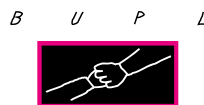




Sammen om maden

Opskrifter til Middag
12. september 2018



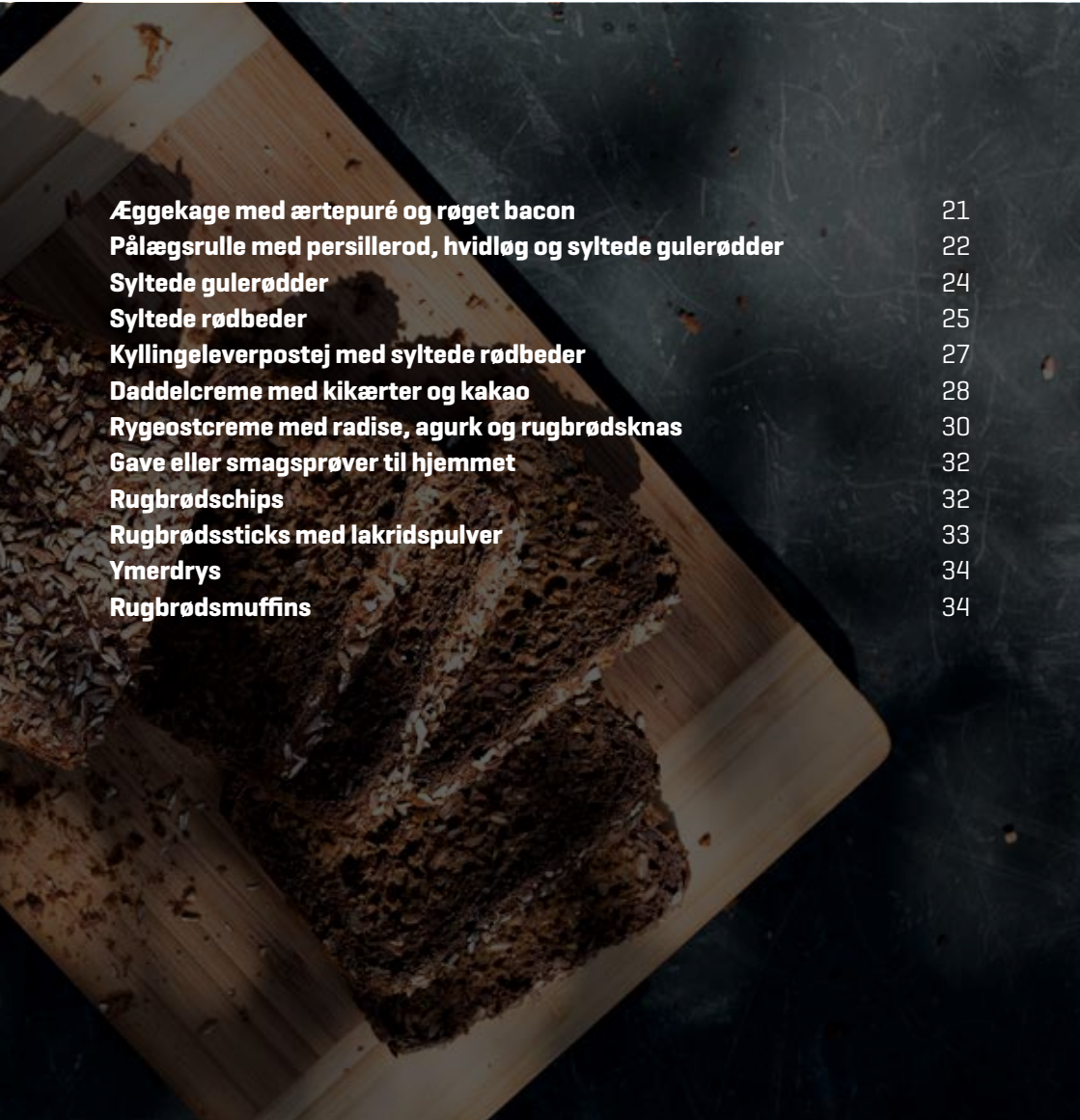
Indhold

Sammen om maden – Middag 2018	5
Opskrifter til Middag 2018	9
Rugbrød	10
Surdej – laves 4 dage før anvendelse	11
Kartoffel med champignon- eller grøn mayonnaise, ristede løg og krydderurt	12
Champignonmayonnaise	14
Grøn mayonnaise	16
Mayonnaise, smagsneutral	17
Fiskesalat med æbletern og dild	19
Røget sildepostej med agurk, radise og glaskål	20

