

Sæt Kostrådene på menuen

i skoler og kantiner



Grøntsager og frugt

Lad grøntsager og frugt udgøre mindst 1/3 af alle måltider

Husk mørkegrønne grøntsager

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

Tilbyd mindre kød – og husk fisk

Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Kornprodukter og kartofler

Vælg primært fuldkorn

Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

Brug oftest planteolier

Suppler med nødder og frø

Mælkeprodukter og ost

Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

Vand

Server vand til alle måltider



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

altomkost.dk
Kostråd til Måltider