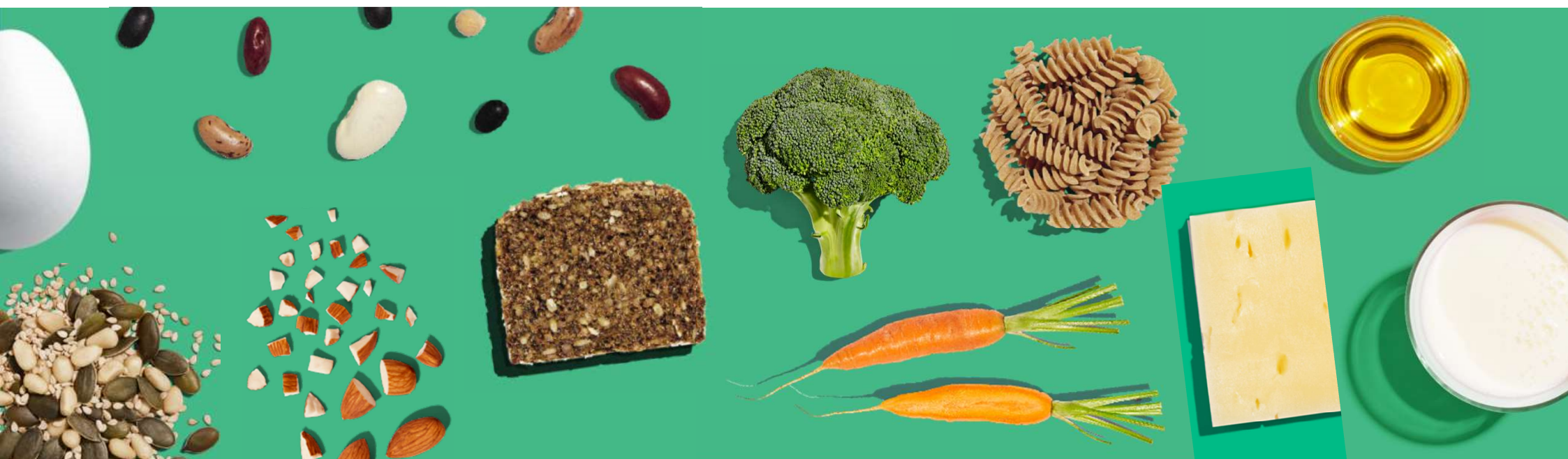


Kostråd til Måltider i daginstitutioner og skoler

v/**Stine Vuholm**

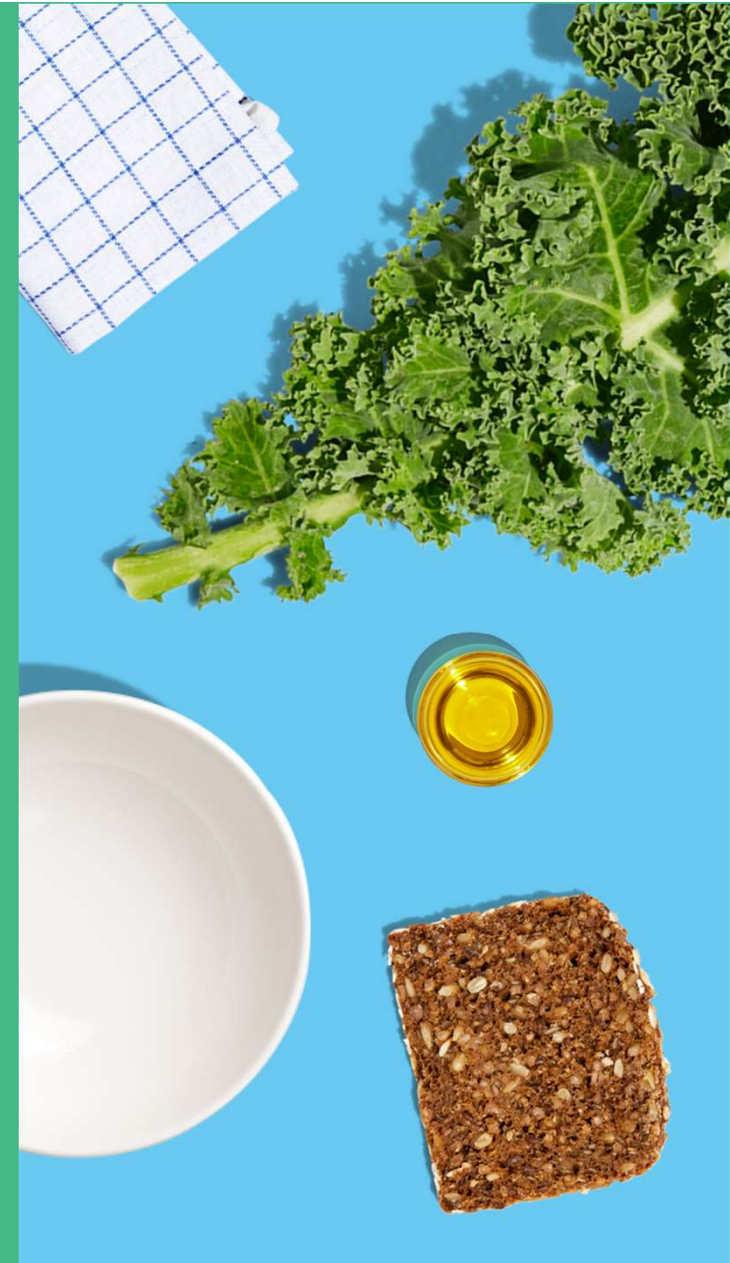
Ernæringsfaglig medarbejder
Cand.Scient Human Ernæring, PhD
Bæredygtig Mad og Sundhed
Fødevarestyrelsen



