

VARM MAD EFTER Y-TALLERKENEN

En tallerken delt op i et Y er en nem huskeregel for sund og varieret aftensmad. Fordelingen på Y-tallerkenen gælder for både børn og voksne og for alle dagens måltider. De angivne mængder er for børn fra 3-6 år.

Du får et sundt aftensmåltid når:

- 1/5 af tallerkenen bruges til kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof.
- 2/5 af tallerkenen bruges til kartofler, ris, pasta eller brød.
- 2/5 af tallerkenen bruges til grønsager og frugt.

FOR BØRN FRA 3-6 ÅR

FISK

- 2 gange 50-80g tilberedt fisk om ugen.

Et fiskemåltid svarer fx til et stykke laks eller 1-2 fiskefrikadeller.

TIPS: Vælg frit mellem fersk og frossen fisk. Ernæringsmæssigt er det lige godt.

Variér mellem fede og magre fisketyper. Fede fisk er fx laks, makrel og sild, og magre fisk er tun i vand, rødspætte eller torsk.

KØD

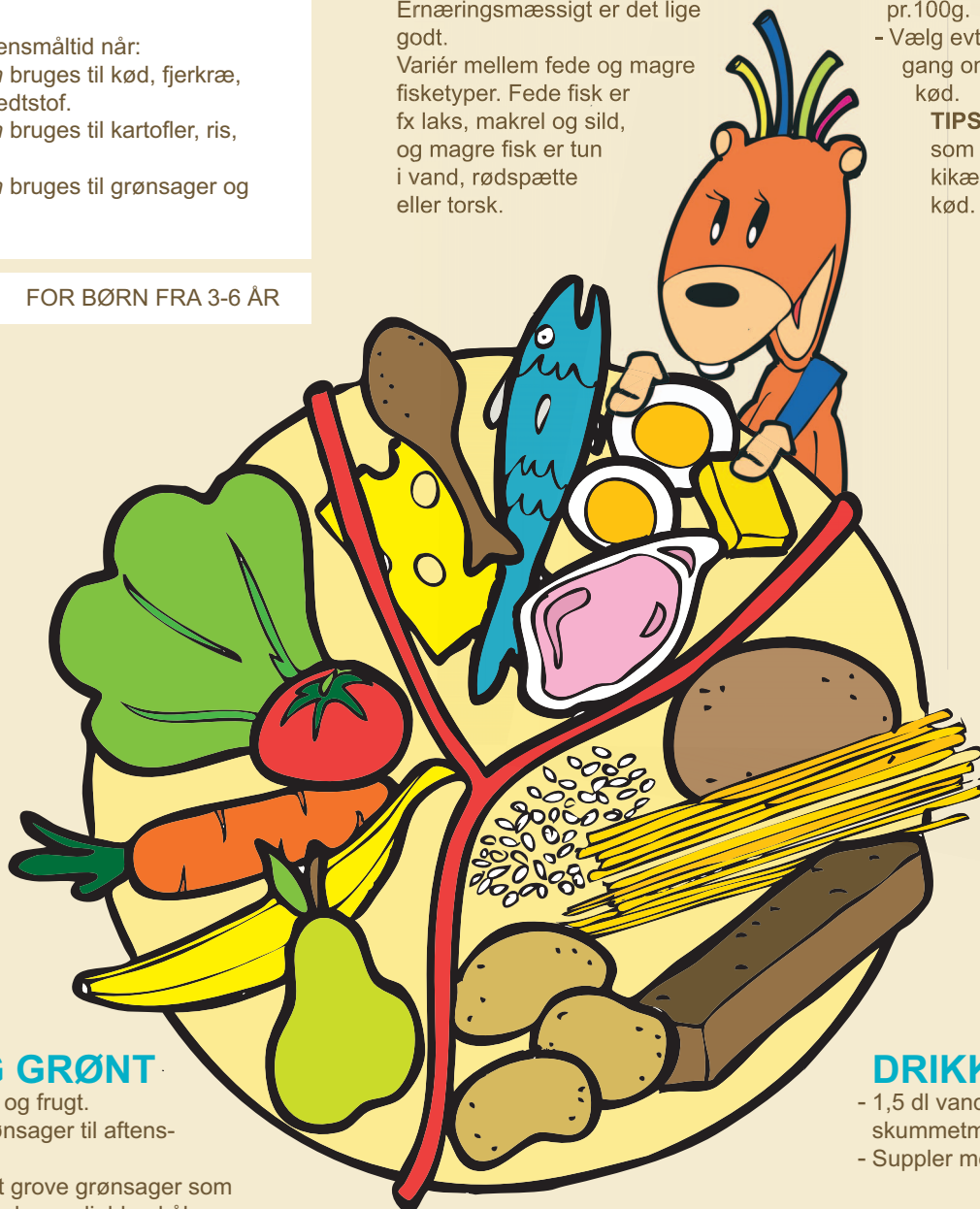
- 5 gange 75-85g tilberedt kød om ugen, ben skal ikke medregnes.

