

# De 10 kostråd og skolemad – 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: Server hele måltider i 2 portionsstørrelser.

” Det overordnede råd er:  
Server hele måltider i  
2 portionsstørrelser.



# Spis varieret

## Varieret udbud – i de rigtige mængder

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

### Sådan gør du:

- Stræb efter, at frugt og grønt udgør 1/3 af vægten af det samlede måltid
- Lad frugt, grønt og brød fylde meget og placer det først ved serveringsstedet, mens kød og ost placeres sidst.
- Brug små øser til sovse og dressinger. Store skåle til de store børn og små skåle til de yngste.
- Tilbyd sunde og mættende mellemmåltider i passende portionsstørrelser.

” Store skåle til de store børn og små skåle til de yngste.



# Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

## Server 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:

- Mindst hver 5. ret bør indeholde fisk.
- Varier udbuddet af fisk: magre, fede, store og små. Fersk, frossen, tørret og marineret fisk, fiskekonserves (fx makrel i tomat, torskerogn, tun), skaldyr (fx rejer, muslinger), fiskefrikadeller og mager fiskemousse.
- Spis lokalt fangede og producerede fødevarer.

## Grønlandske fødevarer og forurening:

Grønlands Ernæringsråd anbefaler:

- Spis fortsat grønlandsk mad.
- Spis ofte fisk.
- Udnyt bær og grøntsager.
- Spis varieret, skift mellem kød fra forskellige dyr, specielt landpattedyr.
- Børn og unge anbefales at følge de samme råd som til gravide.
- Børn og unge, samt gravide og ammende kan fortsat spise varieret grønlandsk mad, men skal være tilbageholdende med specielt isbjørn, tandhvaler, søfugle og ældre sæler, disse fødeemner kan for eksempel erstattes med fisk og landpattedyr.
- Bliv ved med at amme spædbørn i mindst 6 måneder.
- Følg de 10 kostråd.

”Kan vi trygt spise vores traditionelle mad? Det meste af det”.

Kilde: Pjecen ”Kan vi trygt spise vores traditionelle mad? Det meste af det”, Grønlands Ernæringsråd 2007.



# Spis fedt med omtanke

## 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 1,5 g fedt/100 g. (fx skummet-, let-, laktosefri mælk og kærnemælk, Cultura®, 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 mayonnaise, friskost, avocados, chutney, humus, pesto, plantemargarine eller oliebaseret dressing.
- Begræns udbuddet af friture/pandestegte kartofler, grønsager og kød.

” Børns indtag af mættet fedt er ca. 50 % for højt.



# Drik vand – drik mindre saft og sodavand

## 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. Isterninger er altid en god idé. Frys evt. små frugtstykker ind i isterningerne eller brug frosne skiveskårne kvaner.
- Servér mager drikkemælk. Fx. Skummet-, let-, laktosefri mælk og kærnemælk. Evt. hjemmelavet smoothies.
- Juice kan indgå i madordningen, men serveres højst 2 ud af 5 dage. 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 mæthedsfølelse som frisk frugt gør. Nogle juice typer indeholder lige så meget sukker som sodavand og saft.

” Nogle juice typer indeholder lige så meget sukker som sodavand og saft.



# Spis frugt og grøntsager hver dag

## Server 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 måltider.
- 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.
- Tilbyd evt. salatbar som supplement
- Husk at frosne grøntsager er lige så gode som friske grøntsager.
- Brug bælgfrugter i salater, supper, gryderetter, farsretter og til pålæg.

### Bælgfrugter, fx.:

- Bønner (brune, hvide)
- Linser (grønne, røde)
- Kikærter
- Kidneybønner
- Tofu
- Soyabønner

” Husk at frosne grøntsager er lige så gode som friske grøntsager.



# Spis mindre sukker, slik, chips og kager

## 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 groft bagværk som erstatning for kager, fx grovboller med frugt.
- Skriv evt. i mad- og måltidspolitikken, at kravene kan fraviges ved særlige begivenheder få dage om året fx til Lucia-fest, julefrokost og fastelavn. Alternative fejringer kan være frugtfest se [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk) eller Snackpjecen.