Udgivere: FOA – Forældrenes Landsforening, Aalborg Universitet København, Måltids-partnerskabet, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Miljø- og Fødevarerministeriet, Fødevarestyrelsen, Komiteen For Sundhedsoplysning, University College Lillebælt, Kost & Ernæringsforbundet og FOA **Politisk ansvarlig:** Pia Heidi Nielsen, FOA og Ghita Parry, Kost & Ernæringsforbundet
Redaktion: Karina K. Andersen, Kost & Ernæringsforbundet og Erik Kristiansen, FOA
Foto: Lars Just **Produktion:** Grafisk team/MB og FOAs trykkeri

KS_sammen om maden_middag_2018 A5-opskrifter_29062018

Disclaimer: Billederne i denne publikation skal betragtes som en kreativ illustration og ikke en konkret gengivelse af, hvordan og hvor maden skal serveres til børnene. Server gerne smørrebrøds-komponenterne på fad og i skåle, så børnene selv kan smørre og komponere deres smørrebrød.



Æggekage med ærtepuré og røget bacon	21
Pålægsrulle med persillerod, hvidløg og syltede gulerødder	22
Syltede gulerødder	24
Syltede rødbeder	25
Kyllingleverpostej med syltede rødbeder	27
Daddelcreme med kikærter og kakao	28
Rygeostcreme med radise, agurk og rugbrødsknas	30
Gave eller smagsprøver til hjemmet	32
Rugbrødschips	32
Rugbrødssticks med lakridspulver	33
Ymerdry	34
Rugbrødsmuffins	34



Sammen om maden

Maddag 2018

12. september 2018

Anvendelsen af rugbrød som hverdagsspise kan spores helt tilbage til vikingetiden og har op igennem tiden bidraget til at holde sulten fra døren. I slutningen af 1800-tallet blev de flade rugbrødsmadder ophøjet til fin selskabsmad, hvor det højt belagte smørrebrød vandt indpas. Smørrebrød er i dag kendt verden over som en særlig dansk specialitet.

I dag spiser godt halvdelen af alle voksne danskere rugbrød hver dag¹ – og børn mellem 4-6 år spiser i gennemsnit 50 g rugbrød hver dag², hvilket bidrager positivt til det samlede indtag af fuldkorn.

Rugbrød har en fin syrlig og fyldig smag og en tekstur, som bidrager positivt til den samlede oplevelse af smørrebrødet. I øvrigt har rugbrød et højt indhold af kostfibre og et lavt indhold af mættet fedt.

Maddag 2018 sætter fokus på rugbrødet som kulinarisk samlingspunkt og et godt afsæt for sunde mad- og måltidsvaner. Samtlige opskrifter er målrettet børn i daginstitutioner.

1 mynewsdesk.com/dk/fuldkornspartnerskabet/documents/yougov-analyse-rugbroed-67196

2 DTU Fødevarerinstitutionen Afdeling for Ernæring, Børn og unges måltidsvaner 2005-2008
– seneste kostundersøgelse fra 2011-2013 giver ikke svar på rugbrødsindtag

Smørrebrød kan introduceres til det lille barn fra ca. 8 mdr. alt efter evnen til at tygge og synke. Begynd med en brødtype som ikke indeholder kerner og så mange kostfibre.

