



## Anbefalinger for sund frokost i daginstitutioner

### Hvem skal bruge anbefalingerne?

Anbefalingerne for sund frokost i vuggestuer og børnehaver er udviklet til dig, der tilbereder mad i daginstitutionen. Kommuner og institutioner, der benytter sig af eksterne leverandører skal kunne stille krav til deres leverandører, og her er anbefalingerne også en støtte. Endeligt kan anbefalingerne benyttes af eksterne leverandører, der har brug for viden om, hvordan maden skal sammensættes for at være sund.

### Hvornår gælder anbefalingerne?

Loven ”Lov om ændring af lov om dag-, fritids- og klubtilbud m.v. til børn og unge” inkluderer kun anbefalinger til den sunde frokost, men det er en god ide også at servere sunde morgen- og mellemmåltider, og derfor er der forslag til anbefalinger for morgen- og mellemmåltider på side 2. Anbefalingerne for frokosten til børnehavebørn kan ses på side 3-4, mens anbefalingerne for vuggestuebørn findes på side 5-6. Anbefalingerne for sund frokost gælder for hverdagsmaden både i daginstitutionen og udenfor daginstitutionen f.eks. ved udflugter. Anbefalingerne gælder ikke for særlige lejligheder som fødselsdage, fester og pædagogiske aktiviteter. Ønsker du, at din institution tager stilling til måltider ved disse lejligheder er det en god ide at formulere en lokal mad- og måltidspolitik (se [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) under ”Kommune, skole og børneinstitutioner”).

### Hvordan er anbefalingerne udformet?

Der er udviklet et skema, som omhandler anbefalingerne til frokosten. I dette skema finder du både anbefalinger for eksterne producenter (fx storkøkkener) og anbefalinger til institutioner, der tilbereder maden i institutionen. Køkkener, der næringsberegner maden, er undtaget anbefalingerne om max 10 g fedt pr. 100 g i fødevarergruppen ”Mælk og mælkeprodukter i madlavning”. For køkkener, der ikke næringsberegner, gælder de samme anbefalinger som for institutioner, der tilbereder mad selv.

Anbefalingerne er bygget op om specifikke fødevarergrupper. For hver fødevarergruppe er der en anbefaling for:

- Hvor ofte bestemte typer af mad skal serveres, fx fiskepålæg til alle kolde frokoster
- Hvor store mængder der skal serveres, fx 250 g frugt og grønt ugentligt (ingen anbefalinger for vuggestuebørns mad)
- Hvilken ernæringsmæssig kvalitet der stilles, fx fedtindhold i kød eller mælk

### Om anbefalingerne

Anbefalingerne skal forstås som gennemsnitsanbefalinger for hele børnegruppen. Er der eksempelvis en anbefaling om 250 g frugt og grønt pr. barn pr. uge, er det et gennemsnit for hele børnegruppen. Nogle børn vil spise lidt mere, og andre vil spise lidt mindre.

For vuggestuebørn vil der være afvigelser, idet der ikke angives en specifik mængde i de enkelte grupper. Små børns appetit svinger meget, og der kan også være stor forskel fra barn til barn. Samtidig er der på nuværende tidspunkt ikke tilstrækkelig viden til at beskrive dette.



### Specielle anbefalinger for vuggestuebørn

Vuggestuebørn kan spise de samme retter som børnehavebørn, men skal have letmælk frem for mini- eller skummetmælk til deres frokost, fordi det er vigtigt at børn frem til 3 års alderen får lidt mere energi ved hvert måltid.

Rosiner: Børn under 3 år bør maks. få ca. 50 g rosiner om ugen, pga. potentielt højt indhold af svampegiften ochratoksin A.

Peanuts og andre nødder: Børn under 3 år bør ikke få hele nødder, peanuts, popcorn og lign, pga. risiko for fejlsvulstning.

Rovfisk: Børn under 3 år bør maks. spise 25 g pr. uge af de store rovfisk som tun(bøffer), sværdfisk, sildehaj og gedde pga. indholdet af kviksølv. Dåsetun er i orden, da de generelt indeholder meget lidt kviksølv, fordi de er unge fisk.

Honning: Det frarådes at give børn under 1 år honning, pga. risiko for spædbarnsbotulisme.

### Forslag til anbefalinger for sund morgenmad

Mange børn møder tidligt og ikke alle har fået morgenmad, når de kommer i institutionen. Derfor er det en god ide, at institutionen tilbyder et sundt morgenmåltid til de børn, der kommer tidligt. Her er nogle forslag til, hvad morgenmaden kan indeholde:

- Havregrød med mælk og evt. lidt rosiner.
- Gryn, cornflakes og andre morgenmadsprodukter, med en næringsdeklaration der viser max 13 g sukkerarter pr 100 gram
- Fuldkornsbrød fx rugbrød eller andre grove brødtyper fx grahamsbrød
- Server gerne udskåret frugt, lidt æble og grønt fx peberfrugt til morgenmaden
- NB! I kan med fordel vælge produkter, der er mærket med Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket

### Forslag til anbefalinger for sunde mellemmåltider

Da børn opholder sig mange timer dagligt i institutionen og ikke kan spise så store portioner af mad som voksne, har de brug for jævnligt at få mad. Derfor er det en god ide at servere både et formiddagsmåltid og et eftermiddagsmåltid.

