



Anbefalinger for frokostmåltidets ernæringsmæssige kvalitet til børn i daginstitutioner

Anbefalinger for det sunde frokostmåltid til børn i daginstitutionen

DET FÆLLES FROKOSTMÅLTID

– anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitution

Den mere uddybende vejledning til den skematiske fremstilling findes i publikationen *Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutionen*. Heri samler Fødevarestyrelsen ernæringsanbefalinger til frokostmåltidet for børn frem til skolealderen. Publikationen giver også forslag og inspiration til at implementere madordninger i daginstitutionen samt arbejdet med mad i pædagogisk sammenhæng.

Lovkrav til frokostmåltidet

Det er et lovkrav, at det sunde frokostmåltid bliver en del af dagtilbudsydelsen fra januar 2011. Anbefalingerne sikrer sammensætning af et sundt frokostmåltid, idet der er flere måder at planlægge, tilberede og servere det sunde frokostmåltid på.

Hvornår gælder anbefalingerne

Anbefalingerne gælder ikke for særlige lejligheder som fødselsdage, fester og pædagogiske aktiviteter. Ønsker daginstitution at have retningslinjer for alle måltider samt mad og drikke ved særlige lejligheder, er det en god ide at formulere en lokal mad- og måltidspolitik.

Hvordan er anbefalingerne udformet

Anbefalingerne er bygget op om specifikke madvaregrupper. For hver madvaregruppe er der anbefaling for:

Hvor ofte børnene anbefales mad- og drikkevarer fra forskellige madvaregrupper

En 'hvor ofte-anbefaling' beskriver, hvor ofte Fødevarestyrelsen anbefaler, at der serveres bestemte typer af mad. Anbefalingerne stilles for ét måltid og for to uger afhængigt af, hvilken madvarer det drejer sig om. Fx bør fiskepålæg altid indgå i et koldt frokostmåltid.

Hvilken kvalitet madvarerne bør have

En kvalitetsanbefaling beskriver, hvilke ernæringsmæssige krav Fødevarestyrelsen anbefaler, at der stilles ved valg af madvarer, fx fedtindhold i kød eller mælk. Der er nogle anbefalinger, som nuancerer den ernæringsmæssige kvalitet af madvaren. Her er ordet 'hovedsagligt' anvendt. Det betyder, at 3 ud af 5 gange, madvaren serveres, skal kvalitetsanbefalingen være overholdt. Vælg hovedsageligt pålæg med maks. 10 g fedt pr. 100 g.

Vejledende mængder

Fødevarestyrelsen har på opfordring fra køkkenfagligt personale angivet vejledende mængde, der beskriver, hvor store mængder der skal beregnes til hvert barn, fx hvor meget frugt og grønt der mindst skal tilbydes ved frokostmåltidet. Mængderne gælder for tilberedt mad og ikke den rå madvares vægt. Mængder er vejledende gennemsnit for hele børnegruppen. Nogle børn vil spise lidt mere, og andre vil spise lidt mindre. Udgangspunktet er, at der altid skal serveres mad nok, så børnene kan blive mætte, men faktorer som alder, aktivitetsniveau og energiindhold i dagens øvrige måltider kan også have betydning for, hvor meget børnene spiser.

Øvrige måltider

De øvrige måltider, som daginstitutionen serverer i løbet af dagen, dvs. morgen- og mellemmåltiderne, har også betydning for det samlede madtilbud, men kommunerne er ikke forpligtet til at gøre disse måltider til en del af dagtilbudsydelsen. En typisk institutionsdag fra kl. 8 til kl.15 omfatter det sunde frokostmåltid og to mellemmåltider, svarende til at barnet får dækket omkring 45 % af dagens energibehov i daginstitutionen. Børn, der er længere i institution, kan have behov for at få dækket op til 70 % af dagens energibehov i daginstitutionen.

Forslag til morgenmad

Morgenmaden serveres i mange institutioner til de børn, som møder tidligt uden at have spist hjemmefra. Morgenmåltidet kan fx sammensættes af fuldkornsbrød, havregryn, øllebrød eller havregrød, frisk frugt og lidt grønt, mager ost, mini- eller letmælk (afhængigt af børnegruppen) samt blød plantemargarine.

Forslag til mellemmåltider

Mellemmåltiderne er en vigtig del af dagens samlede madindtag, da børn ikke har samme mulighed som voksne for at spise større portioner til hovedmåltiderne. Et mindre mellemmåltid om formiddagen, et større mellemmåltid først på eftermiddagen og et mindre sent på eftermiddagen er et godt tilbud.

