

Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN FAMILIE PÅ FIRE

PORTIONSSTØRRELSER

Passende portionsstørrelser bidrager til at bevare en sund vægt. Energi behovet er forskelligt fra person til person og afhænger af køn, alder, kropsstørrelse og hvor aktiv man er til daglig.

Undgå at spise for meget mad ved at:

- Spise tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider hver dag
- Vælge en mindre tallerken.
- Spise langsomt og nyde maden.
- Følge De officielle Kostråd.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at raske voksne og børn over 3 år følger De officielle Kostråd for at få sunde og varierede måltider. Dermed dækkes kroppens behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.



MÅLTIDETS BETYDNING

Mad handler ikke kun om livsnødvendige næringsstoffer. Det er også en social begivenhed, der bringer familien tættere sammen og styrker børns madmod og maddannelse.

Brug anledningen til at snakke om hyggelige oplevelser. Undgå at lave 'særforplejning' og at kommentere på barnets appetit og spisevaner. Børn bør ikke tvinges til at spise mad, de ikke umiddelbart ønsker at spise, men opfordres til at smage på maden. Det er helt almindeligt, at børn skal smage nye ting 8-12 gange, førend de har vænnet sig til smagen.

INVITER BØRNENE MED I KØKKENET

Børn udvikler deres motorik og selvstændighed, når de involveres i madlavningen. I køkkenet kan de lære basale madlavningsteknikker og forskellige typer af fødevarer at kende. Det er et godt udgangspunkt for at kunne leve sundt og træffe sunde madvalg i deres fremtidige liv.

Ansvar i køkkenet skal passe til barnets alder. Fra 2-års alderen kan børn få simple opgaver som fx at vaske grøntsager. Lad børnene være med til at røre ved, dufte til og smage på maden.



MADSPILD

Madspild er den mad, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet bliver smidt ud. Madspild i de danske husholdninger udgør 247.000 ton om året (estimat fra Miljøstyrelsen 2017). Du kan mindske din husholdnings madspild, hvis du bruger al den mad, som du køber og tilbereder. Det vil have en positiv effekt på klimaet, og du vil spare penge.

Sådan kan du begrænse dit madspild:

- Lav en madplan for ugen. Så er det lettere at lave en indkøbsliste og dermed kun købe det, som du og din familie har brug for.
- Tilbered kun den mængde mad, som du og din familie kan spise.
- Rester fra varme retter kan fryses ned eller opbevares i køleskabet til dagen efter.

Vidste du at...



BARN 3-5 ÅR



MORGENMAD

¾ dl appelsinjuice til at drikke
150 g havregrød
Et drys kanel
30 g nektarin
2 valnødder, 8 g
2 tsk rosiner, 9 g

Energi: 1046 kJ = 250 kcal
Protein: 7 g



MELLEMMÅLTID

1 ½ dl kærnemælk til at drikke
2 stk havregrødsmandekager
1 spsk græsk yoghurt 2 %, 15 g
13 stk friske hindbær, 55 g
1 tsk ahornsirup, 7 g
3 stk ristede hasselnødder, 3 g

Energi: 826 kJ = 198 kcal
Protein: 10 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
3 kvarte skiver rugbrød, 43 g
2 skiver oksepegepølse, 10 g
25 g fiskefilet
½ salatblad, 3 g
Lidt remoulade, 3 g
½ skive citron
½ kyllingefrikadelle
1 ½ skive tomat, 23 g
10 g rød peberfrugt
½ æble, 55 g

Energi: 1339 kJ = 320 kcal
Protein: 19 g



MELLEMMÅLTID

½ grovbolle, 30 g
20 g bladselleri
1 buket blomkål, 30 g
¼ rød peberfrugt, 30 g
40 g tzaziki
20 g æggesalat

Energi: 613 kJ = 147 kcal
Protein: 7 g



AFTENSMAD

120 g kogt kartoffel
70 g mørbradbøf af gris (rå vægt)
90 g sovs med champignon
100 g grov råkost

Energi: 1758 kJ = 421 kcal
Protein: 23 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 5581 kJ = 1335 kcal
Fedt: 30 E%
Kulhydrat: 50 E%
Protein: 20 E%

BARN 10-13 ÅR



MORGENMAD

1 ½ dl appelsinjuice til at drikke
200 g havregrød
Et drys kanel
70 g nektarin
4 valnødder, 16 g
1 spsk rosiner, 12 g

