

# Principper i daginstitutioner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig 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 mad i daginstitutioner'.



## Tip

Brug rester – og undgå madspild

## Vand

Tilbyd vand til alle måltider

## Mælk

Tilbyd dagligt mælk at drikke

### Grøntsager og frugter

- Lad grøntsager og frugter 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
- Supplér med nødder og frø

### Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)

Bælgfrugter (2 ud af 5)

Fisk (1 ud af 5)

Kød (1 ud af 5)

Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)

Æg eller andet (1 ud af 5)

Fuldkornsprodukter (3-4 ud af 5)

Variér med kartofler

Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1-2 af 5)

Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)

Smør (højest 1 ud af 5)

Nødder (2 ud af 5)

Frø (2 ud af 5)

Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højest 1 federe type

Ost (1-2 ud af 5)