- Bag rugbrødet selv eller køb et, dine børn er glade for. Gerne brød der bærer Nøglehullet eller Fuldkornslogoet.
- Skyl grøntsager, krydderurter og frugt grundigt inden brug. Varmebehandlede fødevarer skal køles hurtigt ned.
- Udvælg 3-4 pålægsvarianter med foreslået tilbehør. Mængderne er passende til et børnehavebarn. Vuggestuebørn kan tilbydes lidt mindre.
- Tilbyd gerne en kød-, en fisk- og to vegetariske pålægstyper.
- Lad børnene smøre og pynte deres egne smørrebrød – forsøg med et salatblad for et ekstra farvespil.
- Tilrettelæg, så ca. en 1/3 af tallerkenen består af frugt eller grøntsager [pynt inklusiv].
- Vær opmærksom på konsistens – udskær eller tilbered grøntsager,

som børn kan tygge og synke.

- Et vuggestuebarn kan tilbydes 45-60 g brød til frokost, når der serveres smørrebrød. Tilbyd ikke udelukkende rugbrød til børn, især de yngste [under 2 år]. Varier med andre brødtyper fx fuldkornshvedebrød, som har et lavere indhold af fuldkorn og kostfibre.³
- Et børnehavebarn kan tilbydes 60-80 g brød til frokost, når der serveres smørrebrød.⁴

Lad børnene være med til at:

- Hakke krydderurter
- Udskære grøntsager til pynt
- Udskære kartoffel – brug en æggedeler, hvis kartoflerne er kogte
- Piske mayonnaise
- Tilsmage retter
- Blende røget sildepostej, daddelcreme eller fars til leverpostej
- Udskære eller udstikke rugbrød
- Sylte – gerne et par dage i forvejen

3 Fødevarerstyrelsens guide til sundere mad i daginstitutionen – Måltidsmærket

4 Fødevarerstyrelsens guide til sundere mad i daginstitutionen – Måltidsmærket



Lad pædagogfaglige kolleger være med:

- Koordiner aktiviteter med dine kolleger – se plakat for inspiration.

Inddrag hjemmet:

- Brug rugbrødsrester til smagsprøver eller gaver til hjemmet. Det skaber opmærksomhed omkring madordningen. Se inspiration side 32.

Værd at vide

Anbefalinger til måltidet

- Det er vigtigt at maden indeholder nok energi, og at børnene tilbydes nok mad, så de kan blive mætte.
- Det anbefales, at et frokostmåltid indeholder 900-1100 kJ for et vuggestuebarn og 1200-1500 kJ for et børnehavebarn.⁵
- Nogle børn vil spise lidt mere andre lidt mindre. Alder, aktivitetsniveau og sammensætningen af dagens øvrige måltider kan have betydning for, hvor meget børnene spiser.



Opskrifter til Middag 2018

- Rugbrød
- Kartoffel med champignon- eller grøn mayonnaise, ristede løg og krydderurt
- Fiskesalat med æbletern og dild
- Røget sildepostej med agurk, radise og glaskål
- Æggecake med ærtepuré og røget bacon
- Pålægssrulle med persillerod, hvidløg og syltede gulerødder
- Kyllingeleverpostej med syltede rødbeder
- Daddelcreme med kikærter og kakao
- Rygeostcreme med radise, agurk og rugbrødsknas
- Gaver eller smagsprøver til hjemmet, se side 32

Stor tak til Connie Stripp, Pia Balslev Larsen, Rikke Friis Malver, Kirsten Herløv, Kamilla Degn Casper, Stine Andersen, Helle Maintz og Yvonne Herold for sparring, udvikling og afprøvning af opskrifter.

Opskrifterne er tilrettelagt, så der er indregnet håndteringsspild.

Landgangsbrød. Kreativ fortolkning af Rikke Friis Malver kostfaglig eneansvarlig.

Rugbrød

10 stk.

