

Ernæringsanbefalinger til skolemad



Skolen eller kommunen har det overordnede ansvar for skolemadens kvalitet – uanset om den bliver tilberedt på skolen eller leveres af en ekstern leverandør. anbefalingerne er et styringsredskab til at vurdere, om maden er sund.

Anbefalingerne er udformet, så de følger nøglehulskriterierne og opfordrer til, hvor det er muligt, at udbyde produkter, der lever op til fuldkornslogoet.

Den overordnede anbefaling er: HELE MÅLTIDER I TO PORTIONSSTØRRELSER

Frokost

En kold frokost med rugbrød, frugt og grønt, fisk og kød/æg er et rigtigt sundt og godt måltid. Rugbrød er en af de mest fuldkorns- og fiberrige fødevarer overhovedet i danskernes kost, og frokosten er et oplagt måltid at spise rugbrød til.

Varme måltider bidrager med andre fødevarer end de kolde måltider. Det kan være en større andel af kartofler, grønsager, ris og pasta samt kød/fisk. Herudover kan det være nemmere at prøve med bælgfrugter til det varme måltid fx i en sammenkogt ret.

Mellemmåltid (omfatter også forsinket morgenmåltid på skole eller SFO).

Tilbyd som minimum frugt/grønt og brød/morgenmadsprodukter med fuldkorn. Suppler gerne med surmælksprodukt med eller uden topping.

SÅDAN VÆLGER DU SKEMA:

Anbefalingerne tager udgangspunkt i tre scenarier for udbudet af skolemad:

a) At al maden produceres på skolen (SKEMA I)

Hvis man laver mad på skolen, kan man bruge SKEMA I til at arbejde sig frem til Sund skolemad. An-

befalingerne går på ernæringskvaliteten i forskellige fødevarergrupper og på, hvor ofte man tilbyder det.

b) At maden delvist produceres på skolen og delvist bliver produceret af eksterne leverandører (SKEMA I og II)

En skolemadsordning, der organiseres på skolen, kan suppleres med mad fra ekstern leverandør ved at sælge indkøbte måltider enkeltvis eller ved at lade dem indgå i skolens eksisterende koncept.

Leverandøren kan f.eks. være det lokale plejehjem, bager, slagter eller cateringvirksomhed, der tilbyder færdiglavede måltider, som skolen kun skal opvarme eller sælge uden at skulle forarbejde det.

For at sikre at disse supplerende indkøb er sunde, bør skolen insistere på, at den eksterne leverandør lever op til anbefalingerne i SKEMA II. Skolen har i så fald ansvaret for at sikre sig, at leverandørens måltider le-

ver op til de hyppighedsfrekvenser, som er nævnt i SKEMA I.

c) At al maden bliver produceret af eksterne leverandører (SKEMA II)

Hvis skolen eller kommunen har valgt en ekstern leverandør til at klare hele madtilbudet, bør man sikre leverandøren til at leve op til anbefalingerne i SKEMA II i forhold til både det enkelte måltid og til hele sortimentet.

Den eksterne leverandør skal give de nødvendige oplysninger på produktblad eller lignende, sådan at skolen kan vurdere, om produkterne lever op til anbefalingerne. En eventuel mærkning på de konkrete produkter skal være i overensstemmelse med de til enhver tid gældende mærkningsregler.

SKEMA I Tjekliste for mad der produceres på skolen – evt. med supplement fra ekstern leverandør

Ved at krydse af fx hver anden måned, kan I få styr på flere og flere delmål – og dermed nærme jer den sunde skolemad.

