.



### **1/2 GRØNT**

Brug mindst 1/2 grønsager og/eller frugt i både små og større mellemmåltider (visuelt eller på vægt).



### **FISK ELLER KØD 1-3 GANGE OM UGEN\***

Tilbyd fisk eller kød 1-3 gange om ugen i større mellemmåltider.



### **VARIATION I BRØD, KARTOFLER, RIS, PASTA MV.**

Brug fuldkornsprodukter, men varier med kartofler eller produkter med mindre eller ingen fuldkorn.

## **Supplerende råvarer:**



**Federe kød, federe ost eller federe mejeriprodukt** kan bruges som erstatning for basisråvarer 2 gange om ugen i små mellemmåltider og 2 gange om ugen i større mellemmåltider.



**Brød, ris, pasta eller andre produkter med mindre eller ingen fuldkorn** kan bruges 2 gange om ugen i små mellemmåltider og 2 gange om ugen i større mellemmåltider.



**Hårde fedtstoffer** kan bruges i begrænset mængde 2 gange om ugen i små mellemmåltider og 2 gange om ugen i større mellemmåltider.

Se vejledende mængder på side 38-39.

\*Tilbyd gerne fisk eller kød i de større mellemmåltider de dage, hvor I tilbyder vegetariske frokostretter.



Frisk vand kan tilsmages – med fx agurk eller usprøjtede citroner.

# Principper for DRIKKEVARER

## VAND TIL ALLE MÅLTIDER

Tilbyd koldt drikkevand ved alle måltider, og gør vand nemt tilgængeligt mellem måltiderne.



### MÆLK I LØBET AF DAGEN

Tilbyd mælk at drikke i løbet af dagen, ca. 1 dl pr. barn (et lille glas). I bestemmer selv, hvornår på dagen I tilbyder mælk at drikke.



### MÆLK TIL MORGENMAD

Tilbyd derudover mælk at drikke til børn, der spiser morgenmad i institutionen, ca. 1 dl pr. barn (et lille glas)\*.

Tilbyd letmælk til børn på 1 år og mager mælk (maks. 0,7 g pr. 100 g) til børn fra 2-års alderen. I praksis kan I tilbyde letmælk til vuggestuebørn og mager mælk (dvs. skummet- eller minimælk) til børnehavebørn.

## Supplerende råvarer:



Juice samt smoothies uden tilsat sukker kan tilbydes 1 gang ugentligt (maks. et lille glas).



Drikkevarer som saftvand, kakaomælk o.l. anbefales som udgangspunkt ikke. Se principper for søde sager på side 22-23.

\*I kan undlade at servere mælk at drikke til morgenmaden, hvis der tilbydes mælk eller yoghurt til gryn, grød, mysli eller lignende. Se principper for morgenmad på side 14-15.



# Prinsipper for SØDE SAGER

Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, is, sodavand, saft eller andre sukkerholdige produkter i deres måltider, da det kan tage appetitten fra den sundere mad. Søde sager anbefales derfor som udgangspunkt ikke.

Tilbyd højst dessert, kage, is eller lignende 1 gang om måneden, og begræns mængden. Gør det fx som en del af en aktivitet, hvor børnene lærer om sæson, traditioner eller madkultur. Det kan fx være at lave pebernødder til jul.

# Mad med mindre kød

Der er flere former for vegetarisk mad. Mad, der udelukker kød og evt. fisk, men som indeholder mejeriprodukter og æg, og i øvrigt er varieret, kan almindeligvis dække både små og store børns næringsbehov. Uden fisk skal I dog være endnu mere opmærksomme på, hvilke fødevarer I tilbyder. Denne guide giver alene principper for mad, der indeholder mejeriprodukter og æg.

På næste side kan I se, hvilke principper der gælder, hvis I tilbyder mindre eller ingen kød og evt. fisk til frokost og større mellemmåltider.

## Vigtige råvarer

Hvis I tilbyder mindre eller ingen kød og evt. fisk, skal I bl.a. sikre, at maden indeholder tilstrækkelig energi, protein, vitaminer og mineraler fra andre fødevarer. Herunder kan I se, hvilke fødevarer det er vigtigt at inkludere i maden.

- **Gronsager og frugt**, fx løg, ærter, blomkål, broccoli, rodfrugter og æbler.
- **Bælgfrugter**, fx tørrede bønner, linser og kikærter.
- **Æg**.
- **Kartofler, brød og kornprodukter**, fx gryn, ris og pasta.
- **Mælk og andre mejeriprodukter**, fx syrnede mælkeprodukter og ost. Disse produkter bruges som et supplement til de øvrige råvarer, men ikke som erstatning for kød og fisk.
- **Planteolier**, fx raps- og olivenolie samt produkter som mayonnaise, remoulade og pesto. Som for alle andre madordninger gælder, at maden altid skal tilsættes fedtstof. En stor del af fedtstofferne bør være rapsolie og andre olier med n-3-fedtsyrer. Det gælder især, hvis I ikke tilbyder fisk.
- **Nødder og fedtholdige fro og kerner**.

# Prinsipper for MAD MED MINDRE KØD

Hvis I tilbyder mindre kød og evt. også mindre fisk, end principperne for frokostretter og større mellemmåltider angiver (se hhv. side 16-17 og 18-19), skal I erstatte principper for kød og fisk med principperne nedenfor. De øvrige principper for frokostretter og større mellemmåltider gælder stadig. Der gælder også de samme portionsstørrelser. Det er desuden nødvendigt, at I samtidig tilbyder mælk til børnene i institutionen (se principper for drikkevarer på side 20-21).

