

# Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver

- Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostråd til vegetariske måltider på menuen. Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn fra 2-6 år.

Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider

### Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

**Grøntsager**  
Vælg og brug grønne og lyse grønne grøntsager. Grøntsager er en vigtig kilde til vitaminer og mineraler. Brug dem ofte i måltiderne. Grøntsager i mange farver - især de mørkegrønne grøntsager som broccoli, blomkål og græskar.

**Frugter**  
Frugter er en vigtig kilde til vitaminer og mineraler. Brug dem ofte i måltiderne. Brug dem i både søde og sure retter. Brug dem til bagevarer som kage og brød.

**Kornprodukter**  
Vælg fuldkornskorn, især rug, hvede, havre og byg. Brug dem til bagevarer, pasta og kornblandinger.

**Kartofler**  
Vælg hele kartofler eller kartoffelstykker med hud. Brug dem til bagevarer, gryderetter og kartoffelmos.

**Vand**  
Tilbyd vand til alle måltider.

**Mælk**  
Tilbyd dagligt mælk og ost.

## Principper

Viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I omsætter dem til måltider

### Principper for vegetariske måltider i børnehaver

Overigten viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer efter i en mindre mængde, se "Portionsstørrelser". Se også "Mere om vegetarisk mad i børnehaver". Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn på 2-6 år.

**Tip**  
Brug rester - og undgå madspild

**Vand**  
Tilbyd vand til alle måltider

**Mælk**  
Tilbyd dagligt mælk og ost

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li> <li>Husk mørkegrønne grøntsager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilbyd bælfrugter i de fleste måltider</li> <li>Husk æg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vælg primært fuldkorn</li> <li>Variér med kartofler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brug oftest planteele</li> <li>Brug ofte nødder og frø</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder</li> </ul>
<p>Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)</p>	<p>Bælgfrugter (2-3 ud af 5)</p> <p>Æg (1-2 ud af 5)</p>	<p>Fuldkornskorn (3-4 ud af 5)</p> <p>Variér med kartofler</p> <p>Produkter med mindre eller ingen fedtstoffer (1-2 af 5)</p>	<p>Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)</p> <p>Nødder (3 ud af 5)</p> <p>Frø (3 ud af 5)</p>	<p>Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 fedttype</p> <p>Ost (2 ud af 5)</p>
<p>Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)</p>	<p>Andet (1 ud af 5)</p>		<p>Smør (højst 1 ud af 5)</p>	

## Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

### Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver

Portionsstørrelser er vejledende. De viser, at I kan servere mindre mængder af enkelte råvarer, hvis I bruger dem ofte i måltiderne.

Frokost og mellemmåltider - tilberedt mængde (g pr. måltid)	4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge	
	Vægt (inkluderer salt og olie)	Andel fedtstoffer (g/100 g)	Andel kulhydrater (g/100 g)	4 år	5 år
Grøntsager/frugter	70 g	50 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Bælgfrugter/kornprodukter	100-120 g	10 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Langgrønt kartoffel	100-120 g	10 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Langgrønt kartoffel	100-120 g	10 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Smør	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Planteele, vegetabilsk olie eller smør	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Nødder	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Frø	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Mælkeprodukter	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Ost	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Smør	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Andet	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Smør	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)
Andet	10 g	100 g	10 g	1,4 kg (inkl. 100 g olie)	1,4 kg (inkl. 100 g olie)

# Principper for vegetariske måltider i børnehaver

Oversigten viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om vegetarisk mad i børnehaver'. Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn på 2-6 år.

## Tip

Brug rester – og undgå madspild

## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
<ul style="list-style-type: none"><li>Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider</li><li>Husk mørkegrønne grøntsager</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tilbyd bælgfrugter i de fleste måltider</li><li>Husk æg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vælg primært fuldkorn</li><li>Variér med kartofler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug oftest planteolier</li><li>Brug ofte nødder og frø</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder</li></ul>
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2-3 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (3-4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Æg (1-2 ud af 5)	Produktet med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)	
	Andet (1 ud af 5)	Variér med kartofler	Nødder (3 ud af 5)	
			Frø (3 ud af 5)	

# Råvareoversigt

## Grøntsager

Friske og frosne grøntsager  
også konserves.

### VÆLG

Flere grøntsager end frugter.

Grove grøntsager fx ærter, kål og  
rodfrugter, og lad dem udgøre  
ca. halvdelen af grøntsagerne.