		SUND SKOLEMAD	PÅ VEJ TIL SUND SKOLEMAD
HELE MÅLTIDER		<input type="checkbox"/> Med i måltidet: frugt/grønsager + brød/kartofler/ris/pasta + fisk/kød/æg/ost. Barnet skal kunne blive mæt af måltidet	<input type="checkbox"/> Minimum løssalg af frugt/grønsager + brød/kartofler/ris/pasta + fisk/kød/æg/ost. Barnet skal kunne blive mæt af måltidet
PORTIONSSTØRRELSER		<input type="checkbox"/> Lille portion vurderet til 7-10 årige og stor portion vurderet til 11-15 årige eller 1 portionsstørrelse med fri salatbar	<input type="checkbox"/> 1 portionsstørrelse med mulighed for tilkøb af ekstra brød og/eller grønt
FRUGT OG GRØNT	Frugt og grønt udgør (renset og utilberedt)	<input type="checkbox"/> Mindst 1/3 af vægten af det samlede måltid	<input type="checkbox"/> Mindst ¼ af vægten af det samlede måltid
	Grønt /råkost /salat i løssalg dagligt	<input type="checkbox"/> Mindst 1 slags	<input type="checkbox"/> Mindst hver anden salgsdag
	Frugt /frugtsalat i løssalg dagligt	<input type="checkbox"/> Mindst 1 slags	<input type="checkbox"/> Mindst hver anden salgsdag
KARTOFLER, RIS OG PASTA	Bagte eller kogte kartofler frem for ris og pasta	<input type="checkbox"/> I mindst 2 ud af 5 varme måltider	<input type="checkbox"/> Bagte eller kogte kartofler frem for ris og pasta i 1 ud af 5 varme måltider
BRØD	Brød med fuldkorn: mindst 5 g fiber pr. 100 g og mindst 15 g fuldkorn pr. 100 g i købt brød. Se efter nøglehulsmærke eller fuldkornslogo. Når du selv bager, består mindst 1/3 af melet af fuldkornsmel	<input type="checkbox"/> Altid	<input type="checkbox"/> I mindst 3 ud af 5 brød
KØD	Kød og kødpålæg: højst 10 g fedt pr. 100 g råvare	<input type="checkbox"/> I mindst 4 ud af 5 kødretter eller pålægstyper	<input type="checkbox"/> I mindst 2 ud af 5 kødretter eller pålægstyper
FISK	Fisk i henholdsvis kold og varm ret	<input type="checkbox"/> I mindst 1 ud af 5 retter	<input type="checkbox"/> I mindst 1 ud af 10 retter
DIVERSE	Konfekturer, slik, chokolade, is, chips, kager, muslibar	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> I max. 1 ud af 5 dage
DRIKKE	Koldt drikkevand uden betaling	<input type="checkbox"/> Altid	<input type="checkbox"/> Altid
	Mælk og mælkeprodukter: højst 0,7 g fedt pr. 100 g	<input type="checkbox"/> Altid	<input type="checkbox"/> Altid*
	Frugt- og grøntsagsjuice og frugtsmoothies uden tilsat sukker: højst 200 ml pr. portion	<input type="checkbox"/> Højst 2 ud af 5 dage	<input type="checkbox"/> 3 ud af 5 dage
	Saft, sodavand, milkshake, kakaomælk, iste, o.lign.	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig

*Letmælk må tilbydes i skolemælksordninger, der er "På vej til sund skolemad". Det gælder dog ikke mælk tilsat sukker, som fx kakaoskummetmælk. Bemærk: Antal dage er skoledage, hvor der sælges mad.

Ernæringsanbefalinger til skolemad



SKEMA II Madordningen varetages af en ekstern leverandør

– hvor skolen almindeligvis intet har at gøre med administration, produktion eller salg

Anbefalingerne til det enkelte måltid går på fordeling af råvarer og energi i hver ret. Der er forskellige anbefalinger for henholdsvis frokost og mellemmåltid.

Anbefalingerne til hele sortimentet går på hyppighed og næringskvalitet af mad og drikkevarer. Her er anbefalingerne ens for frokost og mellemmåltider.

Leverandøren kan f.eks. være en større cateringvirksomhed eller en specialiseret skolemadsleverandør.

ANBEFALING TIL ENERGIINDHOLD OG -FORDELING I DET ENKELTE FROKOSTMÅLTID	
Anbefaling	Tilstræb
Mindst 1/3 af vægten af hvert måltid består af grønsager og/eller frugt (renset og utilberedt).	Varier udbuddet af frugt og grønt (grove/fine, årstid, eksotiske/danske, farver og sorter).
Energifordeling på hvert måltid skal leve op til anbefalingerne og oplyses på produktblad. Kulhydrat og fiber skal samlet bidrage med 50-60 E%, Protein 10-20 E%, Fedt 25-35 E%. Mættet fedt max 10 E%.	Et måltid = minimum frugt/grønsager + brød/kartofler/ris/pasta + fisk/kød/æg/ost. Barnet skal kunne blive mæt af måltidet.
Angiv energiindhold samt aldersgruppe, som kan blive mæt af frokostmåltidet på produktblad. 7-10 år: 1800-2100 kJ og/eller 11-15 år: 2200-2500 kJ (ekskl. drikkemælk).	Lav hele måltider i to portionsstørrelser. Det er fint, hvis børnene også drikker mager mælk eller vand til måltidet.

Bemærk: Energimængderne er gennemsnitsbehov hos børn på 7-10 år og 11-15 år. Nogle børn kan have brug for mere energi. Fx meget aktive børn, der befinder sig i den øvre ende af aldersintervallerne. Det er vigtigt, at disse børn kan købe et sundt supplement til måltidet i form af mager mælkeprodukter, frugt, grønt eller brød med fuldkorn.