Dag 1

3,9 kg rugmel
1 kg havregryn
5 l vand, 38°C
1,5 dl surdej

Dag 2

2,3 kg rugmel
350 g knækkede rugkerner
[kan erstattes med rugmel hvis
brødet er til vuggestuebørn]
1,5 l vand
Salt

Dag 1

- Bland rugmel, havregryn, vand og surdej i en røreskål
- Lad dejen stå overdækket til næste dag

Dag 2

- Tag fra til surdej
- Tilsæt mel, vand og salt - rør til konsistensen er fast
- Kommes i smurt form og hæver til 0,5 cm fra kanten
- Bages ved 175°C i 1 time og 45

min. ved lav blæsehastighed og evt. åbent spjæld

- Tag brød ud af form og bag videre i 15 min. – kerntemperatur skal være 98°C
- Tag brød ud og afkøl
- Pak i film for at holde på brødets fugt

Tip

Brødet er allerbedst og skærefast dagen efter, det er bagt.

Rugbrød kan fryses.

Tip til børnehave

Tilsæt mørk chokolade, nødder og tørret frugt (10 g pr. 100 g dej) til en del af dejen, som så bages i muffins-skåle til et eftermiddagsmåltid. Juster bagetid.

Husk frugt og grønt til mellemmåltidet.

Energi pr. 100 g	834 kJ
Protein	11 E% [5,5 g]
Kulhydrat	81 E% [35,5 g]
Fedt	7 E% [1,7 g]
- mættet fedt	0,9 E% [0,2 g]



Surdej – laves 4 dage før anvendelse

5 dl vand
300 g rugmel
5 g salt

- Rør vand og rugmel sammen
- Dæk surdej med film, hvori der prikkes et par huller
- Dejen stilles et lunt sted i 4 dage, hvorefter den er klar til brug
- På 3. dagen kan der evt. tilsættes lidt mere rugmel og salt

Tip

Surdej opbevares i køleskab, til den skal anvendes. Der bør bages en gang om ugen for at holde surdejen ved lige.

Tip

En ung surdej kan drille lidt. Den er bedst, når der er blevet bagt af den et par gange og dermed tilført ny dej.

Kartoffel med champignon- eller grøn mayonnaise, ristede løg og krydderurt

50 portioner

3 kg kogte eller ovnstegte kartofler
1 kg løg, i skiver
1 l olie [halv raps, halv solsikkeolie]
120 g hvedemel

400 g champignon- eller grøn mayonnaise – se opskrifter side 14-16

Krydderurt fx kørvel, brøndkarse, persille eller purløg, agurk eller anden grøntsag

- Skær kartofler i skiver
- Skær løg i ringe og vend dem med hvedemel og ryst hvedemel af
- Steg løg i olie, til de er let gyldenbrune
- Afkøl på fedtsugende papir
- Pynt kartoffelmad med champignon- eller grøn mayonnaise, ristede løg, krydderurt og grøntsager

Tip

En smagsneutral mayonnaise er også dejlig til kartoffelmaden.

NB

Opbevar på køl indtil servering og kassér rester.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	586 kJ
Protein	7 E% [2,3 g]
Kulhydrat	51 E% [16,2 g]
Fedt	42 E% [6,7 g]
- mættet fedt	6,4 E% [1,0 g]



Champignonmayonnaise

400 g

250 g champignon

3,5 dl smagsneutral olie

50 g pasteuriseret æggeblomme

0,1 dl eddike

5 g sennep

Salt

Evt. kapers

- Champignon og olie varmes op, så smagen trækker ud. Afkøl
- Sigt olien fra champignon
- Pisk æg, eddike, sennep og lidt salt
- Tilsæt den afkølede olie under piskning
- Hak champignon og evt. kapers og vend med mayonnaise
- Juster smagen



Tip

Lad olien med champignon trække i et par timer – så vil der trække fin champignonsmag ud i olien.

NB

Opbevar på køl indtil servering og kassér rester.

Energi pr. 100 g	2.090 kJ
Protein	2 E% [2,3 g]
Kulhydrat	1 E% [1,0 g]
Fedt	97 E% [54,8 g]
- mættet fedt	7,6 E% [4,2 g]





Grøn mayonnaise

400 g

Krydderurter, grønne stængler, spinat osv.