## HVIS I TILBYDER FISK, MEN INGEN ELLER MINDRE KØD

| Kolde frokostretter med brød og pålæg                                       | Varme frokostretter*                                                                                               | Større mellemmåltider                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tilbyd fisk hver gang.<br><br>Tilbyd æg og/eller bælgrugtpålæg** hver gang. | Tilbyd fisk mindst 1 gang om ugen.<br><br>Tilbyd æg 1-3 gange om ugen.<br><br>Tilbyd bælgrugter 1-3 gange om ugen. | Tilbyd fisk mindst 1 gang om ugen.<br><br>Tilbyd æg og/eller bælgrugter/ bælgrugtpålæg** 1-2 gange om ugen. |

## HVIS I TILBYDER INGEN ELLER MINDRE KØD OG FISK

| Kolde frokostretter med brød og pålæg                         | Varme frokostretter*                                                     | Større mellemmåltider                                                                     |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tilbyd æg hver gang.<br><br>Tilbyd bælgrugtpålæg** hver gang. | Tilbyd æg 2-3 gange om ugen.<br><br>Tilbyd bælgrugter 2-3 gange om ugen. | Tilbyd æg 1-2 gange om ugen.<br><br>Tilbyd bælgrugter/ bælgrugtpålæg** 1-2 gange om ugen. |

\*Brug altid æg og/eller bælgrugter i varme frokostretter, hvis der ikke indgår kød eller fisk.

\*\*Bælgrugtpålæg er fx bønnepostej eller lignende. Bælgrugtpålæg kan med fordel være tilsat mindst 5 g fedtstof (fx raps- eller olivenolie) pr. 100 g.

Læs mere om vegetarisk mad på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) under 'Opslagsværk' og på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

# Mad til børn er en vigtig opgave

Det er en vigtig opgave at lave mad til børn, fordi I hjælper børnene med at udvikle sunde spisevaner. Principperne i guiden hjælper med at sikre, at jeres madtilbud er sat sammen, så de dækker børnenes behov for mad og drikke, når de er i daginstitution.

Når I vælger råvarer og tilbereder maden, er det udover at følge principperne vigtigt, at I er opmærksomme på at variere valget af råvarer, og tage hensyn til børnenes udvikling og evne til at tygge maden.

På side 28-29 finder I mere viden om variation og valg af råvarer, når I laver mad til børn. Brug gerne denne viden, når I arbejder med råvareoversigten og principperne for madtilbud.

---

## Små maver – særlige behov

Sammensætningen af det enkelte måltid har stor betydning. Børnene skal have nok energi i de enkelte måltider, og måltiderne skal gerne tilbydes med to-tre timers mellemrum, fordi der er grænser for hvor store mængder, der kan være i de små maver ad gangen. Det er vigtigt, at indholdet af fuldkorn, kostfibre, fedt og protein hverken bliver for højt eller for lavt. Endelig skal kilderne til fedt i maden som udgangspunkt være planteolier, fx raps- og olivenolie, ligesom der skal være tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler i maden.

# Menuplanlægning er et godt værktøj

En menuplan for 1-2 uger ad gangen giver et godt overblik og sikrer, at I har styr på fx variation, kvalitet, smag, farver, indkøb og økonomi.

- Sørg for at variere råvarerne – brug fx sæsonens grønt, frugt og fisk. Varier også mellem kartofler, brød, ris og pasta – både med og uden fuldkorn, samt forskellig slags kød og planteolier som raps- og olivenolie.
- Prøv jer gerne frem med både nye og velkendte retter.
- Start med at planlægge frokostmåltidet og dernæst mellemmåltiderne. Skriv også gerne på menuplanen, hvad I tilbyder til morgenmaden, selvom den måske består af grød eller havregryn med mælk og frugt hver dag.
- Varme frokostretter med fisk og kød kan varieres med vegetariske retter. Brug i stedet bælgfrugter og æg. Brug også gerne vegetarisk pålæg i kombination med fisk og kød i kolde frokostretter med brød.
- Tænk gerne brug af rester ind i menuplanlægningen for at undgå madspild

Find opskrifter og inspiration på [måltidsmærket.dk](http://måltidsmærket.dk).





# MERE OM MAD TIL BØRN

– brug gerne denne viden, når I arbejder med råvareoversigten og principperne for madtilbud

## Grønsager og frugt

Brug forskellige grønsager og frugter – gerne efter sæson. Brug flere grønsager end frugt, og lad grove grønsager udgøre ca. halvdelen af grønsagerne, så maden hverken indeholder for mange eller for få kostfibre.

## Fisk, kød, æg og bælgrugter

Varier mellem fed og mager fisk, forskellig slags kød og fjerkræ samt bælgrugter og æg. Begræns brugen af forarbejdet kød og undlad brug af store rovfisk som tun.

Brug gerne kød eller fisk i flere af de varme frokostretter i løbet af ugen. Det fremmer optagelsen af jern fra andre råvarer.

## Fedtstoffer

Brug fedtstoffer som raps- og olivenolie, mayonnaise, remoulade eller pesto i de fleste måltider. Brug også gerne blendede eller finthakkede nødder i maden. På den måde vil maden indeholde sundere fedt og ikke blive for mager. I kan kombinere med smør, kokosfedt og lignende en gang imellem.

## Kartofler og kornprodukter

Varier mellem kartofler og forskellige slags ris, pasta og brød, både med og uden fuldkorn – så maden hverken indeholder for mange eller for få kostfibre.

Tilbyd ikke udelukkende rugbrød i de kolde frokostretter og begræns brugen af brød med hele kerner til vuggestuebørn – især de yngste (under 2 år).

