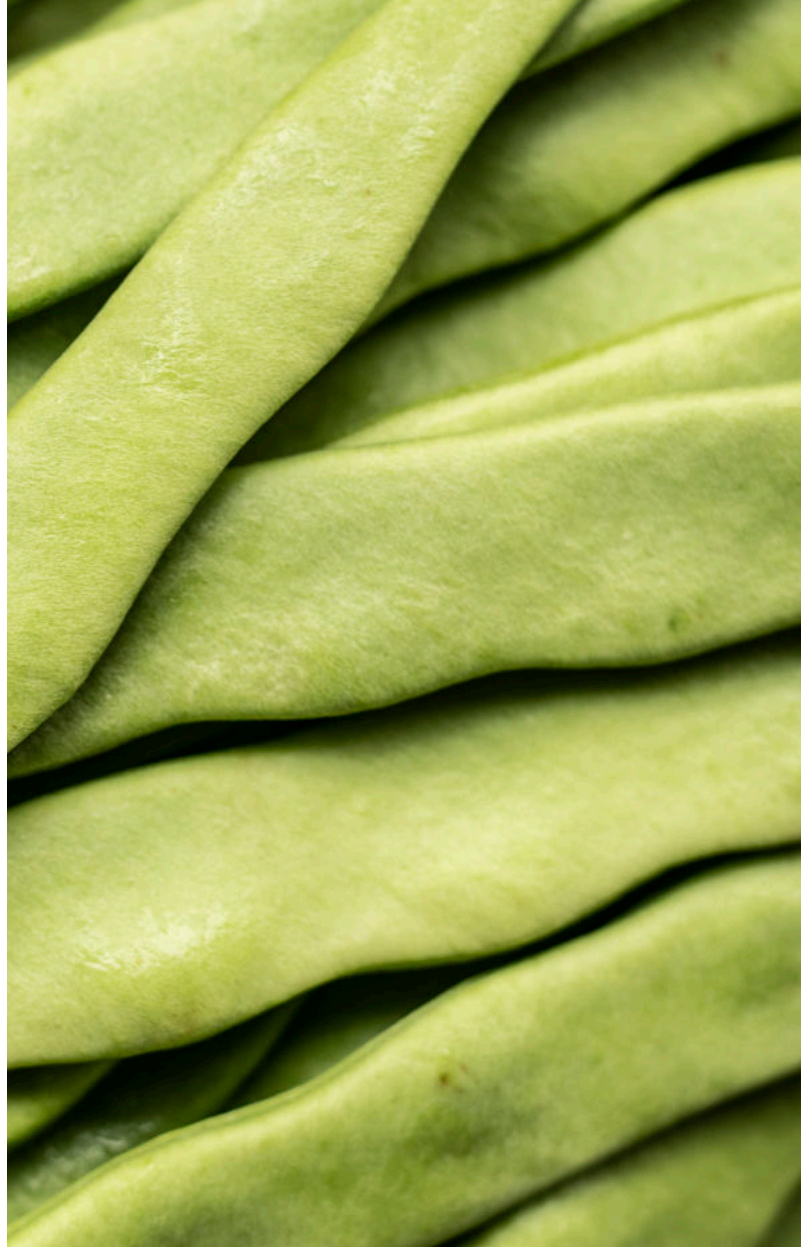


Vuggestuer og  
børnehaver i  
Københavns Kommune

**Pejlemærker  
for klima-  
venlige og  
sunde  
måltider**





# Klimavenlige og sunde måltider i daginstitutioner

Her på siderne finder du pejlemærker for klimavenlige og sunde måltider, som du, der laver mad til børn i daginstitutioner, kan planlægge efter.

Pejlemærkerne er et middel til at indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i Københavns Kommune.

Velsmag, økologi og madglæde er fortsat i centrum i Københavns Kommunes måltider.

## **Om pejlemærkerne**

Pejlemærkerne er udviklet af DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med institutioner i Københavns Kommune og Meyers Madhus.

