



## Vejledning til skolemad

Vejledningen er en hjælp til at opfylde anbefalingerne og at gøre det sunde valg let for børnene. Udfordringerne er, at børn spiser for lidt fisk, fuldkorn, grønt og frugt, og samtidig spiser de for meget slik og drikker for mange søde drikke.

Det overordnede råd er: SÆLG HELE MÅLTIDER I 2 PORTIONSSTØRRELSER

### VARIERET UDBUD – I DE RIGTIGE MÆNGDER

Madordningen bør variere udbuddet og tilberedningen af sunde måltider fra dag til dag.

#### Sådan gør du:

- Frugt og grønt udgør mindst 1/3 af vægten af det samlede måltid



- Lav en udstillingstallerken med dagens varme ret efter Y-tallerkenen. 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta, 2/5 grønsager eller frugt og 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost eller sovs.

- Lad frugt, grønt og brød fylde meget og placer det først ved salgsstedet, mens kød og ost placeres sidst.



- Brug små øser til sovs og dressinger. Store skåle til de store børn og små skåle til de yngste.

- Tilbyd sunde og mættende mellemmåltider i passende portionsstørrelser i kantiner og automater.

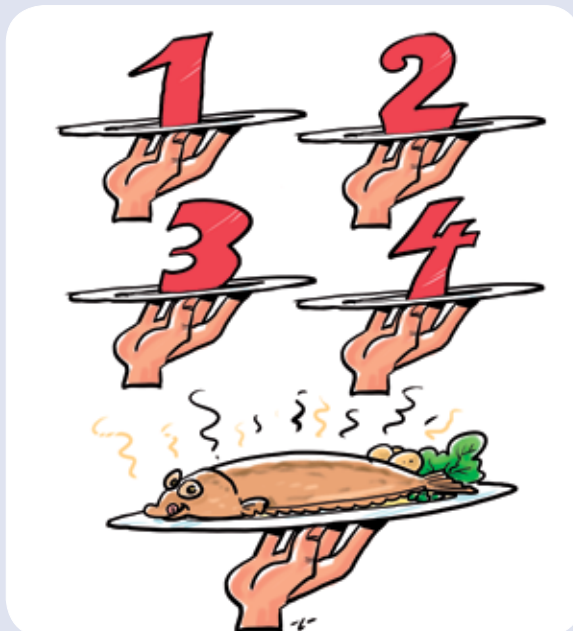


## SÆLG FISK OG FISKEPÅLÆG FLERE GANGE OM UGEN

Det anbefales at spise 200-300 g fisk om ugen. Det betyder, at børnene skal have ca. 100 g fisk om ugen til frokost. Skaldyr tæller også som fisk.

### Sådan gør du:

- Hver 5. ret bør indeholde fisk



- Varier udbuddet af fisk: magre, fede, store og små. Fersk, frossen og marineret fisk, fiskekonserves (fx makrel i tomat, torskerogn, tun), skaldyr (fx rejer, muslinger), fiskefrikadeller og mager fiskemousse.

- Køb gerne nøglehulsmærkede produkter.



## SPAR PÅ FEDTET – ISÆR FRA MEJERIPRODUKTER OG KØD

Børns indtag af mættet fedt er ca. 50 % for højt. Mælkefedt er den største kilde til mættet fedt hos børn.

### Sådan gør du:

- Anvend madolie i madlavningen.



- Brug mejeriprodukter med max 0,7 g fedt/100 g. (fx skummet-, mini- og kærnemælk, A-38, Yoghurt Naturel). Mejeriprodukter med max. 5 g fedt/100 g bruges som alternativ til fløde og creme fraiche.

- Anvend ost med max. 17 % fedt. Dvs. 30+ og derunder.

- Brug overvejende kød og kødpålæg, der indeholder max. 10 g fedt/100 g.



- Minimer eller undgå helt at bruge fedtstof på smørrebrød og sandwich. Brug om nødvendigt majonæse, friskost, avocadosmos, chutney, humus, pesto, plantemargarine eller oliebase-ret dressing.

- Begræns udbudet af friture/pandestegte kartofler, grønsager og kød.



## SERVER VAND

Skolebørn bør som tommelfingerregel drikke ca. 1-1½ liter væske dagligt, svarende til 5-8 glas. ½ liter af væskebehovet kan dækkes af mager mælk. Børnene bør få dækket ca. halvdelen af deres væskebehov i skoletiden.