## Mejeriprodukter og ost

Vælg mejeriprodukter som mælk, yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g pr. 100 g, i de fleste måltider. Produkter som skyr, kvark, ymer, ylette og græsk yoghurt, der har et højere indhold af protein, kan I bruge i fx sauce og dressing, men ikke som hovedingrediens i maden. Det skyldes, at proteinindholdet nemt kan blive for højt i maden til denne aldersgruppe.

Tilbyd gerne ost, men begræns brugen til ca. 1 gang om ugen i hvert madtilbud, da maden ellers kan indeholde for meget protein og for lidt jern.



## Sukker

Lidt sukker og tørret frugt, fx dadler, kan bruges som krydderi i maden.

Søde sager og søde drikke som kage, is og saft kan tage appetitten fra den sundere mad og skal derfor undlades eller begrænses.

## Salt

Begræns salt i maden. Det meste salt kommer fra forarbejdede fødevarer som fx brød, kødpålæg og ost. Køb gerne ind efter Nøglehullet og Fuldornslogoet for at begrænse saltet. I kan også lave mere mad fra bunden, og bruge flere krydderier, krydderurter og andre smagsgivere i maden.

## Rosiner og kanel

Begræns rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end i alt 50 g rosiner om ugen, da rosiner kan have et naturligt højt indhold af svampegift.

Begræns brugen af kanel i fx bagværk og kanelukker på grød. I kanel findes stoffet kumarin, der kan give skader på leveren, hvis man spiser for meget.

## Friske krydderurter

Skyl friske krydderurter grundigt inden brug. Kog, gennemsteg eller -bag retter med friske krydderurter og afkøl hurtigt, hvis der skal gemmes rester. Kassér mad med krydderurter, der har stået fremme i længere tid samt overskud af kold mad med krydderurter.

Børn må gerne få et 'grønt drys' på maden. Varme retter skal spises, umiddelbart efter de har fået et 'grønt drys'.

## Børnenes udvikling

Hold altid øje med børnene under hele måltidet. For at undgå at børnene får maden galt i halsen, bør I ikke servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år.

Det er dog det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder, der afgør, hvornår barnet kan spise hårde fødevarer. De hårde fødevarer kan bruges, hvis de er blendet, revet, finthakket eller kogt.

Læs mere på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) under 'Opslagsværk'.

# Tjekliste

I kan bruge tjeklisten som hjælpeværktøj i det daglige for at sikre, at I følger principperne. Hvis I ønsker at markedsføre jer med Måltidsmærket, skal I følge principperne for de madtilbud, der er relevante for jer, samt de øvrige krav til at markedsføre sig med Måltidsmærket (se side 45).

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



## MORGENMAD

KAN UDFYLDES UGENTLIGT  
ELLER I FORBINDELSE MED MENUPLANLÆGNINGEN

Morgenmad sammensættes af:

Altid frugt  
og/eller  
grønsager

Altid gryn, grød,  
mysli eller brød

Altid mælk eller  
yoghurt

Altid fedtstof  
til grød og  
brød

Og dertil:

Gerne pålæg  
til brød

☐

Der er brugt basisråvarer

☐

Hvis I bruger supplerende råvarer:

Mindst 1 slags  
frugt og/eller  
grønsager er  
tilbudt hver  
dag til  
morgenmad.

☐

Gryn, grød,  
mysli, brød  
og/eller et  
andet  
morgenmads-  
produkt med  
fuldkorn er  
tilbudt hver  
dag til  
morgenmad.

☐

Mælk eller  
yoghurt er  
tilbudt hver dag  
til morgenmad\*.  
Brug af  
produkter som  
skyr, ymer o.l.  
med et  
proteinindhold  
over 4,5 g pr.  
100 g er  
undladt.

☐

Tørret frugt og  
marmelade er  
tilbudt i  
begrænset  
udvalg. Dette  
gælder også  
strøsukker.

☐

Federe kød  
eller federe ost  
er tilbudt højst  
1 gang om ugen  
til morgenmad.

☐

Brød med  
mindre eller  
ingen fuldkorn  
er tilbudt højst  
1 gang om ugen  
til morgenmad.

☐

Smør er tilbudt  
i begrænset  
mængde i grød  
og på brød til  
morgenmad.

☐

\*Hvis børnene tilbydes mælk at drikke i stedet for mælk eller yoghurt til gryn, grød, mysli og lignende, kan I under principper for drikkevarer på side 20-21 se, hvor meget mælk I kan beregne pr. barn.

# FROKOSTRETTER

KAN UDFYLDES UGENTLIGT  
ELLER I FORBINDELSE MED MENUPLANLÆGNINGEN

Frokostretter sammensættes af:

Altid grønsager  
og/eller frugt

Altid fisk, kød,  
æg og/eller  
bælgfrugter\*

Altid brød,  
kornprodukter  
eller kartofler

Altid fedtstof

Og dertil:

Evt.  
mejeriprodukter/  
ost

\*Grød eller vegetarretter hvor ost erstatter kød, fisk, æg eller bælgfrugter, kan tilbydes maks. 1 gang om ugen. Ost kan også erstatte kødpålæg i kolde frokostretter 1 gang om ugen. Det, som børnene ikke får af fx fisk, kød, æg eller bælgfrugter og evt. grønsager (i grødmåltider), skal indgå i et af dagens øvrige måltider.

Der er brugt basisråvarer

Grønsager  
og/eller frugt  
udgør mindst  
1/3 af alle  
frokostretter  
(visuelt eller  
på vægt).

Fisk og kød er  
hver tilbudt  
mindst 1 gang  
om ugen i varme  
frokostretter.