Mindre mellemmåltid om formiddagen

Kan fx sammensættes af fuldkornsbrød smurt med blød plantemargarine eller mager friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager

Større mellemmåltid om eftermiddagen

Kan fx sammensættes af fuldkornsbrød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønt, magert pålæg, blød plantemargarine eller mayonnaise samt drikkemælk. Hvis børnene spiser et vegetarisk frokostmåltid, fx suppe eller grød, er der god mulighed for at give dem lidt mættende protein som kød og/eller fiskepålæg til mellemmåltidet om eftermiddagen.

Mindre mellemmåltid sidst på eftermiddagen til de børn, der hentes sent

Kan fx sammensættes af fuldkornsbrød og/eller frisk frugt og grønt.

Madordninger med vegetarisk profil

For daginstitutioner, som tilbyder en vegetarisk (lakto-ovo-vegetarisk) madordning, gælder de samme anbefalinger for madvaregrupperne, som for alle andre daginstitutioner. I stedet for kød og fisk skal bælgfrugter (linsener, bønner og kikærter), æg og mælkeprodukter indgå som basisingrediens i varme og kolde måltider. Sammensætning af en varieret vegetarisk kost kræver ernæringsfaglig viden. Institutioner, der vælger at tilbyde vegetarisk kost, bør derfor få bistand til udarbejdelse af kostplanen af en person med en ernæringsfaglig viden, svarende til en klinisk diætist. Veganerkost anbefales ikke til børn i denne aldersgruppe.

ANBEFALINGER for det fælles frokostmåltid

Frugt og grønt	side 6
Kartofler, ris og pasta	side 7
Brød	side 8
Grød	side 8
Fisk	side 9
Kød, kødpålæg og æg	side 10
Fedtstoffer	side 11
Ost og mælk i maden	side 12
Drikkevarer	side 13
Mængdeanbefalinger	side 14

ANBEFALING for frugt og grønt i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	Bør indgå i hvert frokostmåltid.	Halvdelen af grønsagerne i frokostmåltidet er grove.	Mindst 40-60 g** tilberedt i frokostmåltidet hovedsaglig i form af grønsager.
Børnehalebørn	Bør indgå i hvert frokostmåltid.	Halvdelen af grønsagerne i frokostmåltidet er grove.	Mindst 60-80 g** tilberedt i frokostmåltidet hovedsaglig i form af grønsager.

* Mængden i gram er et gennemsnit. Det væsentlige er, at børnene bliver mætte.

** Det er ikke realistisk, at hvert frokostmåltid indeholder samme mængde frugt og grønsager.

Som tommelfingerregel anbefales, at børnene får ca. halvdelen af den anbefalede daglige mængde frugt og grønt, dvs. i alt ca. 150 g frugt og grønt pr. institutionsdag. Til frokost svarer det for vuggestuebørn til 40-60 g, mens det for børnehalebørn svarer til 60-80 g pr. måltid. Den øvrige mængde fordeles på mellemmåltiderne.

ANBEFALING for kartofler, ris og pasta i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	Der bør serveres kartofler frem for ris og pasta i mindst halvdelen af de varme frokostmåltider i løbet af en uge.	Kartofler tilbydes hovedsagligt som bagt og kogt i frokostmåltidet. Ris, pasta, cous cous og bulgur hovedsagligt fuldkornsvariationer.	Ca. 75 g.
Børnehavebørn	Der bør serveres kartofler frem for ris og pasta i mindst halvdelen af de varme frokostmåltider i løbet af en uge.	Kartofler tilbydes hovedsagligt som bagt og kogt i frokostmåltidet. Ris, pasta, cous cous og bulgur hovedsagligt fuldkornsvariationer.	Ca. 100 g.

* Mængden i gram er et gennemsnit. Det væsentlige er, at børnene bliver mætte.

ANBEFALING for brød i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	<p>Kold frokost: Der bør altid serveres brød.</p> <p>Varm frokost: Server brød, hvis ikke der serveres kartofler, ris, pasta eller gryn. Brød bør tilbydes, hvis der kun er lidt anden stivelse i måltidet.</p>	<p>Server fuldkornsrugbrød ved mindst halvdelen af ugens måltider med brød.</p> <p>Det resterende brød varierer mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper (uden fuldkorn).</p>	<p>Kold frokost: Ca. 45 g svarende til ca. 1 skive.</p>
Børnehavebørn	<p>Kold frokost: Der bør altid serveres brød.</p> <p>Varm frokost: Server brød, hvis ikke der serveres kartofler, ris, pasta eller gryn. Brød bør tilbydes, hvis der kun er lidt anden stivelse i måltidet.</p>	<p>Server fuldkornsrugbrød ved mindst halvdelen af ugens måltider med brød.</p> <p>Det resterende brød varierer mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper (uden fuldkorn).</p>	<p>Kold frokost: Ca. 85 g svarende til ca. 1½-2 skive.</p>

* Mængden i gram er et gennemsnit. Det væsentlige er, at børnene bliver mætte.