Grøntsager i mange farver – husk  
de mørkegrønne grøntsager som  
fx spinat, broccoli og grønkål.

Årstidens grøntsager.

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når  
I planlægger og tilbereder vegetariske  
måltider.

Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Læs om brug af  
grønt drys på  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter,  
bælgfrugter, kornprodukter, nødder og  
frø. På den måde er det lettere at få dækket  
behovet for vitaminer, mineraler og andre  
næringsstoffer. Nogle fødevarer kan indeholde  
enkelte uønskede stoffer – ved at variere  
undgår I et for højt indtag af et givent stof.



Gå efter  
Fuldkornslogoet

## Kornprodukter

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

### VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

Brød med frø.

Mindst 1/2 fuldkornsmel, når I selv  
bager.

### BEGRÆNS

Ris

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

## Kartofler

### VÆLG

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

## Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

### VÆLG

Årstidens frugter og bær.

### BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt  
fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.



# Råvareoversigt

## Bælgfrugter

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

### VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamamebønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belugalinsener.

## Giv bælgfrugterne smag

Bælgfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til kogevandet fx bouillon. Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg, fennikel, rodfrugter og tomater.

Sørg også for krydring og tilsmagning fx med vineddike eller citronsaft.

Det er vigtigt at tilberede bælgfrugter korrekt. Følg altid anvisningen på produktet.

Der er mange måder at bruge bælgfrugter på fx:

- I gryderetter
- I salater
- I supper
- Farsretter lavet af linser, bønner eller kikærter.
- Postej af linser eller bønner
- Burger med bøf af bønner
- Chili sin carne
- Som spread på brødet
- Som dip til grøntsagerne
- Ristede kikærter som topping på salat og suppe.

## Æg

Alle slags æg.

# Råvareoversigt

## Fedtstoffer

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

### VÆLG

Oftest 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.



Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn.



## Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

### VÆLG

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

Forskellige slags nødder fx valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder.

Forskellige slags frø fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.

### BEGRÆNS

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

## 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 hoveddelen af et måltid.

Mini- eller skummetmælk.

## 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.



# Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver

## Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegruppes alder og appetit.

### Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge
	Varmt frokostmåltid (1350 kJ)	Koldt frokostmåltid (1350 kJ) eller stort mellemmåltid (800 kJ)	Lille mellemmåltid (275 kJ)	4 år
Grøntsager/frugter	70 g 50 g*	50 g 40 g*	35 g	I alt: mindst 700-775 g Frokost: 325 g Stort mellemmåltid: 225 g Lille mellemmåltid: 175 g
Kartofler/pasta/ris eller brød	100-150 g 50-70 g	40-80 g**	20 g	
Bælgfrugter/ bælgfrugt-pålæg***	40-50 g	10-12 g		I alt: 130-155 g Frokost: 80-150 g Mellemmåltider: 20-36 g
Æg/æggepålæg	40 g	10-12 g		I alt: ca. 80 g Frokost: 40-80 g Mellemmåltider: 10-24 g
Fedtstof, vegetabilsk**** eller fedtstof, animalsk	5-8 g 4 g	4-6 g 2 g	3 g 1 g	I alt: 40-65 g I alt: ca. 7 g
Nødder	5-6 g	5-6 g	3 g	I alt: ca. 40 g
Frø (inkl. frø i brød)	3-5 g	3-5 g	2 g	I alt: ca. 25 g
Ost	5-10 g	5-10 g	5 g	I alt: ca. 40 g
Mælkeprodukter i maden				I alt: 50 g*****
Drikkemælk	Ca. 1 dl			



\* I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.

\*\* Den laveste del af intervallet gælder for mellemmåltider og den største gælder for koldt frokostmåltid.

\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

\*\*\*\* Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.

\*\*\*\*\* Mængden kan øges i visse tilfælde, fx når der laves mælkebaseret grød til frokost eller tilbydes mælkeretter til mellemmåltider. I kan undlade at tilbyde drikkemælk de dage, i tilbyder mælkebaseret grød eller mælkeretter til frokost eller mellemmåltider.