Fisk og kød er  
hver tilbudt i kolde  
frokostretter  
med brød og  
pålæg.

Fuldkorns-  
produkter er  
varieret med  
kartofler eller  
produkter med  
mindre eller  
ingen fuldkorn\*.

Federe kød er  
tilbudt i  
frokostretter som  
erstatning for  
basisråvarer højst  
1 gang om ugen.

Federe kødpålæg  
er tilbudt i kolde  
frokostretter med  
brød – højst 1  
slags dagligt.

Brød, ris, pasta  
eller andre  
produkter med  
mindre eller  
ingen fuldkorn  
er tilbudt i  
frokostretter  
højst 2 gange  
om ugen.

Hårde fedtstoffer,  
federe kød eller  
federe  
mejeriprodukter/  
ost er tilbudt i  
frokostretter i  
begrænset  
mængde højst 2  
gange om ugen.

Hvis I kun tilbyder varme frokostretter 1-2 gange ugentligt, gælder principperne vedrørende fisk og kød for 2 uger. Det vil sige, at fisk vælges mindst 1 gang i løbet af 2 uger, og kød vælges mindst 1 gang i løbet af 2 uger. Principper for kolde frokostretter med brød er de samme, uanset hvor ofte de tilbydes.

\*Tilbyd ikke udelukkende rugbrød i de kolde frokostretter til vuggestuebørn, især de yngste (under 2 år). Varier med andre brødtyper fx fuldkornshvedebrød, som har et lavere indhold af fuldkorn og kostfibre.

Hvis I har en madordning i  
institutionen, kan I læse  
mere om registrering af jeres  
køkken på [fvst.dk](http://fvst.dk).

# MELLEMMÅLTIDER – SMÅ OG STØRRE

KAN UDFYLDES UGENTLIGT ELLER I FORBINELSE MED MENUPLANLÆGNINGEN

Mellemmåltider – små og større sammensættes af:

Altid grønsager  
og/eller frugt

Altid brød,  
kornprodukter  
eller kartofler

Og dertil\*:

Fisk, kød,  
æg, bælgrugter  
og/eller ...

... fedtstof  
og/eller ...

... mejeriprodukt/  
ost

\*I de små mellemmåltider kan I nøjes med at tilbyde grønsager/frugt og brød/kornprodukter, hvis I tilbyder ekstra fisk, kød, æg, bælgrugter, fedtstof og/eller mejeriprodukt i enten frokostmåltidet eller det større mellemmåltid.

Der er brugt basisråvarer

Hvis I bruger supplerende råvarer:

Grønsager  
og/eller frugt  
udgør mindst  
½ af alle små  
og større  
mellemmåltider  
(visuelt eller på  
vægt).

Fisk eller kød er  
tilbudt 1-3 gange  
om ugen i større  
mellemmåltider\*.

Fuldkorns-  
produkter er  
varieret med  
kartofler eller  
produkter med  
mindre eller  
ingen fuldkorn.

Federe kød,  
federe ost eller  
federe  
mejeriprodukt  
er tilbudt som  
erstatning for  
basisråvarer  
højest 2 gange  
om ugen i både  
små og større  
mellemmåltider.

Brød, ris, pasta  
eller andre  
produkter med  
mindre eller  
ingen fuldkorn er  
tilbudt højest 2  
gange om ugen  
i både små og  
større  
mellemmåltider.

Hårde fedtstoffer  
er tilbudt i  
begrænset  
mængde højest  
2 gange om  
ugen i både  
små og større  
mellemmåltider.

\*Tilbyd gerne fisk eller kød i de større mellemmåltider de dage, hvor I tilbyder vegetariske frokostretter.

## DRIKKEVARER

KAN UDFYLDES DAGLIGT  
ELLER UGENTLIGT

Der er tilbudt koldt drikkevand til alle måltiderne, og koldt  
drikkevand er nemt tilgængeligt mellem måltiderne.

Hvis I bruger supplerende råvarer:

Der er tilbudt ca. 1 dl mælk at drikke pr. barn i løbet af dagen.

Der er derudover tilbudt ca. 1 dl mælk at drikke pr. barn til børn, der spiser  
morgenmad i institutionen.

Der tilbydes letmælk til børn på 1 år og mager mælk (maks. 0,7 g pr. 100 g)  
til børn fra 2-års alderen. I praksis kan I tilbyde letmælk til vuggestuebørn  
og mager mælk (dvs. skummet- eller minimælk) til børnehavebørn.

Juice samt smoothies uden tilsat  
sukker er tilbudt højest 1 gang om ugen  
(maks. et lille glas).

\*I kan undlade at servere mælk at drikke til morgenmaden, hvis der tilbydes mælk eller yoghurt til gryn, grød, mysli eller lignende.  
Se principper for morgenmad på side 14-15.

## SØDE SAGER KAN UDFYLDES MÅNEDLIGT

Dessert, kage, is eller lignende er tilbudt højst 1 gang om måneden og mængden er begrænset.



## SALT KAN UDFYLDES MÅNEDLIGT

Der arbejdes med at begrænse madens indhold af salt.