ANBEFALING TIL ENERGIINDHOLD OG -FORDELING I DET ENKELTE MELLEMMÅLTID – INCL. MORGENMÅLTID	
Anbefaling	Tilstræb
Skal som minimum bestå af både frugt/grønt og brød/morgenmadsprodukt med fuldkorn.	Varier udbuddet af frugt og grønt (grove/fine, årstid, eksotiske/danske, farver og sorter).
Energifordeling for måltidet skal oplyses på produktblad.	
Angiv energiindhold og om det er et lille eller et stort mellemmåltid på produktblad. Lille: 500-900 kJ. Stort: 1100-1500 kJ (ekskl. drikkemælk)	Det er fint, hvis børnene også drikker mager mælk eller vand til måltidet.
Indholdet af mættet fedt er max 10 E%.	
Indholdet af tilsat sukker er max 10 E%.	

ANBEFALING TIL DRIKKEVARER	
Kilde- og dansk vand på flaske Fx postevand, dansk vand, kildevand	Kan tilbydes hver dag.
Drikkemælk Fx skummet-, mini-, og kærnemælk	Kan tilbydes hver dag. Fedt totalt: højst 0,7 g/100 g.
Frugt- og grønsagsjuice Fx frugt- og grønsagsjuice og frugtsmoothie	Juice uden tilsat sukker kan tilbydes 2 ud af 5 dage i max 200 ml/portion.
Saft, sodavand, milkshake, kakaomælk o. lign.	Tilbydes ikke.

Bemærk at de nævnte fødevarer kun er eksempler

ANBEFALING TIL HYPPIGHED OG NÆRINGSKVALITET VED SÅVEL FROKOST – SOM MELLEMMÅLTID		
	Anbefaling	Tilstræb
Fisk	Til mindst hver 5. ret.	Udbyd både fede og magre fisk.
Brød – uanset sammenhæng	Udelukkende brød der lever op til nøglehulskriterierne. Fedt: højst 7 g/100 g. Sukkerarter totalt: højst 5 g/100 g. Fiber: mindst 5 g/100 g. Fuldkorn: mindst 15 g/100 g (svarende til 25 % på tørstof). Hjemmebagt brød: mindst 1/3 af melet består af fuldkornsmel.	Fortrinsvis fuldkornsprodukter, fx rugbrød og produkter, der lever op til fuldkornlogoet (indeholder 30 g fuldkorn per 100 g). Se eksempler på produkter på: www.fuldkorn.dk .
Kød og kødpålæg i måltid	Udelukkende kød og kødpålæg der lever op til nøglehulskriterierne på mindst 4 ud af 5 dage, hvor der tilbydes kød/kødpålæg. Fedt: højst 10 g/100 g i råvaren.	
Kartofler, ris og pasta	Tilbyd bagte eller kogte kartofler i mindst 2 ud af 5 varme måltider fremfor ris eller pasta.	Fortrinsvis ris eller pasta der lever op til nøglehulskriterierne.

ANBEFALING TIL LØSSALG VED SÅVEL FROKOST- SOM MELLEMMÅLTID		
	Anbefaling	Tilstræb
Frugt og grønt	Tilbyd mindst 1 slags frugt og en slags grønt hver dag.	Fortrinsvis de grove grøntsager, fx rodfrugter.
Brød uden pålæg	Udelukkende brød der lever op til nøglehulskriterierne. Fedt: højst 7 g/100 g. Sukkerarter totalt: højst 5 g/100 g. Fiber: mindst 5 g/100 g. Fuldkorn: mindst 15 g pr. 100 g (svarende til 25 % på tørstof). Hjemmebagt brød: mindst 1/3 af melet består af fuldkornsmel.	Fortrinsvis fuldkornsprodukter, fx rugbrød og produkter, der lever op til fuldkornlogoet (indeholder 30 g fuldkorn per 100 g). Find eksempler på produkter på: www.fuldkorn.dk .
Pålæg/ost	Tilbydes kun sammen med frugt og/eller grønt samt brød, kartofler, ris eller pasta.	
Syrnede mælkeprodukter	Udelukkende syrnede mælkeprodukter der lever op til nøglehulskriterierne. Fedt totalt: højst 0,7 g/100 g. Sukkerarter totalt: højst 9 g/100 g. Med eller uden topping. Topping: Fedt totalt: højst 7 g/100 g. Sukkerarter totalt: højst 13 g/100 g. Fiber: mindst 6 g/100 g.	
Kager og myslibarrer	Tilbydes ikke.	
Konfekturer, slik, chokolade, is, chips o. lign.	Tilbydes ikke.	