Pejlemærkerne skal ses om en hjælp og inspiration til at arbejde med klima i menuplanlægningen. Der er dog ikke kun én vej i mål.

Husk, at hensynet til børnenes trivsel, og at de får serveret tilstrækkeligt med nærende mad, også er vigtigt. Jeres egen erfaring med børnegrupperne og hensynet til børnenes appetit er vigtigt, når I planlægger og laver mad til børnene.

Se også Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider på daginstitutionsområdet på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

# Pejlemærker

For klimavenlige og sunde  
måltider i Københavns  
Kommunes daginstitutioner

- 1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver**
- 2. Brug bælgfrugter**
- 3. Brug nødder og frø**
- 4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer**
- 5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler**
- 6. Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige**
- 7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder**
- 8. Brug kød i begrænset omfang og vælg kun det lyse kød**
- 9. Tilbyd vand og drikkemælk dagligt**
- 10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer**



# Råvarer i fokus



## Bælgfrugter

---

Brug flere bælgfrugter som f.eks. kikærter, flækærter, linser og bønner i forskellige farver. Du kan også bruge bælgfrugtprodukter som tofu og bønnepostej eller andre alternativer til kød.



## Vegetabiliske fedtstoffer

---

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie og produkter baseret på planteolie. Herunder f.eks. plantebaserede smørbare produkter, grøntsagsspread eller mayonnaise. Begræns smør og smørblandinger.



## Fuldkornsprodukter og kartofler

---

Brug kartofler og fuldkornsprodukter som f.eks. fuldkornshvedebrød, rugbrød, havregryn, kogte korn, fuldkornspasta, quinoa mv. I mindre omfang kan ikke-fuldkornsprodukter som f.eks. lyst brød og ris indgå.



## Kød og æg

---

Brug kød og æg i moderate mængder, og vælg især fjerkræ og gris.



## Nødder og frø

---

Brug nødder og frø i alle varianter. Brug nødder som f.eks. valnødder, hasselnødder, mandler og jordnødder og brug frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes. Brug gerne produkter som tahin og peanutbutter, og bag brød med nødder og frø i. Sørg for at variere mellem forskellige nødder og frø. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).



## Grøntsager og frugt

---

Vælg grøntsager i forskellige farver og forskellig slags frugt. Fordel grøntsager på mørkegrønne som broccoli, grønkål, spinat, bladbeder, sølvbeder, romainesalat, pak choi mv., røde og orange som gulerødder, tomater, græskar, rød peberfrugt mv. og øvrige grøntsager som løg, porrer, hvidkål, spidskål, pastinak, knoldselleri mv.



## Fisk

---

Vælg varieret vildtfanget fisk og skaldyr i sæson. Fisken bør være MSC-mærket eller mærket med NaturSkånsom. Vælg ASC-mærket eller økologisk, når fisken er opdrættet. Husk også anbefalingerne for fed fisk, som f.eks. sild og makrel.