## MAD MED MINDRE KØD KAN UDFYLDES UGENTLIGT ELLER I FORBINDELSE MED MENUPLANLÆGNINGEN

### HVIS I TILBYDER FISK, MEN MINDRE ELLER INGEN KØD

| Kolde frokostretter                                                                | Varme frokostretter*                                                                                               | Større mellemmåltider                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Der er tilbudt fisk samt æg og/eller bælgrugtpålæg** til alle kolde frokostretter. | Der er tilbudt fisk mindst 1 gang om ugen.<br>Der er tilbudt æg 1-3 gange om ugen og bælgrugter 1-3 gange om ugen. | Der er tilbudt fisk mindst 1 gang om ugen.<br>Der er tilbudt æg og/eller bælgrugter/ bælgrugtpålæg** 1-2 gange om ugen. |
| <input type="checkbox"/>                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                           | <input type="checkbox"/>                                                                                                |

### HVIS I TILBYDER MINDRE ELLER INGEN KØD OG FISK

| Kolde frokostretter                                                     | Varme frokostretter*                                                 | Større mellemmåltider                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Der er tilbudt både æg og bælgrugtpålæg** til alle kolde frokostretter. | Der er tilbudt æg 2-3 gange om ugen og bælgrugter 2-3 gange om ugen. | Der er tilbudt både æg og bælgrugter/ bælgrugtpålæg** 1-2 gange om ugen. |
| <input type="checkbox"/>                                                | <input type="checkbox"/>                                             | <input type="checkbox"/>                                                 |

Hvis I kun tilbyder varme frokostretter 1-2 gange ugentligt, gælder principperne vedrørende fisk, æg og bælgrugter for 2 uger. Principper for kolde frokostretter med brød er de samme, uanset hvor ofte de tilbydes. De øvrige principper for frokostretter og større mellemmåltider gælder stadig. Der gælder også de samme portionsstørrelser. Det er desuden nødvendigt, at I samtidig tilbyder mælk til børnene i institutionen.

\*Brug altid æg og/eller bælgrugter i varme frokostretter, hvis der ikke indgår kød eller fisk.

\*\*Bælgrugtpålæg er fx bønnepostej eller lignende. Bælgrugtpålæg kan med fordel være tilsat mindst 5 g fedtstof (fx raps- eller olivenolie) pr. 100 g.

# Vejledende portionsstørrelser

Det er vigtigt, at maden indeholder nok energi, og at børnene tilbydes nok mad, så de kan blive mætte. De vejledende mængder viser, hvor meget mad I kan beregne til hvert barn pr. måltid for hhv. vuggestuebørn (2 år) og børnehavebørn (4 år). Dertil skal lægges væske som fx mælk og vand i sovs, supper og lignende. Nogle børn vil spise lidt mere, andre lidt mindre. Alder, aktivitetsniveau og sammensætningen af dagens øvrige måltider kan have betydning for, hvor meget børnene spiser.

## Sådan bruger I de vejledende mængder

De vejledende mængder er angivet i intervaller, der tager højde for, at I kan sammensætte måltiderne forskelligt fra dag til dag. Fx kan I nogle dage bruge lidt mere fisk, kød osv., mens I andre dage kan bruge lidt mindre.

## Særligt for fedtstof

Intervallerne for 'fedtstof' gælder basisråvarer som planteolier, fx raps- og olivenolie, mayonnaise, remoulade eller pesto. Det kan også være en kombination af flere fedtstofkilder fra basisråvarerne.

Når I bruger fx remoulade og lignende, som kun indeholder 30-40 g fedt pr. 100 g, eller tilbereder retter med magert kød og mager fisk samt vegetariske retter, er det godt at bruge en mængde fedtstof, der svarer til den høje ende af intervallet. Så bliver maden ikke for mager.

Læs mere på **måltidsmærket.dk** under 'Opslagsværk'.

# Morgenmad

## Vejledende portionsstørrelser

|  | Mængde pr.<br>vuggestuebarn (2 år). | Mængde pr.<br>børnehavebarn (4 år). | Tilføj mængde tilpasset<br>antallet af børn. |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|

### Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt

|                                        |           |           |  |
|----------------------------------------|-----------|-----------|--|
| Grønsager/frugt                        | Min. 15 g | Min. 20 g |  |
| Gryn/mysli, inkl.<br>nødder og mandler | 30-40 g   | 40-55 g   |  |
| Mælk/yoghurt til kornprodukter         | 75-100 g  | 100-150 g |  |
| Fedtstof i grød*                       | Ca. 2-3 g | Ca. 3 g   |  |
| Evt. sukker                            | Maks. 4 g | Maks. 5 g |  |

### Måltider med brød

|                         |           |           |  |
|-------------------------|-----------|-----------|--|
| Grønsager/frugt         | Min. 15 g | Min. 20 g |  |
| Brød                    | 40-50 g   | 50-65 g   |  |
| Kød/æg/bælgfrugtpålæg** | 5-10 g    | 10-15 g   |  |
| Fedtstof***             | 3-5 g     | 5-7 g     |  |
| Evt. ost                | Ca. 5 g   | 5-10 g    |  |

\*Tilsæt altid lidt fedtstof i grød. Smør kan dagligt bruges i grød i begrænset mængde (se hvad der menes med begrænset mængde på side 38-39). Brug gerne finthakkede eller blandede mandler/nødder i stedet for fedtstof. Grød bør koges på fuldkornsprodukter, og ca. lige dele mælk og vand.

\*\*Tilbyd gerne kød/æg/bælgfrugtpålæg på brød til morgenmaden. Den vejledende mængde er passende til ¼-½ skive brød.

\*\*\*Tilbyd altid lidt fedtstof på brød. Smør kan dagligt bruges på brød i begrænset mængde (se hvad der menes med begrænset mængde på side 38-39). Anvend gerne fx spreads baseret på planteolie, som et sundere alternativ til smør.