ANBEFALING for grød i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde
Vuggestuebørn	Server maks. grød 1 gang om ugen.	Vælg hovedsagligt fuldkornstyper.	Der bør altid være mad nok, så børnene kan spise sig mætte.
Børnehavebørn	Server maks. grød 1 gang om ugen.	Vælg hovedsagligt fuldkornstyper.	Der bør altid være mad nok, så børnene kan spise sig mætte.

På grøden kan fx serveres frugtmos, olie eller blendede mandler, og ekstra frugt/grønt gives som supplement, se opskrift side 44.

ANBEFALING for fisk i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	<p>Kold frokost: Der bør mindst serveres én slags fiskepålæg.</p> <p>Varm frokost: Der bør mindst serveres ét fiskemåltid om ugen, hvis institutionen tilbyder varm frokost 3-5 gange om ugen.</p> <p>Der bør mindst serveres ét fiskemåltid hver 2. uge, hvis institutionen tilbyder varm frokost 1-2 gange om ugen.</p>	<p>Vælg hovedsagligt fiskepålæg med minimum 50 g fisk pr. 100 g.</p> <p>Varier mellem fede og magre typer.</p>	<p>Kold frokost: Ca. 15 g pr. ¼ skive rugbrød.</p> <p>Varm frokost**: Ca. 50 g.</p>
Børnehavebørn	<p>Kold frokost: Der bør mindst serveres én slags fiskepålæg.</p> <p>Varm frokost: Der bør mindst serveres ét fiskemåltid om ugen, hvis institutionen tilbyder varm frokost 3-5 gange om ugen.</p> <p>Der bør mindst serveres ét fiskemåltid hver 2. uge, hvis institutionen tilbyder varm frokost 1-2 gange om ugen.</p>	<p>Vælg hovedsagligt fiskepålæg med minimum 50 g fisk pr. 100 g.</p> <p>Varier mellem fede og magre typer.</p>	<p>Kold frokost: Ca. 20 g pr. ½ skive rugbrød.</p> <p>Varm frokost**: Ca. 65 g.</p>

* Mængden i gram er et gennemsnit. Det væsentlige er, at børnene bliver mætte.

** Vejledende portionsstørrelse for varmt fiskemåltid svarer til måltider, hvor fisk tilbydes som frikadelle, fiskefilet o.l. Portionsstørrelsen for fisk i sammenkogte retter, lasagne og til supper kan være mindre.

ANBEFALING for kød, kødpålæg og æg i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	<p>Kold frokost: Der bør mindst serveres en slags kødpålæg eller æg.</p> <p>Varm frokost: Der bør mindst serveres ét måltid med kød om ugen, hvis institutionen tilbyder varm frokost 3-5 gange om ugen.</p> <p>Der bør mindst serveres ét måltid med kød hver 2. uge, hvis institutionen tilbyder varm frokost 1-2 gange om ugen.</p>	Vælg hovedsagligt kød og kødpålæg med maks. 10 g fedt pr. 100 gram.	<p>Kold frokost: Ca. 10 g tilberedt kødpålæg eller æg pr. ¼ skive rugbrød.</p> <p>Varm frokost**: Ca. 50 g tilberedt kød.</p>
Børnehavebørn	<p>Kold frokost: Der bør mindst serveres en slags kødpålæg eller æg.</p> <p>Varm frokost: Der bør mindst serveres et måltid med kød om ugen, hvis institutionen tilbyder varm frokost 3-5 gange om ugen.</p> <p>Der bør mindst serveres ét måltid med kød hver 2. uge, hvis institutionen tilbyder varm frokost 1-2 gange om ugen.</p>	Vælg hovedsagligt kød og kødpålæg med maks. 10 g fedt pr 100 gram.	<p>Kold frokost: Ca. 15 g tilberedt kødpålæg eller æg pr. ½ skive rugbrød.</p> <p>Varm frokost**: Ca. 65 g tilberedt kød.</p>

* Mængden i gram er et gennemsnit. Det væsentlige er, at børnene bliver mætte.

** Vejledende portionsstørrelse for varmt kødmåltid svarer til måltider, hvor kød tilbydes som frikadeller, steg o.l. Portionsstørrelsen for kød i sammenkogte retter, lasagne og til supper kan være mindre.

ANBEFALING for fedtstoffer i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	Lidt fedtstof bør som udgangspunkt indgå i alle frokostmåltider enten som en del af retten eller på brød.	<i>På brød og til madlavningen:**</i> Planteolier Bløde plantemargariner Minariner Mayonnaise Remoulade.	<i>Kold frokost:</i> Ca. 2-3 g* pr. 1 skive brød. <i>Varm frokost:</i> Ca. 4 g pr. måltid.
Børnehalebørn	Lidt fedtstof bør som udgangspunkt indgå i alle frokostmåltider enten som en del af retten eller på brød.	<i>På brød og til madlavningen:**</i> Planteolier Bløde plantemargariner Minariner Mayonnaise Remoulade.	<i>Kold frokost:</i> Ca. 2-4 g* pr. 2 skiver brød. <i>Varm frokost:</i> Ca. 5 g pr. måltid.