3,5 dl smagsneutral olie

50 g pasteuriseret æggeblomme

0,1 dl eddike

5 g sennep

Salt

- Krydderurter eller grønne stængler og olie varmes op, så smag og farve trækker ud. Afkøl
- Sigt det grønne fra olien
- Pisk æg, eddike, sennep og lidt salt
- Tilsæt den afkølede olie under piskning
- Juster smagen

Tip

Lad olien med krydderurter og grønne stængler trække i et par timer – så vil der trække fin smag og farve ud i olien.

NB

Opbevar på køl indtil servering og kassér rester.

Energi pr. 100 g	3290 kJ
Protein	1 E% [2,0 g]
Kulhydrat	0 E% [0,7 g]
Fedt	99 E% [87,6 g]
- mættet fedt	7,6 E% [6,6 g]

Mayonnaise, smagsneutral

400 g

50 g pasteuriseret æggeblomme
0,1 dl eddike
5 g sennep
Salt
3,5 dl smagsneutral olie

- Pisk æg, eddike, sennep og lidt salt
- Tilsæt olie under piskning
- Juster smagen

Energi pr. 100 g	3.290 kJ
Protein	1 E% (2,0 g)
Kulhydrat	0 E% (0,7 g)
Fedt	99 E% (87,6 g)
- mættet fedt	7,6 E% (6,6 g)





Fiskesalat med æbletern og dild

50 portioner

1 kg rensset fisk i sæson
 200 g mayonnaise
 200 g A38
 100 g rødløg eller purløg, fintsnittet
 Citronsaft
 Sennep
 Salt og peber

350 g æbler
 Krydderurt, fx persille eller dild

- Damp fisken og afkøl
- Vend den afkølede fisk med mayonnaise, A38, fintsnittet rødløg eller purløg
- Juster smagen med citronsaft, sennep, salt og peber
- Pynt med æble og krydderurt

Tip

Til de børn, der ikke tåler mælk, kan fiskesalaten vendes med mayonnaise alene – juster da smagen med yderligere citron.

Tip

Undlad store rovfisk som fx tun. Tun på dåse skal undlades til børn under 3 år og begrænses til børn fra 3 år.

NB

Opbevar på køl indtil servering og kassér rester.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	429 kJ
Protein	21 E% [5,3 g]
Kulhydrat	46 E% [10,6 g]
Fedt	33 E% [3,8 g]
- mættet fedt	3,5 E% [0,4 g]

Røget sildepostej med agurk, radise og glaskål

50 portioner



500 g røget sild eller kippers i olie
 500 g kogte kartofler
 2,5 dl creme fraiche 18 %
 Salt, peber
 Citronsaft

300 g agurk
 200 g radise
 300 g glaskål – damp den til de mindste børn

- Blend kartoflerne og sild/kippers – tjek for små ben
- Vend med creme fraiche

- Juster smagen med salt, peber og citronsaft
- Pynt med agurk, radise og glaskål

Tip

Til de børn, der ikke tåler mælk, kan der anvendes mayonnaise – juster da smagen med yderligere citron.

Tip

Udskift evt. creme fraiche 18 % med A38 og mayonnaise.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	397 kJ
Protein	16 E% (3,7 g)
Kulhydrat	55 E% (11,7 g)
Fedt	29 E% (3,1 g)
- mættet fedt	6,7 E% (0,7 g)



Æggekage med ærtepuré og røget bacon

50 portioner

30 æg af 60 g/ 1,5 l helæg
2½ dl mælk
25 g maizena
Salt
Peber
300 g ærter
200 g friskost
12-25 g mynte
0,1 dl æbleeddike
Salt
250 g bacon (gris, kalv eller kalkun), skiveskåret

- Pisk æg, mælk, maizena, salt og peber
- Bag æggemassen i ovn til centrumtemperatur på 75°C
- Blancher ærter og mynte
- Blend ærter og mynte med friskost
- Juster smagen med æbleeddike og salt

- Steg bacon sprødt i ovn og læg på fedtsugende papir
- Finhak bacon
- Anret æggekage med topper af ærtepuré, drysset med bacon

Tip

Bag æggekagen i små muffinsskåle.