Mellemmåltider skal både bestå af frugt, grønt, pålæg og brød. Får børnene eksempelvis en vegetarisk frokostret er der god mulighed for at give dem lidt kød/fiskepålæg til mellemmåltidet. Det kan fx være rugbrødsstykker med tun eller torskerogn eller lidt skinke. Server grønsager til. Det kan være gulerødder eller peberfrugt. Udskåret frugt er også en god ide. Desserter og andre lignende retter bør ikke serveres.

### Afsluttende bemærkning

Disse anbefalinger er foreløbige. Skemaet vil i løbet af foråret blive bearbejdet og blandt andet udviklet til et grafisk udtryk, der inkluderer anbefalingerne. De endelige anbefalinger for det sunde frokostmåltid vil ligge færdig 1. juli 2009.

Har du nogle kommentar til disse foreløbige anbefalinger, er du vælekommen til at sende en mail til [rejsehold@fvst.dk](mailto:rejsehold@fvst.dk). Du vil modtage en kvittering for modtagelsen af din mail, men ikke et specifikt svar. Dine kommentarer vil indgå i de endelige overvejelser og udvikling af de endelige anbefalinger.



## Anbefalinger for sund frokost i børnehaver

Energiindhold pr måltid 1400-1600 kJ – gennemsnitlig indhold pr uge 1500 kJ *				
<b>Energifordeling:</b>				
<u>Pr måltid:</u>		<u>Pr uge:</u>		
Kulhydrat 50-60 E %		Kulhydrat 55 E %		
Protein 10-20 E %		Protein 15 E %		
Fedt 25-35 E % (mættet fedt max 10E%)		Fedt 30 E % (mættet fedt max 10E%)		
		Kostfiber ca. 3g/MJ		
<b>Fødevaregrupper</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Hvilken kvalitet?</b>	<b>Hvor meget?</b>	<b>NB!</b>
<b>Frugt og grønt</b>	Hver dag.	Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager.	250 g fordelt på en uge – hovedsageligt grønt	Grove grønsager er fx kål, pastinak, gulerødder eller rødbeder.
<b>Kartofler, ris, pasta</b>	Kartofler frem for ris og pasta i mindst halvdelen af de varme måltider i løbet af en uge.	Kartofler: hovedsagligt bagt og kogt.  Ris, pasta, cous cous og bulgur hovedsagligt fuldkornsvariationer.	Ingen mængdeanbefaling – der skal dog altid være nok.	Når du køber pasta, ris, cous cous og bulgur kan du med fordel købe produkter med Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket.
<b>Brød</b>	<b>Kold frokost:</b> Der skal altid serveres brød.  <b>Varm frokost:</b> Der skal altid serveres brød hvis der <u>ikke</u> serveres kartofler, ris eller pasta.	Server udelukkende rugbrød ved mindst halvdelen af ugens måltider med brød.  Det resterende brød kan varieres mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper.  Anvendelsen af knækbrød, skorper, riskager og tvebakker skal begrænses. Hvis det serveres, så vælg fuldkornsvarianterne.	<b>Kold frokost:</b> Vejledende mængde: 60 g svarende til ca. 1-2 skiver pr måltid	<b>Når du handler:</b> Køb fuldkornsbrød med mindst 30 gram fuldkorn pr. 100 gram (30% fuldkorn) og mindst 5 gram kostfiber pr. 100 gram. Fuldkornslogoet er garanti for, at kravene er opfyldt.  Køb Fuldkornsknækbrød og -skorper med mindst 65 gram fuldkorn pr. 100 gram (65 % fuldkorn) og mindst 6 gram kostfiber pr. 100 gram. Fuldkornslogoet er garanti for, at kravene er opfyldt.  <b>Når du selv bager:</b> Hvis du lader brødet langtidshæve kan halvdelen af melet være fuldkornsmel, ellers bør ca. 1/3 af melet være fuldkornsmel.
<b>Fisk</b>	<b>Kold frokost:</b> Mindst en slags fiskepålæg.  <b>Varm frokost:</b> <u>Mindst et fiskemåltid om ugen</u> , hvis institutionen tilbyder <u>varm frokost 3-5 gange om ugen</u> .  <u>Mindst et fiskemåltid hver 2. uge</u> , hvis institutionen tilbyder <u>varm frokost 1-2 gange om ugen</u> .	Vælg hovedsagligt fiskepålæg med minimum 50 % fisk pr 100 gram.  Varier mellem fede og magre typer.	<b>Kold frokost:</b> Vejledende mængder er 20 g pr. måltid, svarende til den mængde fiskepålæg der lægges på en halv skive rugbrød.  <b>Varm frokost:</b> Vejledende mængde er 60 g, fx 1-2 fiskefrikadeller.	Fede fisk er fx laks, sild, makrel. Magre fisk er fx tun, sej, torsk.