### Sådan gør du:

- Sørg for at der er nem og fri adgang til koldt postevand hvor børnene spiser og andre steder på skolen.



- Server postevand, gerne tilsat citron-, lime- eller appelsinsaft til vandet. Mynte og citronmelisse giver også en frisk smag. Isterninger er altid en god idé. Frys evt. små frugtstykker ind i isterningerne.



- Sælg mager drikkemælk. Fx. skummetmælk, minimælk og kærnemælk. Evt. hjemmelavet smoothies.



- Undgå juice i madordningen. Der skal gerne være råderum til, at børnene kan få et glas juice derhjemme. Selv om 1 glas juice tæller med som 1 stk. frugt, bør det ikke gives i stedet for frisk frugt hver dag. Juice indeholder hverken samme mængde kostfibre eller giver den mæthedfølelse som frisk frugt gør. Nogle juice typer indeholder lige så meget sukker som sodavand og saft.

## SÆLG GRØNT OG FRUGT TIL ALLE MÅLTIDER

Det er vigtigt, at børn får grønt og frugt til alle måltider. Især mange grove grøntsager. Børn over 10 år bør spise 200-300 g grønt/frugt dagligt i skoletiden.

### Sådan gør du:

- Lad grønt og frugt indgå i alle menutilbud.



- Sælg udskåret grønt og frugt i små poser.



- Tilbyd salatbar som supplement.

Den varme ret - lille med salatbar	15 kr.
Den varme ret - stor med salatbar	20 kr.
Sandwich - stor	15 kr.
Sandwich - lille	10 kr.
Pirog med gnavegrønt	10 kr.

- Sænk prisen på grønt og frugt eller lad det indgå "gratis" i måltidet.



- Brug fx kogte kikærter i en salat, kidneybønner eller brune bønner i chili con carne eller hvide bønner i minestrone. Brug blendede grøntsager (squash, gulerod, pastinak) i kødsovse, sovse og supper.



## SPAR PÅ SUKKER

Børn og unge spiser for meget slik og kager, og drikker for mange søde drikke. De søde sager kommer let til at erstatte den sunde mad, og måske bliver det samlede energiindtag også for højt.

### Sådan gør du:

- Undgå så vidt muligt at servere mad og drikkevarer med sukker til børnene.



- Brug tørret frugt og nødder i gøft bagværk som erstatning for kager.

- Skriv evt. i mad- og måltidspolitikken, at kravene kan fraviges ved særlige begivenheder få dage om året. Fx til Luciafest, julefrokost og fastelavn. Alternative fejringar kan være frugtfest.



## SÆLG KARTOFLER, RIS, PASTA ELLER BRØD MED FULDKORN – HVER DAG

Kartoflen er en af de fødevarer, der mætter bedst. Den indeholder næsten alle vitaminer og mange mineraler samtidig med, at den ikke indeholder fedt.

Brød bagt med fuldkornsmel indeholder mange kostfibre, mætter godt samt holder maven i orden.

### Sådan gør du:

- Kom altid kartofler, ris, pasta, brød eller lignende i menuerne. Vælg især fuldkornsprodukter.



- Lad mindst 1/3 af melet være fuldkornsmel, når du bager selv. Hvis du lader dejen langtidshæve kan halvdelen af melet være fuldkornsmel. Fx rugmel, grahamsmel, hvid hvede og havregryn.



- Kartoflerne skal hovedsagligt være tilberedt ved kogning eller bagning i ovn.

Menuplan	
Uge 8	Mandag: Tandoorkyllingelår med salatbar Tirsdag: Sami selv burger med salatbar Onsdag: Kokoskarryfisk med bulgur Torsdag: Kalkunbryst med postokartofler og salatbar Fredag: Linsegyde med grøntsager og brød
Uge 9	Mandag: Tortilla med kylling og salatbar Tirsdag: Gullasch med kartoffelpastinakmos Onsdag: Fiskefiletkadeller med rugbrød og salatbar Torsdag: Lammefrikadeller med couscous og salatbar Fredag: Tomatsuppe med nudler og grovflutes

- Tilbyd altid brød der lever op til nøglehulsmærket – gerne rugbrød ad libitum.



- Gå efter nøglehulsmærkede produkter, når du køber ind eller endnu bedre fuldkornslogoet, som viser vej til endnu mere fuldkorn.