**Vejledende mængder grønsager/frugt til morgenmad pr. barn pr. uge:**

**Vuggestuebarn:** Ca. 75 g grønsager/frugt pr. uge.

**Børnehavebarn:** Ca. 100 g grønsager/frugt pr. uge.

# Frokostretter

## Vejledende portionsstørrelser

|                                                          | Mængde pr. vuggestuebarn (2 år) | Mængde pr. børnehavebarn (4 år) | Tilføj mængde tilpasset antallet af børn |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Varme måltider (tilberedt mad)*</b>                   |                                 |                                 |                                          |
| <b>Grønsager/frugt</b>                                   | Min. 60 g i gennemsnit pr. uge  | Min. 80 g i gennemsnit pr. uge  |                                          |
| <b>Kartofler/ris/pasta eller Brød til fx suppe/pizza</b> | 75-110 g<br>35-50 g             | 100-150 g<br>50-70 g            |                                          |
| <b>Kød/fisk/æg/bælgfrugter</b>                           | 30-40 g                         | 40-55 g                         |                                          |
| <b>Fedtstof</b>                                          | 4-8 g                           | 5-10 g                          |                                          |
| <b>Evt. ost</b>                                          | Ca. 5 g                         | 5-10 g                          |                                          |

|                                         |                                |                                |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|
| <b>Kolde måltider med brød og pålæg</b> |                                |                                |  |
| <b>Grønsager/frugt</b>                  | Min. 60 g i gennemsnit pr. uge | Min. 80 g i gennemsnit pr. uge |  |
| <b>Brød</b>                             | 45-60 g                        | 60-80 g                        |  |
| <b>Kød/fisk/æg/bælgfrugtpålæg**</b>     | 10-15 g                        | 10-20 g                        |  |
| <b>Fedtstof***</b>                      | 4-8 g                          | 5-10 g                         |  |
| <b>Evt. ost</b>                         | Ca. 5 g                        | 5-10 g                         |  |

\*Ved ris, pasta, tørrede bønner/linser o.l. gælder, at I kan dividere den tilberedte mængde med 2,5 for at få den rå mængde.

\*\*Den vejledende mængde gælder for hver pålægstype. Mængderne er passende til ¼-½ skive brød. Vælg derfor 3-4 forskellige slags pålæg pr. måltid. Tilbyd ud over fisk og kød også fx vegetarpålæg, herunder æg, bælgfrugtpålæg (fx bønnepostej), grønsager (fx tomat eller agurk) og frisk frugt (fx æble eller banan).

\*\*\*Fedtstof på brød kan være mayonnaise, remoulade o.l. Anvend også gerne spreads baseret på planteolie.

**Vejledende mængder grønsager/frugt samt fisk og kød til frokost pr. barn pr. uge:**

**Vuggestuebarn:** Ca. 300 g grønsager/frugt, ca. 55 g fisk og ca. 55 g kød (inkl. æg) pr. uge.

**Børnehavebarn:** Ca. 400 g grønsager/frugt, ca. 75 g fisk og ca. 75 g kød (inkl. æg) pr. uge.

# Drikkevarer

## Anbefalede mængder

|                              | Mængde pr. vuggestuebarn (2 år) | Mængde pr. børnehavebarn (4 år) | Tilføj mængde tilpasset antallet af børn |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Mælk*</b>                 |                                 |                                 |                                          |
| <b>Mælk i løbet af dagen</b> | Ca. 1 dl                        | Ca. 1 dl                        |                                          |
| <b>Mælk til morgenmad**</b>  | Ca. 1 dl                        | Ca. 1 dl                        |                                          |

\*Tilbyd også koldt vand at drikke ved alle måltider, og gør det tilgængeligt mellem måltiderne.

\*\*I kan undlade at servere mælk at drikke til morgenmaden, hvis der tilbydes mælk eller et syrnede mælkeprodukt som yoghurt til gryn, mysli eller lignende.

## Små mellemmåltider Vejledende portionsstørrelser

|                             | Mængde pr. vuggestuebarn (2 år) | Mængde pr. børnehavebarn (4 år) | Tilføj mængde tilpasset antallet af børn |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Måltider med brød</b>    |                                 |                                 |                                          |
| Grønsager/frugt             | Min. 30 g                       | Min. 40 g                       |                                          |
| Brød                        | 10-15 g                         | 10-20 g                         |                                          |
| Kød/fisk/æg/bælgfrugtpålæg* | Ca. 5 g                         | Ca. 5 g                         |                                          |
| Fedtstof                    | Ca. 2 g                         | Ca. 2-3 g                       |                                          |
| Evt. ost                    | Ca. 5 g                         | Ca. 5 g                         |                                          |

\*Tilbyd gerne pålæg på brød til det lille mellemmåltid. Mængden er passende til ¼ skive brød.

**Vejledende mængder grønsager/frugt i små mellemmåltider pr. barn pr. uge:**

**Vuggestuebarn:** Ca. 150 g grønsager/frugt pr. uge.

**Børnehavebarn:** Ca. 200 g grønsager/frugt pr. uge.

## Større mellemmåltider Vejledende portionsstørrelser

|                             | Mængde pr. vuggestuebarn (2 år) | Mængde pr. børnehavebarn (4 år) | Tilføj mængde tilpasset antallet af børn |
|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Måltider med brød</b>    |                                 |                                 |                                          |
| Grønsager/frugt             | Min. 40 g                       | Min. 60 g                       |                                          |
| Brød                        | 30-40 g                         | 40-55 g                         |                                          |
| Kød/fisk/æg/bælgfrugtpålæg* | 10-15 g                         | 10-20 g                         |                                          |
| Fedtstof                    | 3-4 g                           | 4-6 g                           |                                          |
| Evt. ost                    | Ca. 5 g                         | 5-10 g                          |                                          |

\*Tilbyd fx fisk eller kød de dage, børnene har fået et vegetarisk frokostmåltid. Mængden af pålæg er passende til ½-1 skive brød.