” Alternative fejringer  
kan være frugtfest.  
Se [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)



# Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta

## Server 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:

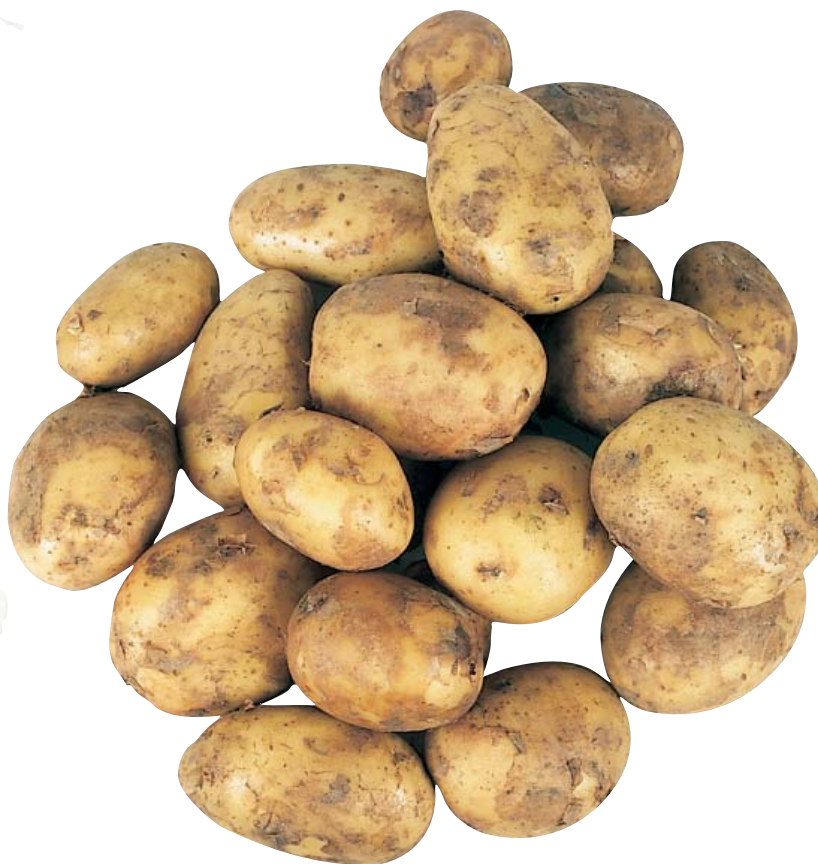
- Kom altid kartofler, ris, pasta, brød eller lignende i menuerne. Vælg især fuldkornsprodukter.
- Lad mindst 1/3 af melet være fuldkornsmel, når du bager selv. Hvis du lader dejen langtidshæve kan halvdelen af melet være fuldkornsmel. Fx rugmel, grahamsmel, hvid hvede og havregryn.
- Kartoflerne skal hovedsagligt være tilberedt ved kogning eller bagning i ovn.

### Eksempler på fuldkornsmel:

- Fuldkorns rugmel
- Fuldkorns hvedemel
- Fuldkorns speltmel
- Fuldkornsmel
- Grahamsmel
- Groft rugmel
- Havreflager/havregryn
- Hvedeflager
- Knækkede hvedekerner
- Skårne rugkerner
- Byggryn
- Hvid hvede

Kilde: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

” Kartoflen er en af de fødevarer, der mætter bedst.





## Spis ofte, men ikke for meget

- Sørg for at portionsstørrelserne passer til energibehovet.
- Server gode og mættende mellemmåltider.

## Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Skolen kan opfordre eleverne til at bevæge sig i frikvartererne, samt at gå eller cykle i skole.

Skole og fritidshjem kan planlægge nogle seancer og pauser med bevægelse i løbet af dagen, som ligger uden for idrætstimerne.

## Tænk over, hvad du spiser

Skoler og fritidshjem kan inddrage viden om sund mad og dets oprindelse, som en integreret del af undervisningen/dagligdagen. Emnet bæredygtighed kan også indgå som en naturlig del.

” Spis ofte, men ikke for meget.  
Vær i bevægelse mindst en time om dagen.  
Tænk over, hvad du spiser.