Hvorfor Kostråd til Måltider?

- Fødevarerforbruget påvirker CO2-udledning
- Planterig mad med mindre kød: 31-45 % CO2-besparelse
- Produktion af tusindvis af måltider
- Op til 70% af barnets energibehov dækkes i daginstitutionen
- Det er en rejse vi skal ud på - selv små skridt gør en forskel
- I ER EN VIGTIG AKTØR!

”Alle børn i daginstitutioner skal have et sundt frokostmåltid.” (Dagtilbudsloven)



Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk



DTU

DTU Fødevareinstituttet

NOTAT - Fagligt grundlag for kostråd til måltider - i daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser

Menu



DTU Fødevarerinstitutionen

NOTAT - Fagligt grundlag for kostråd til måltider - i daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser



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 atm.kost.dk

Principper

Kostråd til vegetariske måltider i skoler og ka

- Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I sætter Kostråd til vegetariske måltider på menuen og serverer mad, der er godt for sundhed og klima. Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider på atm.kost.dk

Pr

Viser for hvordan dem til måltider

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver

- Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I sætter Kostråd til vegetariske måltider på menuen. Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn fra 2-6 år.

Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider på atm.kost.dk

Principper

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

Principper for vegetariske måltider i børnehaver

Grøntsager og frugter	Restretter og korn	Kornprodukter og bærfrugter	Plantebaserede proteiner og fedtstoffer	Plantebaserede proteiner og fedtstoffer	Plantebaserede proteiner og fedtstoffer
Grøntsager og frugter	Restretter og korn	Kornprodukter og bærfrugter	Plantebaserede proteiner og fedtstoffer	Plantebaserede proteiner og fedtstoffer	Plantebaserede proteiner og fedtstoffer

Råvareoversigt

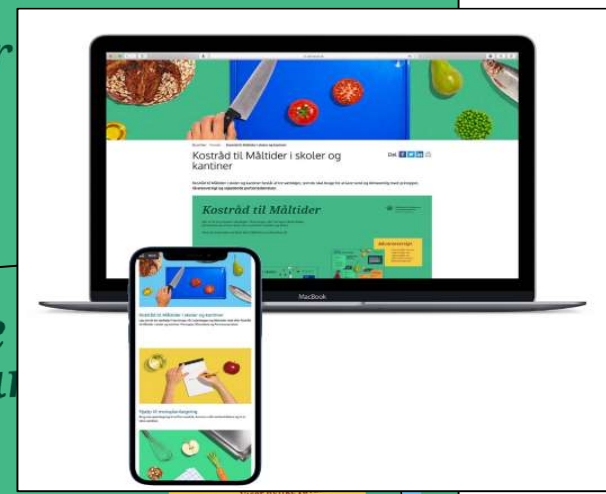
Råvare	Indhold
Grøntsager	...
Frugter	...
Korn	...
Plantebaserede proteiner	...

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider.

Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver

Portionsstørrelse	Indhold
...	...
...	...

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerinstitutionen

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

Relevante til Måltider

Principper i skoler og kantiner

Principper skal anvendes for mad og drikkevarer, der serveres i skoler og kantiner. De skal anvendes som vejledning til menuudvalget og til serveringen af maden. De kan også anvendes som grundlag for oplysning og uddannelse af elever og medarbejdere.