Energi: 1696 kJ = 406 kcal
Protein: 11 g



MELLEMMÅLTID

1 ½ dl kærnemælk til at drikke
3 stk havregrødsmandekager
1 ½ spsk græsk yoghurt 2 %, 23 g
15 stk friske hindbær, 60 g
2 tsk ahornsirup, 11 g
13 stk ristede hasselnødder, 13 g

Energi: 1296 kJ = 310 kcal
Protein: 13 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
3 halve skiver rugbrød, 86 g
4 skiver oksepegepølse, 20 g
50 g fiskefilet
1 salatblad, 5 g
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 kyllingefrikadelle
3 skiver tomat, 45 g
10 g rød peberfrugt
1 æble, 110 g

Energi: 2348 kJ = 562 kcal
Protein: 30 g



MELLEMMÅLTID

¾ grovbolle, 45 g
30 g bladselleri
1 stor buket blomkål, 40 g
¼ rød peberfrugt, 40 g
50 g tzaziki
35 g æggesalat

Energi: 920 kJ = 220 kcal
Protein: 10 g



AFTENSMAD

1 ½ dl minimælk til at drikke
110 g kogt kartoffel
93 g mørbradbøf af gris (rå vægt)
117 g sovs med champignon
180 g grov råkost

Energi: 2726 kJ = 652 kcal
Protein: 36 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8985 kJ = 2150 kcal
Fedt: 32 E%
Kulhydrat: 49 E%
Protein: 19 E%

KVINDE, 65 KG



MORGENMAD

1 ½ dl appelsinjuice til at drikke
190 g havregrød
Et drys kanel
70 g nektarin
4 valnødder, 16 g
1 lille spsk rosiner, 12 g

Energi: 1663 kJ = 398 kcal
Protein: 11 g



MELLEMMÅLTID

1 ½ dl kærnemælk til at drikke
3 stk havregrødspandekager
4 ½ tsk græsk yoghurt 2 %, 23 g
15 stk friske hindbær, 60 g
1 ½ tsk ahornsirup, 11 g
13 stk ristede hasselnødder, 13 g

Energi: 1296 kJ = 310 kcal
Protein: 13 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
3 halve skiver rugbrød, 86 g
4 skiver oxespegepølse, 20 g
50 g fiskefilet
1 salatblad, 5 g
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 kyllingefrikadelle
3 skiver tomat, 45 g
10 g rød peberfrugt
1 æble, 110 g

Energi: 2348 kJ = 562 kcal
Protein: 30 g



MELLEMMÅLTID

¾ grovbolle, 45 g
30 g bladselleri
1 stor buket blomkål, 40 g
¼ rød peberfrugt, 40 g
50 g tzaziki
35 g æggesalat

Energi: 920 kJ = 220 kcal
Protein: 10 g



AFTENSMAD

130 g kogt kartoffel
93 g mørbradbøf af gris (rå vægt)
117 g sovs med champignon
180 g grov råkost

Energi: 2557 kJ = 612 kcal
Protein: 31 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8783 kJ = 2101 kcal
Fedt: 33 E%
Kulhydrat: 49 E%
Protein: 18 E%

MAND, 80 KG



MORGENMAD

1 ¾ dl appelsinjuice til at drikke
275 g havregrød
Et drys kanel
70 g nektarin
6 valnødder, 24 g
1 spsk rosiner, 15 g

Energi: 2260 kJ = 541 kcal
Protein: 15 g



MELLEMMÅLTID

1 ½ dl kærnemælk til at drikke
5 stk havregrødspandekager
7 ½ tsk græsk yoghurt 2 %, 38 g
15 stk friske hindbær, 60 g
2 ½ tsk ahornsirup, 18 g
13 stk ristede hasselnødder, 13 g

Energi: 1699 kJ = 406 kcal
Protein: 17 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
4 halve skiver rugbrød, 114 g
40 g kartoffel
1 stribe mayonnaise, 5 g
1 tsk finthakket rødløg, 3 g
4 skiver oxespegepølse, 20 g
50 g fiskefilet
1 salatblad, 5 g
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 kyllingefrikadelle
3 skiver tomat, 45 g
10 g rød peberfrugt
1 æble, 110 g

Energi: 2875 kJ = 688 kcal
Protein: 32 g



MELLEMMÅLTID

1 grovbolle, 60 g
30 g bladselleri
1 stor buket blomkål, 40 g
¼ rød peberfrugt, 40 g
70 g tzaziki
40 g æggesalat

Energi: 1156 kJ = 277 kcal
Protein: 12 g



AFTENSMAD

200 g kogt kartoffel
140 g mørbradbøf af gris (rå vægt)
180 g sovs med champignon
200 g grov råkost