Tip

Til de børn der ikke tåler mælk, kan der tilsættes lidt planteolie til ærtepure, og evt. lidt husblas..

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	533 kJ
Protein	24 E% [7,6 g] ⁶
Kulhydrat	39 E% [11,2 g]
Fedt	37 E% [5,3 g]
- mættet fedt	12,8 E% [1,8 g]

⁶ Proteinindhold er højt. Kombiner dette smørrebrød med et smørrebrød med mindre protein.

Pålægsrulle med persillerod, hvidløg og syltede gulerødder

50 portioner

1 kg hakket kød maks. 10 % fedt
[gris, kalv, kalkun, kylling, lam]
10 g salt
100 g løg, finthakket
20 g hvidløg, finthakket
200 g persillerod eller squash, fint-
revet
1,5 dl æg
175 g havregryn
2 dl mælk
Olie og smør til stegning

- Rør kød med salt
- Tilsæt de øvrige ingredienser og juster konsistensen med mælk
- Lad farsen hvile på køl
- Form farsen i bagepapir til en 4-5 cm høj pølse ved at rulle bagepapiret rundt om farsen. Rul enderne af bagepapir stramt, så det lukker for farsrullen
- Bag farsen i ovnen ved 180 °C til centrumstemperatur på 75 °C
- Steg rullen færdig på panden i olie og smør, så der dannes en fin stegeskorpe på hele rullen
- Når rullen er let afkølet, kan der skæres mange reelle pålægsskiver
- Serveres med syltede gulerødder eller rødbeder – se opskrifter side 24-25



Tip

Svind kan variere alt efter hvilken kød- og grøntsagstype der anvendes.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	475 kJ
Protein	23 E% [6,4 g]
Kulhydrat	54 E% [13,7 g]
Fedt	24 E% [3,0 g]
- mættet fedt	1,6 E% [0,2 g]



Syltede gulerødder

50 portioner

2 kg gulerødder, skrællet

Lage

2 l eddike

0,8–1 kg sukker

20 hele peberkorn

8 stjerneanis

Salt

- Skær guleroden i stave eller skiver
- Kog samtlige ingredienser til lagen sammen, så sukkeret er opløst
- Tilsæt guleroden og kog, til stave eller skiver er møre
- Lad guleroden afkøle i lagen

Tip

Anvend evt. flere forskellige farvede gulerødder.

Tip

Gulerødder har trukket en fin smag efter et par dage.

Energi pr. 100 g	217 kJ
Protein	7 E% [0,8 g]
Kulhydrat	87 E% [9,6 g]
Fedt	7 E% [0,4 g]
- mættet fedt	1,8 E% [0,1 g]

Syltede rødbeder

50 portioner

3 kg rødbeder

Lage

2,3 l eddike

0,8-1 kg sukker

30 hele peberkorn

10 stjerneanis

10 laurbærblade

Salt

- Kog rødbederne møre
- Skyl med koldt vand og smut skralden af
- Skær rødbederne i skiver
- Kog samtlige ingredienser til lagen sammen
- Overhæld de skivede rødbeder med lagen

Tip

Rødbeder har trukket mest smag efter et par dage.

Tip

Rødbeder kan også skrælles, udskæres helt fint på mandolin og derefter overhældes med den varme lage og trække i et par timer.

Energi pr. 100 g	268 kJ
Protein	11 E% [1,7 g]
Kulhydrat	85 E% [12,1 g]
Fedt	4 E% [0,3 g]
- mættet fedt	0 E% [0 g]





Kyllingeleverpostej med syltede rødbeder

50 portioner

1 kg kyllingelever, optøet
 300 g kalkunbacon
 500 g kogt, pillet kartoffel [skal være helt kolde, koges evt. dagen før]
 500 g løg, i grove tern
 160 g ansjoser
 2,5 dl fløde
 90 g hvedemel
 Salt og peber

- Kyllingelever, kalkunbacon, kartofler, løg og ansjoser køres i foodprocessor, til massen er findelt
- Tilsæt fløde, mel, salt og peber og rør sammen
- Fordel massen i bageforme
- Bages i vandbad i bradepande ved 180° C i ca. 1 time til kerntemperatur på 75° C
- Serveres med syltede gulerødder eller rødbeder – se opskrifter side 24-25

Tip

Bag evt. leverpostej i muffinsskåle – juster da bagetiden.