**Vejledende mængder grønsager/frugt samt fisk og kød i større mellemmåltider pr. barn pr. uge:**

**Vuggestuebarn:** Ca. 200 g grønsager/frugt, ca. 10 g fisk og ca. 10 g kød (inkl. æg) pr. uge.

**Børnehavebarn:** Ca. 300 g grønsager/frugt, ca. 15 g fisk og 15 g kød (inkl. æg) pr. uge.

# Brug af supplerende råvarer i begrænset mængde

I kan indimellem bruge supplerende råvarer som erstatning for basisråvarer. Derudover kan I også bruge supplerende råvarer i begrænset mængde, fx lidt smør, fløde, bacon eller federe ost – se hvor ofte under principperne for de enkelte madtilbud. I oversigten nedenfor kan I få overblik over, hvad der menes med begrænset mængde. Enkelte madtilbud kan indeholde lidt mere, mens hovedparten bør indeholde mindre end vejledende mængde. I kan ofte nøjes med mindre uden at gå på kompromis med smagen. Brug fx krydderier og krydderurter til at smage maden til.

Da de supplerende råvarer skal bruges i begrænset mængde, er det godt altid at kombinere med fedtstoffer fra basisråvarerne, fx planteolie som raps- og olivenolie. Så bliver maden ikke for mager og indeholder samtidig det sunde fedt.

## Brug af supplerende råvarer i begrænset mængde

| Kan anvendes i begrænset mængde                    | Madtilbud             | Mængde pr. vuggestuebarn (2 år)                                                                                                                                                                             | Mængde pr. børnehavebarn (4 år) | Tilføj mængde tilpasset antallet af børn |
|----------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| Federe kød, mejeriprodukter eller ost              | Frokostretter         | 5 g pr. portion                                                                                                                                                                                             | 5 g pr. portion                 |                                          |
|                                                    |                       | Eller 10 g federe kød eller ost pr. 100 g fisk/magert kød/bælgfrugter<br>eller 8-15 g federe mejeriprodukter pr. 100 g sauce (fx karrysauce)<br>eller 5 g federe mejeriprodukter pr. 100 g gryderet/kødsovs |                                 |                                          |
| Hårde fedtstoffer (fx smør eller blandingsprodukt) | Morgenmad             | 2-3 g pr. portion                                                                                                                                                                                           | 3 g pr. portion                 |                                          |
|                                                    | Frokostretter         | 2-3 g pr. portion                                                                                                                                                                                           | 4 g pr. portion                 |                                          |
|                                                    |                       | Eller 3-5 g pr. 100 g sovs<br>eller 2-3 g pr. 100 g gryderet/kødsovs                                                                                                                                        |                                 |                                          |
|                                                    | Små mellemmåltider    | 1 g pr. portion                                                                                                                                                                                             | 1-2 g pr. portion               |                                          |
|                                                    | Større mellemmåltider | 2 g pr. portion                                                                                                                                                                                             | 3 g pr. portion                 |                                          |

Læs mere på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) under 'Opslagsværk'.



## Salt og sukker

Arbejd med at begrænse madens indhold af salt og sukker.  
Se vejledende mængder, tips og tricks på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) under 'Opslagsværk'.

# Fortæl forældrene om jeres madtilbud

Børn har brug for mad og drikke flere gange i løbet af en institutionsdag. Når maden er fordelt over hele dagen, er det lettere for børnene at få dækket deres behov.

I nogle institutioner er det forældrenes ansvar at sørge for ét eller flere af dagens måltider, fx ved at give børnene madpakker med.

Derfor kan det være en god idé at fortælle forældrene, hvilke måltider I tilbyder i institutionen, og hvilke de selv står for.

På næste side er et eksempel på, hvordan I kan gøre det synligt for forældrene, hvilke måltider I tilbyder.

---

## Vis menuplanen

Del gerne jeres menuplan med forældrene, så de kan se, hvad børnene får at spise i institutionen. Så kan de nemmere variere med den mad, de selv står for.



# Mad og drikke til hele dagen

I vores institution tilbyder vi børnene:

- ✓ Morgenmad
- ✓ Frokost
- ✓ Et større mellemmåltid om eftermiddagen
- ✓ Lidt brød, frugt eller grønt sidst på eftermiddagen til de børn, der hentes sent
- ✓ Frisk, koldt vand at drikke til alle måltider og i løbet af dagen
- ✓ Et lille glas mælk pr. barn

I skal selv sørge for at give jeres barn/børn mad med til:

- Et lille mellemmåltid om formiddagen
- Suppler evt. med et lille mellemmåltid sidst på eftermiddagen, når barnet er hentet

# Måltidet – mere end mad

Måltiderne er for mange børn et af dagens små højdepunkter. Når I laver velsmagende, sund og indbydende mad, er I med til at give børnene gode madoplevelser. Gode måltider er dog mere end sund og velsmagende mad. Ved måltidet er børnene med i et socialt fællesskab, og de udvikler deres spisevaner, praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed.

## Ledelse og samarbejde

Når I alle – både ledelse, madprofessionelle og pædagogisk personale – arbejder professionelt sammen om mad og måltider, får I engagerede og madmodige børn, der trives og kan selv.

Det er ledelsens ansvar, at arbejdet med mad og måltider har en høj faglig kvalitet. Hvis ledelsen bakker medarbejderne op og løbende tager initiativ til, at I arbejder på tværs af fagligheder, kan I sammen skabe gode måltider.

Læs mere i Fødevarestyrelsens guide *Rammer om det gode måltid*. I finder guiden på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk).