Et måltid med kød svarer fx til 2 frikadeller eller 1 ½ kyllingelår.

- Vælg kød med max 10g fedt pr. 100g.

- Vælg evt. æg til middag 1 gang om ugen i stedet for kød.

TIPS: 90g bælgfrugter som fx bønner, linser og kikærter kan erstatte 75g kød.



FRUGT OG GRØNT

- 80-100g grønsager og frugt.
- Brug fortrinsvist grønsager til aftensmaden.
- Vælg hovedsageligt grove grønsager som fx gulerod, rødbede, broccoli, blomkål, rosenkål, ærter og bønner.

TIPS: Bælgfrugter og revet eller snittet grønt er velegnet i supper, gryderetter og sammenkogte retter som fx kødsovs, chili con carne og wokretter.

FEDTSTOF

SPAR PÅ FEDTSTOFFET

- Vælg planteolier som fx raps-, oliven- og vindrukekerneolie.
- Husk, at fedtstoffet skal fordeles imellem stegning, marinade, dressing og sovs.
- Ost bidrager også med fedt, begræns derfor mængden af ost.

DRIKKEVARER

- 1,5 dl vand, minimælk eller skummetmælk
- Suppler med vand

KARTOFLER, RIS OG PASTA

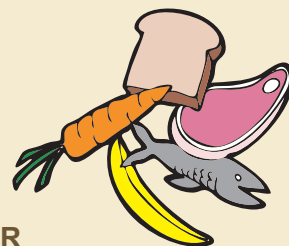
- 150g kogte kartofler, fx 3 mellemstore kartofler.
- 130g kogt ris (½ dl rå ris)
- 115g kogt pasta (50g tørret pasta)
- 95g couscous (½ dl rå couscous)
- 80g bulgur (½ dl rå bulgur)
- Fuldkornsbrød kan supplere eller erstatte kartofler, ris, pasta, couscous og bulgur.

TIPS: Server kartofler mindst 4 gange om ugen. Kartofler er velegnede som bagekartofler, kartoffelpandekager og ovnbagte kartofler.



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen

AFTENSMAD FOR BØRN 3 - 6 ÅR



LAKS MED OVNSTEGTE KARTOFLER OG GRØNSAGER 45 min.

Spis fisk 2 gange om ugen og fiskepålæg hver dag i madpakken.
Grønsagerne kan udskiftes med en fros- sen grønsagsblanding.



HURTIGE PITABRØD MED TUN OG GRØNSAGER 15 min.

Spis groft pitabrød.
Tun kan udskiftes med kødsovs, skinke- eller kyllingetern.



WOKRET MED KYLLING, GRØNSAGER OG RIS 30 min.

Kylling kan udskiftes med laks i store tern, skinke- eller oksestrimler.
Grønsagerne kan udskiftes eller blandes med fx squash, forårsløg, pastinak, persillerod, kål, selleri eller en frossen grønsagsblanding.



FRIKADELLER MED KARTOFLER OG STUVET SPINAT 30 min.

Lav dobbelt portion af farsen, så der er frikadeller til madpakken. Eller lav kød- boller, der kan spises næste dag.
Stuvet spinat kan udskiftes med en frossen grønsagsblanding.