Energi: 3379 kJ = 808 kcal
Protein: 44 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 11.369 kJ = 2720 kcal
Fedt: 33 E%
Kulhydrat: 49 E%
Protein: 18 E%

OPSKRIFTER TIL FIRE

HAVREGRØD

3 dl havregryn, 120 g
3 ½ dl vand
3 ½ dl minimælk
1 god spsk akaciehonning, 25 g
Lidt salt

HAVREGRØDSPANDE- KAGER MED HINDBÆR, NØDDER OG GRÆSK YOGHURT

13 stk havregrødspandekager af:
1 ½ dl havregrød, 145 g
1 lille æg, 39 g
2 tsk sukker, 8 g
¼ dl minimælk, 25 g
½ dl hvedemel, 34 g
2 tsk olie, 10 g

Topping af:
2 spsk ahornsirup, 47 g
6 spsk hasselnødder, 42 g
1 dl græsk yoghurt 2 %, 100 g
235 g friske hindbær

Find opskriften på voresmad.dk

KYLLINGEFRIKADELLER

11 stk kyllingefrikadeller af:
400 g hakket kyllingekød, ca. 5 % fedt
¾ - 1 tsk salt
½ - 1 tsk peber
1 lille æg, 40 g
1 løg, 100 g
3 stængler basilikum
Revet citronskal, 15 g
1 fed hvidløg, 3 g
1 god tsk olivenolie, 7 g

Find opskriften på voresmad.dk

TZAZIKI

1 lille dl græsk yoghurt 2 %, 85 g
½ revet agurk, 125 g
Lidt hvidløg
Salt og peber

Find opskriften på voresmad.dk

ÆGGESALAT

1 stort æg, 60 g
½ rød peberfrugt, 60 g
1 spsk let mayonnaise, 13 g
¼ tsk karry
Lidt purløg
Salt og peber

Find opskriften på voresmad.dk

MØRBRADBØFFER MED CHAMPIGNONSOVS, KARTOFLER OG GROV RÅKOST

560 g kogt kartoffel
1 mørbrad af gris, 395 g

Sovs med champignon af:
235 g champignon
80 g løg
2 spsk smør, 27 g
¼ dl fløde 9 %, 80 g
¾ dl bouillon, 80 g
Lidt hakket persille
Salt og peber

Grov råkost af:
160 g gulerod
5 g persillerod
100 g rosenkål
125 g grønkål
3 spsk græskarkerner, 30 g
4 spsk rosiner, 60 g
3 ½ spsk rapsolie, 50 g
1 god spsk vand, 20 g
3 ½ spsk citronsaft, 55 g
1 tsk honning, 8 g
1 tsk sennep, 8 g
Salt og peber

Find opskriften på voresmad.dk

INFO



Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne spiser mindst 75 gram og 4-10-årige børn 40-60 g fuldkorn dagligt.



Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter når du handler. Det er frivilligt for producenten, at sætte mærket på varen.

Fødevarer, madretter og opskrifter med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt og fuldkorn eller kostfibre, og derfor gør Nøglehullet det nemmere at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd i hverdagen.

Sundhed er mange ting. I en ernæringsmæssig sammenhæng er det veldokumenteret, at den sundeste kost fås ved at spise forskellige råvarer fra forskellige fødevarergrupper. Dette ark giver et enkelt dagkostforslag til dig og din familie ud af mange muligheder.

En fysisk aktiv livsstil er vigtigt for bl.a. velvære, opbygning og vedligeholdelse af knogler, blodkredsløb og hjerneaktivitet. Der er mange muligheder for at være fysisk aktiv. Lav den type motion du og din familie synes er sjovt. Fx kan I:

- Udnytte transport til og fra skole eller institution ved at gå eller cykle sammen
- Slukke fjernsynet eller tablets og lege aktive lege
- Tage en tur i skoven, på legepladsen eller i svømmehallen
- Melde jer til en sportsgren

ENERGIPROCENTFORDELING:

Det anbefales for alle i alderen 3 til 65 år, at man i en sund kost højst får 32-33 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 E% bør komme fra kulhydrat og 10-20 E% bør komme fra protein. Voksnes indtag af alkohol bør ikke overstige 5 E%.

FÅ MERE INFORMATION OM SUND MAD:

- De officielle Kostråd: www.altomkost.dk
- Mad til børn: www.madtilbørn.dk
- Madskoler for børn og unge: www.madskoler.dk