<i>Fødevaregrupper</i>	<i>Hvor ofte?</i>	<i>Hvilken kvalitet?</i>	<i>Hvor meget?</i>	<i>NB!</i>
<b>Kød og æg</b>	<p><b>Kold frokost:</b> Mindst en slags kødpålæg.</p> <p><b>Varm frokost:</b> <u>Mindst et måltid med kød om ugen, hvis institutionen tilbyder varm frokost 3-5 gange om ugen.</u></p> <p><u>Mindst et måltid med kød hver 2. uge, hvis institutionen tilbyder varm frokost 1-2 varme gange om ugen.</u></p>	Vælg hovedsagligt kød og kødpålæg med max 10 g fedt pr 100 g.	<p><b>Kold frokost:</b> Vejledende mængder pr måltid 15 g kødpålæg, svarende til en skive hamburgerryg, og 15 g æg svarende til 1/4 æg.</p> <p><b>Varm frokost:</b> Vejledende mængde pr måltid 60 g kød svarende til en frikadelle.</p>	
<b>Ost</b>	Ingen anbefalinger.	<b>På brød:</b> Max 17 g fedt pr 100 g.	Ingen anbefalinger.	I retter må der gerne en gang i mellem bruges ost med et højere fedtindhold, fx feta i salat eller parmasanost på spaghetti.
<b>Fedtstoffer</b>	Ingen anbefalinger.	<p><b>På brød:</b> Max 15 g mættede fedtsyrer pr 100 g.</p> <p><b>Til bagning og madlavning:</b> Max 15 g mættede fedtsyrer pr 100 g.</p>	Ingen anbefalinger.	<p><b>På brød:</b> Fedtstoffer med max. 15 g mættede fedtsyrer pr. 100 g er fx minarine og enkelte plantemargariner.</p> <p><b>Til bagning og madlavning:</b> Fedtstoffer med max. 15 g mættede fedtsyrer pr. 100 g og som kan bruges i brød er fx rapsolie. Brug 80% af fedtstofmængden, hvis der i opskriften står du skal bruge smør.</p>
<b>Drikkemælk og andre drikkevarer</b>	Der kan serveres mælk til frokost. Der kan ikke tilbydes juice, saft, kakao ol. Vand skal tilbydes til alle måltider.	Max 0,7 g fedt pr 100 g drikkemælk.	1,5 dl mælk svarende til ca. 1-2 glas pr. dag.	
<b>Mælk og mælkeprodukter i madlavning</b>	Ingen anbefalinger.	<b>Hvis der ikke næringsberegnes:</b> Vælg mælk og mælkeprodukter til madlavning med max. 10 g fedt pr. 100 g.	Ingen anbefalinger.	
<b>Søde sager/dessurter</b>	Is, kiks, slik og chokolade kan ikke tilbydes som en del af hverdagsmåltidet.  Der kan ikke anvendes kunstige søde stoffer.		Ingen anbefalinger.	
<b>Grød</b>	Max hver 2. uge.	Vælg hovedsagligt fuldkornstyper		

\* tilbereder du maden i institutionen eller ikke næringsberegner maden, er du undtaget anbefalingen om at ernæringsberegne måltiderne.