# Pejlemærkerne i menuplanlægning

	<b>Vejledende mængder</b> De vejledende mængder er angivet som et spænd. Det mindste tal er et gennemsnit for vuggestuebørn og det største et gennemsnit for børnehavebørn. Mængden skal tilpasses ift. børnegruppens alder og appetit. Mængderne er spist mængde. Der skal tages højde for svind og spild, når mængderne bruges til at planlægge indkøb.
<b>1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver</b> Grøntsager og frugt skal udgøre mindst en tredjedel af frokostmåltidet og halvdelen i mellemmåltiderne. Brug de mørkegrønne grøntsager flere gange om ugen både til frokost og mellemmåltider.	<b>Vejledende mængder:</b> <i>Mindst 550-700 g grønt per barn om ugen. Frugt og bær kan udgøre lidt under halvdelen.</i>
<b>2. Brug bælgfrugter</b> Til frokost brug bælgfrugter ca. 1-2 gange om ugen, og gerne hyppigere ved mindre mængder, f.eks. som pålæg, og 1-2 gange om ugen til mellemmåltider.	<b>Vejledende mængder:</b> <i>Mindst 70-100 g tilberedte bælgfrugter per barn om ugen (svarende til ca. 30-40 g rå/tørrede).</i>
<b>3. Brug nødder og frø</b> Brug nødder og frø dagligt til frokost eller mellemmåltider. Børn under 3 år må ikke få hele mandler og nødder, men gerne i findelt/blendet form.	<b>Vejledende mængder:</b> <i>15-20 g nødder eller lidt mere og 15-20 g frø (inkl. frø i brød) per barn om ugen.</i>
<b>4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer</b> Brug vegetabiliske fedtstoffer i de fleste måltider. Brug animalske fedtstoffer som f.eks. smør højst 2 gange om ugen	<b>Vejledende mængder:</b> <i>Ca. 45-60 g vegetabiliske fedtstoffer per barn om ugen. I gennemsnit højst 4-5 g animalske fedtstoffer om ugen.</i>
<b>5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler</b> Servér fuldkornsprodukter de fleste dage, og kartofler flere gange om ugen. Variér med ikke-fuldkornsprodukter som hvidt brød et par gange om ugen. Servér ris højst hveranden uge.	<b>Vejledende mængder:</b> <i>Ca. 500-650 g per barn om ugen i alt, fordelt på kornprodukter og kartofler.</i>



	<p><b>Gode råd til portionsstørrelser</b></p> <p>De vejledende mængder kan fordeles på frokost og mellemmåltider i løbet af ugen, alt efter hvad der passer i menuplanen. Se også Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider på daginstitutionsområdet på <a href="http://altomkost.dk">altomkost.dk</a></p>
<p><b>6. Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige</b></p> <p>Servér fisk/skaldyr mindst 1 gang om ugen i frokostretter, eller hyppigere ved mindre mængder – f.eks. altid som pålæg på rugbrødsdage. Servér fisk 1-2 gange om ugen til mellemmåltider.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Mindst 50-65 g tilberedt fisk per barn om ugen (svarende til 60-80 g rå renset fisk).</i></p>
<p><b>7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder</b></p> <p>Brug æg hver anden ugen som hovedelement i et måltid f.eks. i en omelet eller hyppigere ved mindre mængder f.eks. som pålæg. Brug ost højst 2 gange om ugen i små mængder. Brug mejeriprodukter i maden f.eks. 2-3 gange om ugen.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Ca. 20-30 g æg (½ æg) per barn om ugen, ca. 20-25 g ost og ca. 35-50 g mejeriprodukter (knap ½ dl om ugen). Brug fortrinsvis mejeriprodukter med max 5% fedt i maden.</i></p>
<p><b>8. Brug kød i begrænset omfang og brug kun det lyse kød</b></p> <p>Brug kød i frokostretter højst 1 gang om ugen eller lidt hyppigere ved mindre mængder f.eks. som pålæg og i mellemmåltider. Vælg det lyse kød som f.eks. kylling, kalkun og gris.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Højst ca. 35-50 g tilberedt kød per barn om ugen (svarende til ca. 45-60 g utilberedt mængde, uden ben mm).</i></p>
<p><b>9. Tilbyd vand og mager mælk dagligt</b></p> <p>Til morgen tilbyd drickemælk (eller yoghurt) samt mælk til mindst ét andet måltid i løbet af dagen.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>4-5 dl mælk om ugen, svarende til et lille glas om dagen. Letmælk til børn i vuggestuen og skummet eller minimælk til børnehavebørn.</i></p>
<p><b>10. Følg sæsonerne og brug fortrinsvis friske råvarer</b></p> <p>Hav fokus på sæsonens skiftende råvarer og brug tørrede produkter som bægfrugter mm. hele året. Varier med letforarbejdede produkter som frossen spinat eller flåede tomater.</p>	