Vand
Tilbered med et eller to liter vand

Tip
Køjt mad og drikkevarer

Grøntsager og frugter	Bøtfrugter, 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 Blæk- og bleggrønt er grønne 	<ul style="list-style-type: none"> Trøstet smag med fedt Kødt kød Trøstet smag med fedt 	<ul style="list-style-type: none"> Trøstet smag med fedt Trøstet smag med fedt 	<ul style="list-style-type: none"> Trøstet smag med fedt Trøstet smag med fedt 	<ul style="list-style-type: none"> Trøstet smag med fedt Trøstet smag med fedt
<p>Grøntsager og frugter i måltidet (10-15%)</p>	<p>Bøtfrugter (10-15%)</p>	<p>Kornprodukter og kartofler (10-15%)</p>	<p>Fedtstoffer, nødder og frø (10-15%)</p>	<p>Mælkeprodukter og ost (10-15%)</p>
<p>Grøntsager og frugter i måltidet (10-15%)</p>	<p>Bøtfrugter (10-15%)</p>	<p>Kornprodukter og kartofler (10-15%)</p>	<p>Fedtstoffer, nødder og frø (10-15%)</p>	<p>Mælkeprodukter og ost (10-15%)</p>
<p>Grøntsager og frugter i måltidet (10-15%)</p>	<p>Bøtfrugter (10-15%)</p>	<p>Kornprodukter og kartofler (10-15%)</p>	<p>Fedtstoffer, nødder og frø (10-15%)</p>	<p>Mælkeprodukter og ost (10-15%)</p>

Råvareoversigt

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

Relevante til Måltider

Råvareoversigt

Denne oversigt viser de råvarer, der er relevante for de tre primære værktøjer. Den kan bruges til at vælge råvarer, der er gode for sundhed og klima.

Grøntsager
Grøntsager og frugter er vigtige for sundhed og klima. De indeholder mange vitaminer og mineraler. Vælg råvarer, der er gode for klimaet, som eksempelvis bleggrønt og blækgrønt.

Frugter
Frugter er gode for sundhed og klima. De indeholder mange vitaminer og mineraler. Vælg råvarer, der er gode for klimaet, som eksempelvis æbler og pærer.

Kornprodukter
Kornprodukter er vigtige for sundhed og klima. De indeholder mange vitaminer og mineraler. Vælg råvarer, der er gode for klimaet, som eksempelvis hvede og rug.

Fedtstoffer
Fedtstoffer er vigtige for sundhed og klima. De indeholder mange vitaminer og mineraler. Vælg råvarer, der er gode for klimaet, som eksempelvis nødder og frø.

Mælkeprodukter
Mælkeprodukter er vigtige for sundhed og klima. De indeholder mange vitaminer og mineraler. Vælg råvarer, der er gode for klimaet, som eksempelvis mælk og ost.

Varianter er vigtig
Varianter er vigtige for sundhed og klima. De indeholder mange vitaminer og mineraler. Vælg råvarer, der er gode for klimaet, som eksempelvis forskellige typer af korn og frugt.

Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

Findes også som version til skoler og kantiner

Relevante til Måltider

Portionsstørrelser i daginstitutioner

Denne oversigt viser de anbefalede portionsstørrelser for de tre primære værktøjer. Den kan bruges til at planlægge menuen og serveringen af maden.

Grøntsager og frugter	Bøtfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
10-15%	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%

Principper i daginstitutioner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i daginstitutioner'.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Tip

Brug rester - og undgå madspild

Vand

Tilbyd vand til alle måltider

Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
<ul style="list-style-type: none">Lad grønnsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltiderHusk mørkegrønne grønnsager	<ul style="list-style-type: none">Tilbyd mindre kød - og husk fiskTilbyd bælgfrugter oftere end kød	<ul style="list-style-type: none">Vælg primært fuldkornVariér med kartofler	<ul style="list-style-type: none">Brug oftest planteolierSupplér med nødder og frø	<ul style="list-style-type: none">Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
Grønnsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (3-4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
Mørkegrønne grønnsager (1 ud af 5)	Fisk (1 ud af 5)	Produktet med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)	Variér med kartofler	
	Kød (1 ud af 5)			Smør (højst 1 ud af 5)

Hvorfor Kostråd til *vegetariske* måltider

- Cirka 3% af den danske befolkning spiser vegetarisk.
- Nogle køkkener tilbyder allerede vegetariske måltider.
- Planterig mad med mindre kød (kostrådene) giver 31-45 % CO2-besparelse, men yderligere 6-17 % CO2-besparelse kan opnås ved en vegetarisk kost.
- Er et supplement til at sikre, at når vegetariske måltider serveres, så dækker de børnenes behov for energi og næring.