# Portionsstørrelser for vegetariske måltider i børnehaver

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	4 år 1150 kJ	
	Måltider med gryn, mysli eller lignende samt mælk eller yoghurt	Måltider med brød
Grøntsager/frugter	Mindst 20 g	Mindst 20 g
Gryn/mysli eller Brød	40-55 g	50-65 g
Fedtstof, vegetabilsk eller Fedtstof, animalsk	3 g 2 g	5-7 g 4 g
Mælk/yoghurt til kornprodukter eller Mælk at drikke	130-165 g	Ca. 1 dl
Nødder	5-6 g	5-6 g
Frø (inkl. frø i brød)	3-5 g	3-5 g
Bælgfrugtpålæg eller æg		15 g
Ost		5-10 g
Evt. sukker	Maks. 5 g	



## Portionsstørrelserne er vejledende

Det er vigtigt, at I tilpasser mængden til den aktuelle børnegrupes alder og appetit.



# Mere om vegetarisk mad i børnehaver

Følg principperne når I sammensætter morgenmad, frokost og mellemmåltider.

Læs her om detaljer og undtagelser for de enkelte måltider.

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn på 2-6 år.



## Morgenmad

### Husk grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter kan udgøre mindre end 1/3 af måltidet.

### Bælgfrugter og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter og æg.

### Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

Husk at blende eller hakke nødder fint til børn under 3 år.

### Mælk eller mælkeprodukt

Tilbyd dagligt mælk eller mælkeprodukt til gryn, mysli mv. eller mælk at drikke.

### Husk mælk i grød

Brug halv mælk og halv vand, når I tilbereder grød.

## Frokost

### Når I vælger pålæg

Hver gang I tilbyder 6 slags pålæg (fx 3 slags over to dage) vil en god fordeling være: 3 bælgfrugtpålæg, 2 æg og 1 andet (fx ost eller pålæg med nødder).

### Andet er...

Andet er fx grød eller vegetarretter (med fx nødder og/eller ost).

### Grød - ikke for ofte

Grød med gryn, ris eller flager kan I maks. tilbyde en gang hver anden uge.

## Mellemmåltider

### Bælgfrugter og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter og æg i små mellemmåltider.

Hvis I undlader bælgfrugter og æg i det store mellemmåltid, bør I i stedet tilbyde mængden i det lille mellemmåltid eller i frokostmåltidet.

### Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af små og store mellemmåltider 1 ud af 5 gange.

### Grøntsager og frugter - der skal være nok

Lad grøntsager og frugter udgøre ca. 1/2 af måltidet.

### Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke enten til et mellemmåltid eller til frokost - ca. 1 dl pr. barn (et lille glas).





# Særligt om mad til børn i børnehaver

– Til jer der serverer vegetariske måltider hver dag

Kostråd til vegetariske måltider i børnehaver er målrettet børn mellem 2-6 år.

Skab rammer for et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser. Læs mere i Fødevarestyrelsens guide 'Rammer om det gode måltid'

## Særlige hensyn i vegetarisk mad

Det er en god idé altid at tilbyde frugt eller grøntsager sammen med de mere jernholdige fødevarer æg, bælgrugter og kornprodukter. Citrusfrugter, æbler, pærer og de fleste andre frugter og mange grøntsager indeholder Vitamin C, der hjælper kroppen med at optage jern.

For at hjælpe kroppen med at optage jern, zink og calcium, er det også godt at bruge:

- Langtidshævning af dej fx natten over
- Surdej
- Iblødsætning af korn natten over

Tilbyd planteolier, nødder og frø, der indeholder omega-3 fedtsyrer. Gode valg er fx rapsolie, valnøddolie, sojaolie, valnødder og chiafrø. Hvis I tilbyder hørfrøolie, bør det være i små mængder.

## Undgå fejlsynkning

Sørg for:

- At holde opsyn med børnene under hele måltidet
- At maden er skåret ud i passende små stykker
- Ikke at servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år
- At blende, rive, finthakke eller koge hårde fødevarer

Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder.

## Særlige hensyn til børn

**Søde sager**

Små børn har stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Tilbyd derfor højst kage, is mv. 1 gang om måneden, og begræns mængden.

**Salt**

Begræns salt i maden. Brug i stedet flere krydderier, krydderurter og andre smagsgivere. Nøglehullet og Fuldkornslogoet guider jer til produkter med mindre salt.

**Rosiner og kanel**

Begræns rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end i alt 50 g rosiner om ugen.

Begræns brugen af kanel i fx bagværk og kanel sukker på grød.

## Måltider i løbet af dagen

Tilbyd måltider med to-tre timers mellemrum, så børnene har energi til hele dagen, fx:

- Morgenmad
- Et lille mellemmåltid om formiddagen
- Frokost
- Et stort mellemmåltid om eftermiddagen
- Tilbyd også lidt mad sidst på dagen til de børn, der hentes sent

