

Råvareoversigt

Sæt Kostråd til Måltider på menuen, når I laver måltider i daginstitutioner og kantiner



Grøntsager

Friske og frosne grønssager også konserveres

VÆLG

Grove grønssager fx ærter, kål og rodfrugter, og lad dem udgøre ca. halvdelen af grønssagerne.

Grønssager i mange farver – husk de mørkegrønne grønssager som fx spinat, broccoli og grønkål

Årstidens grønssager, frugter og bær

Fedtstoffer

Fedtstoffer og fedtholdige produkter til madlavning, på brød og som tilbehør

VÆLG

Primært planteolier eller produkter med planteolier frem for hårde fedtstoffer som fx smør, smørblandinger samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palmefedt

Især raps- og olivenolie eller bløde og flydende fedtstoffer baseret på disse

Produkter, hvor planteolier som fx raps- og olivenolie udgør hoveddelen af fedt, fx mayonnaise, pesto, hummus og nogle dressinger



Bælgfrugter

Tørrede og frosne bælgfrugter også konserveres, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamame-bønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belugalinser



Kornprodukter

Rugbrød, hvedebrød, knækbrød, mel, pasta, quinoa, cous cous, bulgur, ris, gryn, mysli og morgenmadsprodukter

VÆLG

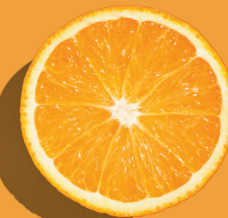
Primært fuldkornsvarianter

Mindst 1/3 fuldkornsmel, når I selv bager

BEGRÆNS

Ris

- Til en gang om ugen i skoler og kantiner.
- Til en gang hver anden uge i daginstitutioner .



Frugt

Friske og frosne frugter og bær

VÆLG

Flere grønssager end frugt

BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt fx dadler

Rosiner til børn under 3 år



Fisk

Friske og frosne fisk og skaldyr også konserveres

VÆLG

Både magre og fede fisk. Fede fisk indeholder mere end 8 g fedt pr. 100 g fx sild, makrel, laks og ørred

Fisk med fx Ø-mærket, NaturSkånsom eller MSC- eller ASC-mærkerne

BEGRÆNS

Store rovfisk som fx tun

Tun på dåse til børn fra 3-14 år og undlad til børn under 3 år

Mælkeprodukter

I madlavningen, som hoveddel af et måltid og som drikkemælk

VÆLG

Oftest produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g i madlavningen

Produkter med højst 1,5 g fedt og højst 4 g tilsat sukker pr. 100 g, når det er hoveddel af et måltid

Mini- eller skummetmælk til voksne og børn fra ca. 2 år

Letmælk til børn på 1 år

Oftest produkter med højst 4,5 g protein pr. 100 g fx yoghurt og A38 til børn i vuggestue.



Ost

Ost og friskost til madlavning og som pålæg

VÆLG

Både fed og mager ost. Mager ost er ost med højst 17 g fedt (fx 30+) og friskost med højst 5 g fedt pr. 100 g

Æg

Alle slags æg



Nødder og frø

Nødder, mandler, og frø.

VÆLG

Usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g

Forskellige nødder

Forskellige frø

BEGRÆNS

Solsikkekerner og hørfrø og hold igen med paranødder, pistacienødder og ristede mandler

Kød

Hele udskæringer, hakket kød og pålæg

VÆLG

Hovedsageligt magert kød med højst 10 g fedt pr. 100 g

Kød og indmad fra især fjerkræ og gris

BEGRÆNS

Forarbejdet kød, dvs. kød der fx er røget og saltet herunder kødpålæg, pølser og bacon

Okse, kalv og lam til maks. 1/4 af alt kød



Kartofler

VÆLG

Uforarbejdede eller forarbejdede kartofler med højst 3 g tilsat fedt pr. 100 g



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

altomkost.dk
Kostråd til Måltider