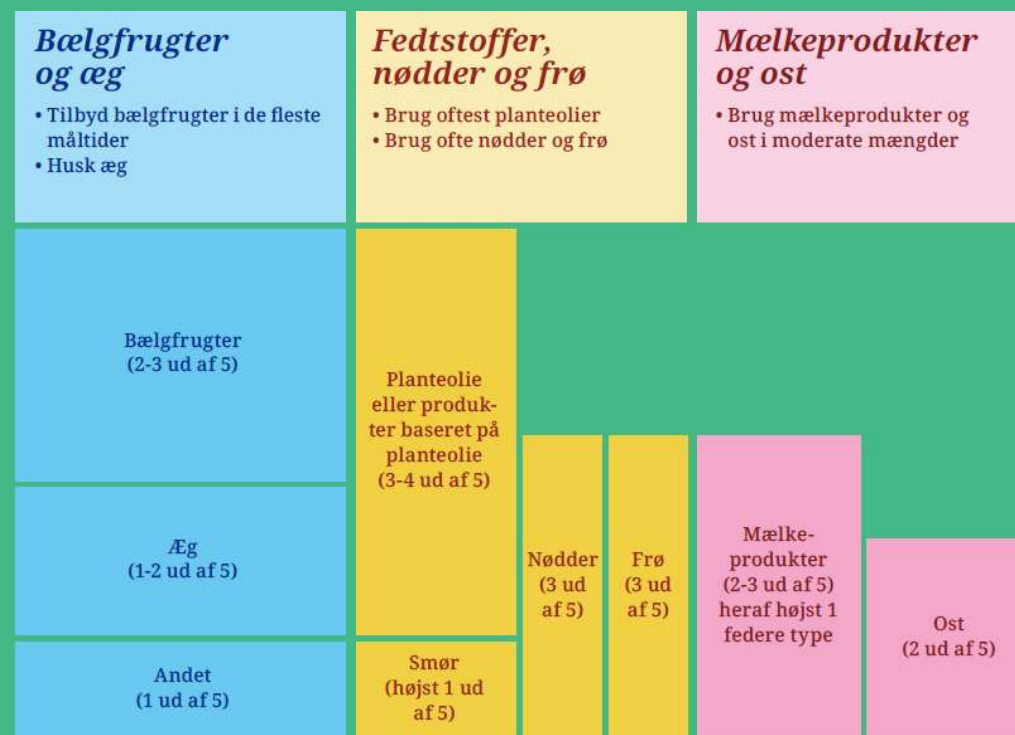
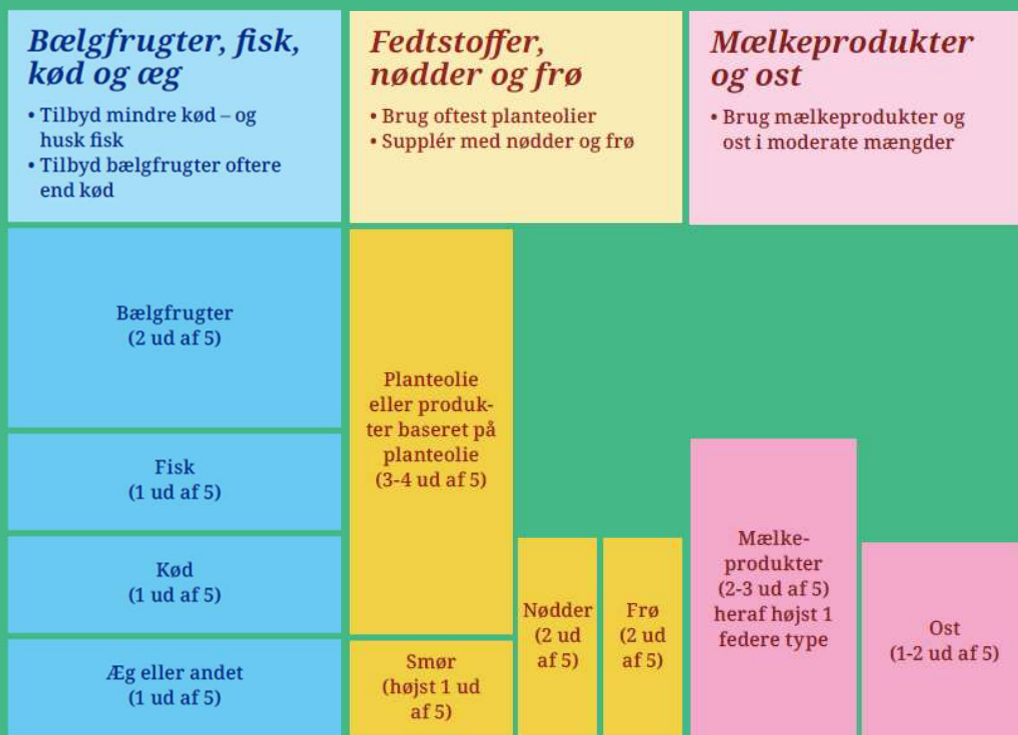
Som udgangspunkt anbefaler Fødevarerstyrelsen en planterig kost med mindre kød, da dette tager hensyn til både sundhed, klima og den danske madkultur.