## Anbefalinger for sund frokost i vuggestuer

Energiindhold pr måltid 1100-1300 kJ – gennemsnitlig indhold pr uge 1200 kJ *			
<b>Energifordeling:</b>			
<b>Pr. måltid:</b>		<b>Pr. uge:</b>	
Kulhydrat 50-55 E %		Kulhydrat 50-55 E %	
Protein 10-15 E %		Protein 10-15 E %	
Fedt 30-35 E %		Fedt 30-35 E %	
Mættet fedt maks. 10 E %		Mættet fedt maks. 10 E %	
<b>Fødevaregrupper</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Hvilken kvalitet?</b>	<b>NB!</b>
<b>Frukt og grønt</b>	Hver dag.	Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager.	Grove grønsager er fx kål, pastinak, gulerødder eller rødbeder.
<b>Kartofler, ris, pasta</b>	Kartofler frem for ris og pasta i mindst halvdelen af de varme måltider i løbet af en uge.	Kartofler: hovedsagligt bagt og kogt.  Ris, pasta, cous cous og bulgur hovedsagligt fuldkornsvariationer.	Når du køber pasta, ris, cous cous og bulgur kan du med fordel købe produkter med Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket.
<b>Brød</b>	<b>Kold frokost:</b> Der skal altid serveres brød.  <b>Varm frokost:</b> Der skal altid serveres brød hvis der <u>ikke</u> serveres kartofler, ris eller pasta.	Server udelukkende rugbrød ved mindst halvdelen af ugens måltider med brød.  Det resterende brød kan varieres mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper.  Anvendelsen af knækbrød, skorper, riskager og tvebakker skal begrænses. Hvis det serveres, så vælg fuldkornsvarianterne.	<b>Når du handler:</b> Køb fuldkornsbrød med mindst 30 gram fuldkorn pr. 100 gram (30% fuldkorn) og mindst 5 gram kostfiber pr. 100 gram. Fuldkornslogoet er garanti for, at kravene er opfyldt.  Køb Fuldkornsknækbrød og -skorper med mindst 65 gram fuldkorn pr. 100 gram (65 % fuldkorn) og mindst 6 gram kostfiber pr. 100 gram. Fuldkornslogoet er garanti for, at kravene er opfyldt.  <b>Når du selv bager:</b> Hvis du lader brødet langtidshæve kan halvdelen af melet være fuldkornsmel, ellers bør ca. 1/3 af melet være fuldkornsmel.
<b>Fisk</b>	<b>Kold frokost:</b> Mindst en slags fiskepålæg.  <b>Varm frokost:</b> <u>Mindst et fiskemåltid om ugen</u> , hvis institutionen tilbyder <u>varm frokost 3-5 gange om ugen</u> .  <u>Mindst et fiskemåltid hver 2. uge</u> , hvis institutionen tilbyder <u>varm frokost 1-2 gange om ugen</u> .	Vælg hovedsagligt fiskepålæg med minimum 50 % fisk pr 100 gram.  Varier mellem fede og magre typer.	Fede fisk er fx laks, sild, makrel. Magre fisk er fx tun, sej, torsk.



<i>Fødevaregrupper</i>	<i>Hvor ofte?</i>	<i>Hvilken kvalitet?</i>	<i>NB!</i>
<b>Kød og æg</b>	<p><b>Kold frokost:</b> Mindst en slags kødpålæg.</p> <p><b>Varm frokost:</b> <u>Mindst et måltid med kød om ugen, hvis institutionen tilbyder varm frokost 3-5 gange om ugen.</u></p> <p><u>Mindst et måltid med kød hver 2. uge, hvis institutionen tilbyder varm frokost 1-2 varme gange om ugen.</u></p>	Vælg hovedsagligt kød og kødpålæg med max 10 g fedt pr 100 g.	
<b>Ost</b>	Ingen anbefalinger.	<b>På brød:</b> Max 17 g fedt pr 100 g.	I retter må der gerne en gang i mellem bruges ost med et højere fedtindhold, fx feta i salat eller parmesanost på spaghetti.
<b>Fedtstoffer</b>	Ingen anbefalinger.	<p><b>På brød:</b> Max 15 g mættede fedtsyrer pr 100 g.</p> <p><b>Til bagning og madlavning:</b> Max 15 g mættede fedtsyrer pr 100 g.</p>	<p><b>På brød:</b> Fedtstoffer med max. 15 g mættede fedtsyrer pr. 100 g er fx minarine og enkelte plantemargariner.</p> <p><b>Til bagning og madlavning:</b> Fedtstoffer med max. 15 g mættede fedtsyrer pr. 100 g og som kan bruges i brød er fx rapsolie. Brug 80% af fedtstofmængden, hvis der i opskriften står du skal bruge smør.</p>
<b>Drikkemælk og andre drikkevarer</b>	Der kan serveres mælk til frokost. Der kan ikke tilbydes juice, saft, kakao ol. Vand skal tilbydes til alle måltider.	<p><b>Børn under 1 år:</b> Sødmælk</p> <p><b>1-3 årige:</b> Letmælk</p>	
<b>Mælk og mælkeprodukter i madlavning</b>	Ingen anbefalinger.	<b>Hvis der ikke næringsberegnes:</b> Vælg mælk og mælkeprodukter til madlavning med max. 10 g fedt pr. 100 g.	
<b>Søde sager/desserter</b>	Is, kiks, slik og chokolade kan ikke tilbydes som en del af hverdagsmåltidet.  Der kan ikke anvendes kunstige søde stoffer.  Desserter og andre lignende retter kan serveres <u>max 1 gang hver 2. uge.</u>		
<b>Grød</b>	<u>Max hver 2. uge.</u>	Vælg hovedsagligt fuldkornstyper	

\* tilbereder du maden i institutionen eller ikke næringsberegner maden, er du undtaget anbefalingen om at ernæringsberegne måltiderne.