---

## Inspiration til tværfagligt samarbejde:

- Tal med jeres leder om, at det er vigtigt, at I arbejder tværfagligt
- Hold et personalemøde om mad og måltider, hvor I:
  - taler om både mad og pædagogik i måltiderne
  - skaber et fælles afsæt for jeres arbejde med mad og måltider
- Nedsæt et måltidsudvalg med både madprofessionelle, pædagogisk personale, ledelse og forældrebestyrelse
- Sæt mad og måltider som fast punkt på personalemøder
- Etabler rutiner, hvor I arbejder sammen



## Lad børnene være med

Hvis børn skal lære at klare sig selv ved måltiderne og i køkkenet, er det en god idé, at I skaber konkrete muligheder for, at de kan deltage. I kan derfor med fordel se måltidet som en naturlig del af hverdagens pædagogiske aktiviteter og invitere børnene med til sjove, udfordrende opgaver omkring måltiderne.

Børn kan fx være med til at planlægge, tilberede og servere maden. På den måde kan I skabe mere madglæde og ikke mindst knytte bånd mellem mad og pædagogik.

Læs om hygiejne, når I laver mad sammen med børnene på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

# Vil I vide mere?

Vi håber, at denne guide kan være med til at styrke det gode og store arbejde, I udfører hver eneste dag ude i køkkenerne.

I kan finde mere viden og inspiration samt opskrifter på [altomkost.dk](http://altomkost.dk) og [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk).

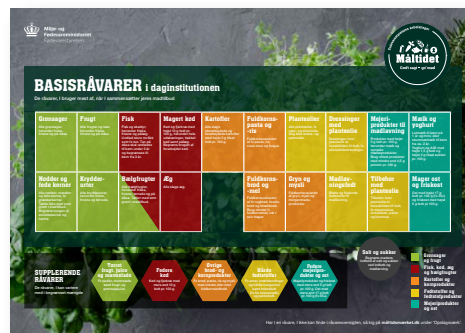


I opslagsværket finder I viden og inspiration til jeres arbejde med sundere mad i daginstitutionen.

Find opslagsværket på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk).

Hæng gerne råvareoversigten op i køkkenet eller der, hvor I bestiller varer og laver jeres menuplan.

Bestil en plakat med råvareoversigten på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk).





## Markedsføring med Måltidsmærket

Måltidsmærket kan være en hjælp til at fortælle omverdenen, om det store arbejde i udfører, når I følger principperne i denne guide.

Det er frivilligt at anvende mærket. I kan markedsføre jer med Måltidsmærket, når I:

1. Dagligt tilbyder mindst frokost eller morgenmad + et mellemmåltid. Dertil drikkevarer.
2. Følger de principper, der gælder for jeres madtilbud og drikkevarer.
3. Arbejder aktivt med at begrænse madens indhold af salt.

Tilmeld jeres køkken på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) og få mærket og markedsføringsmaterialerne. Her kan I også læse mere om reglerne for markedsføring og kontrol af Måltidsmærket.

## Mad medbragt af forældrene

Principperne i guiden gælder ikke mad, forældrene selv medbringer, herunder madpakker og serveringer til fx fødselsdage.

## Særlige lejligheder

Ved særlige lejligheder som fx temadage og højtider, vil I måske sammensætte maden på en lidt anden måde, end I plejer. Og det skal der selvfølgelig være plads til. I kan afvige fra principperne i guiden op til 10 dage om året. I vælger selv, hvornår på året I placerer dagene.

## Tag stilling

Tag gerne stilling til, hvordan I forholder jer til madpakker og anden mad, der medbringes af forældre, og hvad I spiser ved særlige lejligheder. Involver gerne forældrene og synliggør det for dem.

## Madrester

I kan naturligvis bruge jeres madrester, hvis de kun udgør en mindre del af den mad, I tilbyder. Det har ikke betydning for principperne for madtilbud. Læs mere om hygiejnisk brug af madrester på [fvst.dk](http://fvst.dk).

Få tips til, hvordan I kan begrænse madens indhold af salt på [maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk) under 'Opslagsværk'.

## Uddannelse

Måltidsmærket og guiden kan være med til at sætte nyt fokus på jeres mad og måltider. For at understøtte jeres arbejde med guiden er der udviklet AMU-kurser, hvor der også er fokus på de kulinariske muligheder, når I arbejder med principperne. Læs mere på [ug.dk](http://ug.dk).

## Økologi

Arbejder I allerede med økologi og Det Økologiske Spisemærke, eller ønsker I at bruge flere økologiske råvarer i jeres køkken, kan I sagtens kombinere dette med at følge Fødevarestyrelsens Guide til sundere mad i daginstitutionen.

Læs mere om Det Økologiske Spisemærke, og hvordan I kommer i gang med mere økologi i jeres køkken på [økologisk-spisemærke.dk](http://økologisk-spisemærke.dk).



## Madspild

I kan opnå store besparelser ved at begrænse madspild fra fx produktionen. Fødevarestyrelsen giver vejledning til brug af rester og overskud af råvarer på [måltidsmærket.dk](http://måltidsmærket.dk) under 'Opslagsværk'.





**Miljø og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen**

Stationsparken 31-33  
DK-2600 Glostrup  
Tel +45 72 27 69 00  
[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

**©Fødevarestyrelsen**

2. udgave, 1. oplag, december 2018

Design: Advice A/S  
Foto: Skovdal Nordic  
Tryk: Kailow A/S

Bestillingsnummer: 2018203  
ISBN: 978-87-93147-27-0



Miljø- og  
Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

**Læs mere**

[maaltidsmaerket.dk](http://maaltidsmaerket.dk)