Forskellene på de vegetariske måltider

'Kostråd til Måltider i daginstitutioner' er målrettet børn fra 1-6 år og indeholder kød og fisk.

'Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver' er målrettet børn fra 2-6 år og har skruet op for mængden af bælgfrugter, æg, nødder, frø og ost



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, rødfrugter 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.

Vegetariske måltider til børn *under 2 år?*

- De 1-åriges særlige næringsbehov er ikke vurderet særskilt i evidensgrundlaget.
- DTU vurderer at supplerende råd er nødvendige.
- Beregninger og vurderinger af sådanne råd er ikke klar. Afventer opdatering af NNR og "*Mad til små*".





Rammer om det gode måltid



Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Guide til daginstitutionen

Rammer om det gode måltid

Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger

Trin 1

Måltidets pædagogiske fundament

- ✓ Vision
- ✓ Ledelse og samarbejde
- ✓ Måltidspædagogik

Trin 2

Fem råd om det gode måltid

- ✓ Måltidet har plads til leg og læring
- ✓ Måltidet styrker selvhjulpenhed
- ✓ Måltidet rummer forbilleder
- ✓ Måltidet er fuld af smag
- ✓ Måltidet involverer forældrene

SNEAK PEEK

på understøttende
kommunikationsmaterialer
til efteråret



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

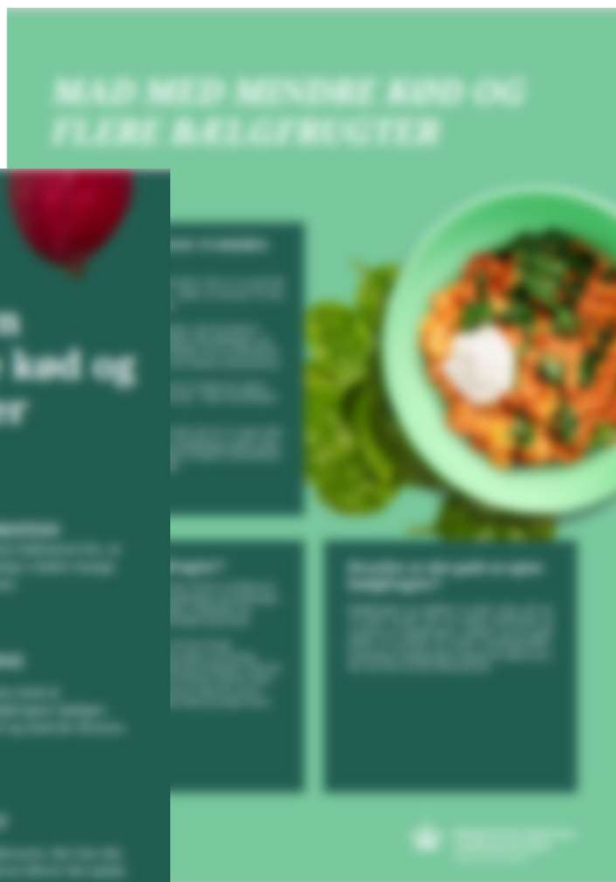


ODENSE
KOMMUNE



AARHUS
KOMMUNE

Plakater



Faktaark



Dialogkort

Tilmeld dig vores nyhedsbrev på altomkost.dk, så du får besked ved lancering.

Skriv en mail til os på 92@FVST.dk, hvis du har idéer og forslag til udbredelse af materialerne.



Kostråd til Måltider

i daginstitutioner og skoler

Tak for i dag 😊