* Den vejledende mængde afhænger af typen af fedtstof, da de har forskelligt indhold af fedt og mættet fedt. Der er derfor givet et interval for den vejledende mængde for kolde måltider. Der er plads til mere fedtstof, hvis man bruger minarine og magert kød og kødpålæg, fisk samt magre mejeriprodukter, mens der er plads til mindre fedtstof, hvis man anvender plantemargarine, mayonnaise, fed fisk, fedt kød, fx en fed leverpostej, eller fede mejeriprodukter.

**** Hvis alle opskrifter næringsberegnes, er man undtaget anbefalingen om udelukkende at anvende nævnte fedtstoffer.**

ANBEFALING for ost i frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	Ca. 1 gang om ugen som pålæg, hvis der tilbydes kold frokost 3-5 gange om ugen. Anbefalingen gælder også ved anvendelse af ost i varme måltider.	På brød: Maks. 17 g fedt pr. 100 g.	Ca. 5 g ost pr. ¼ skive rugbrød.
Børnehalebørn	Ca. 1 gang om ugen som pålæg, hvis der tilbydes kold frokost 3-5 gange om ugen. Anbefalingen gælder også ved anvendelse af ost i varme måltider.	På brød: Maks. 17 g fedt pr. 100 g.	Ca. 10 g ost pr. ½ skive rugbrød.

* Mængden i gram er et gennemsnit. Det væsentlige er, at børnene bliver mætte.

ANBEFALING for mælkeprodukter i maden til frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	Kan tilsættes efter behov i retter.	Under 9 mdr. Der bør primært tilbydes modermælkserstatning. Lidt mælk af sødmælks-typen kan anvendes i madlavningen. Ca. 9-36 mdr. Til dressinger og i madlavning bør anvendes mælk og syrnede mælkeprodukter med maks. 10 g fedt pr. 100 g.*	Kan tilsættes efter behov i retter.
Børnehalebørn	Kan tilsættes efter behov i retter.	Vælg mælk og mælkeprodukter med maks. 10 g fedt pr. 100 g.*	Kan tilsættes efter behov i retter.

* Hvis alle opskrifter næringsberegnes, er man undtaget denne anbefaling.

ANBEFALING for drikkevarer til frokostmåltidet

	Hvor ofte?	Hvilken kvalitet?	Vejledende mængde*
Vuggestuebørn	<p>Tilbyd vand til alle måltider.</p> <p>Der kan serveres mælk til frokost.</p> <p>Tilbyd ikke juice, saft, kakao o.l. til frokostmåltidet.</p>	<p>Under 9 mdr. Primært moder-mælks-erstatning.</p> <p>Børn 9-12 mdr. Modermælks-erstatning eller sødmælk.</p> <p>Børn 1-3 år Letmælk.</p>	<p>Det anbefales, at børnene får 1,25 dl mælk svarende til ca. 1-1½ glas i løbet af en institutionsdag.</p>
Børnehavebørn	<p>Tilbyd vand til alle måltider.</p> <p>Der kan serveres mælk til frokost.</p> <p>Tilbyd ikke juice, saft, kakao o.l. til frokostmåltidet.</p>	<p>Børn over 3 år Skummetmælk, kærnemælk og minimælk.</p>	<p>Det anbefales, at børnene får 1,5 dl mælk svarende til ca. 1-2 glas i løbet af en institutionsdag.</p>

Mængdeanbefalinger

For at øge fleksibiliteten anbefaler Fødevarestyrelsen kostplanlægning, gerne for to uger ad gangen.

Der er minimumsanbefaling for to uger på madvaregrupperne Frugt og grønt, Fisk samt Kød og æg (eller andre gode proteinkilder) for at sikre, at børnene får tilstrækkelige næringsstoffer, se tabel nedenfor, kolonne 1 og 3.

Ønskes en anbefaling pr. frokostmåltid (kolonne 2 og 4), svarer anbefalingerne til ét gennemsnitligt indtag pr. måltid set over en periode på to uger.

Madvaregrupper	Vuggestue pr. barn pr. to uger	Vuggestue pr. barn pr. frokostmåltid	Børnehave pr. barn pr. to uger	Børnehave pr. barn pr. frokostmåltid
Frugt og grønt*	400-600 g	40-60 g	600-800 g	60-80 g
Fisk*	130 g	ca. 15 g	180 g	ca. 20 g
Kød og æg*	130 g	ca. 15 g	180 g	ca. 20 g

* Mængderne er spiseklare og tilberedte.