# Særlige hensyn til vuggestue- børn

Du kan lave samme mad til både vuggestuebørn og børnehavebørn. Der er dog nogle særlige hensyn, som gælder:

- Det er vigtigt for alle børn, at maden indeholder tilstrækkeligt fedt.
- De yngste vuggestuebørn under 2 år bør få lidt mere fedt i kosten end de ældre børn, f.eks. lidt ekstra fedtstof på brødet eller i grød, svarende til ca. ½ tsk. ekstra fedtstof per dag.
- Husk at andre særlige hensyn til vuggestuebørn eller børn op til ca. 3 år stadig gælder. Se også Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider på daginstitutionsområdet og for små børn på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).



# Eksempel på menuplan 1

## Mandag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Boller med hasselnød og tranebær  
/ Appelsin og æble

**Frokost (suppe)**

Gratineret suppe med tomater,  
chili og sorte bønner

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Kerneknækbrød med gulerods-  
hummus /  
Gulerødder og bolchebeder

## Torsdag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Rugbrødsboller med torskerogn  
/ Pære og banan

**Frokost (æg)**

Æggekage med spinat, hytteost  
og rugbrød /  
Dampet blomkål med mango/  
yoghurtdressing

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Bananbrød /  
Rød peber og dampet broccoli

## Tirsdag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Kerneknækbrød med friskost /  
Æble og blomme

**Frokost (fisk)**

Ovnstegte sild med persillepesto  
og kogte kartofler /  
Ovnstegt hokkaidogræskar

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Grøntsagsbrud /  
Gulerødder og hvidkål

## Fredag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Bananbrød (rester fra torsdag) /  
Æble og pære

**Frokost (rugbrød og rester)**

Fisefrikadeller med selleri-  
remoulade / Leverpostej med  
syltede rødbeder / Græskar-  
hummus / Kogte kartofler og  
dampet broccoli med dildma-  
yonnaise

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Æggekage med spinat og hytteost  
(Fra torsdag) / Gulerødder og  
hvidkål

## Onsdag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Boller med hasselnød og tranebær  
/ Æble og banan

**Frokost (bælgfrugter)**

Auberginedaal med spinat og  
æbleraita

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Rugbrødsboller med spegepølse /  
Spidskål og rødbede

# Eksempel på menuplan 2

## Mandag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Rugbrødsboller med torskerogn / Appelsin og banan

**Frokost (grød)**

Trekornsgrød med ristede græskærner og gulerodspuré

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Kerneknækbrød og rygeostdip / Glaskål og gulerødder

## Torsdag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Brød med valnødder og blåbær / Æble og pære

**Frokost (kød)**

Kalkunfrikassé med knoldselleri, 2 slags kål og kartofler med persille

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Rugbrød og hønsesalat af knoldselleri og svampe / Glaskål og rødbede

## Tirsdag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Rugbrødsboller med friskost / Æble og banan

**Frokost (fisk)**

Dampet kål med blåmuslinger, fløde og citron

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Fladbrød med hummus / Spidskål og gulerødder

## Fredag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Bananmadder med jordnøddesmør / Æble og pære

**Frokost (rugbrød og rester)**

Rugbrødspanini med broccoli og mozzarella / Kippers med mayonnaise og purløg / Hønsesalat af knoldselleri og svampe (fra torsdag) / Kogte kartofler med basilikumspesto / Rød peber

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Kold grød med yoghurt, æblekompot og ristede mandler / Gulerødder og glaskål

## Onsdag

---

**Mellemmåltid (formiddag)**

Brød med valnødder og blåbær / Appelsin og pære

**Frokost (bælgfrugter)**

Falafel med grønne ærter med krammet rødt spidskål, yoghurt-dressing med koriander og fladbrød.

**Mellemmåltid (eftermiddag)**

Halve bagte kartofler og persillerødder med græsk yoghurt-dip

*Eksempel på menuplan 1 og 2 er udarbejdet af Meyers Madhus.*