Tip

Skal leverpostejene fryses, er det bedst at fryse den rå.

Tip

Der kan tilsættes allehånde til den rå fars.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	463 kJ
Protein	22 E% [6,0 g]
Kulhydrat	53 E% [13,3 g]
Fedt	25 E% [6,0 g]
- mættet fedt	11,5 E% [1,4 g]

Daddelcreme med kikærter og kakao

50 portioner

100 g kikærter (250 g kogte fx fra dåse)
300 g dadler
200 g tørrede abrikoser
1 dl kakaopulver
2 dl tidselolie
Appelsinsaft/æblemest
500 g æbler
Skovsyre

Dag 1

Sæt kikærter i blød

Dag 2

- Skyl kikærter og kog i 45-60 min. i frisk vand
- Blend/hak i foodprocessor kogte kikærter, dadler, tørrede abrikoser, kakaopulver og 1 dl olie
- Juster konsistensen med den resterende olie
- Juster smagen med appelsinsaft eller æblemest
- Pynt med æble og skovsyre

Tip

Tidselolie kan erstattes af andre smagsneutrale olier. Olien kan også erstattes af æblemest, men så falder fedtenergiprocenten væsentligt – tilsæt evt. en håndfuld mandler og blend cremen glat.

NB

Opbevar på køl indtil servering og kassér rester.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	539 kJ
Protein	7 E% (2,1 g)
Kulhydrat	61 E% (17,7 g)
Fedt	33 E% (4,8 g)
- mættet fedt	3,5 E% (0,5 g)





Rygeostcreme med radise, agurk og rugbrødsknas

50 portioner

300 g rygeost 5+

3 dl cremefraiche 18 %

1 dl A38

½ dl mayonnaise

Salt

Peber

300 g rugbrød

0,2 dl olie

600 g agurk, små tern

600 g radiser i tynde skiver

- Rør rygeost, cremefraiche, A38 og mayonnaise sammen
- Smag til med salt og peber



- Riv rugbrød på et rivejern eller smuldre det fint
- Vend rugbrød med olie
- Bred rugbrød ud på bagepapir og bag i ovn ved 180°C i 20 min.
- Vend rugbrødsknas undervejs til rugbrødet er sprødt
- Pynt med agurk, radiser og rugbrødsknas

Tip

Rygeost kan også tilberedes over bål – på nettet findes mange fine opskrifter.

Tip

Crème fraiche 18 % kan erstattes helt af mayonnaise og A38.

NB

Opbevar på køl indtil servering og kassér rester.

Serveres på 25 g rugbrød.

Energi pr. smørrebrød	392 kJ
Protein	12 E% [2,7 g]
Kulhydrat	62 E% [12,9 g]
Fedt	27 E% [2,8 g]
- mættet fedt	8,7 E% [0,9 g]

Gave eller smagsprøver til hjemmet



Hvis tiden tillader det, kan en lille gave eller smagsprøver til hjemmet vække opmærksomhed omkring institutionens madordning. Inddrag gerne børn og lad dem fylde sagerne i små poser.

Brug gerne rester, der er samlet sammen og gemt i fryseren.

Bruges nedenstående som mellemmåltid, så husk frugt og grønt.

Rugbrødschips

- Skær rugbrød i tynde skiver, læg på bageplade og pensel med olie
- Bag i ovn til skiverne er sprøde – vend undervejs
- Afkøl på rist
- Knæk rugbrød i mundrette stykker, og de er klar til at blive pakket eller serveret

Tip

Ærtepuré er godt at dyppe i, se side 21.

Rugbrødssticks med lakridspulver

- Skær rugbrød i aflange klodser ca. 1x7 cm, læg på bageplade og pensel med olie
- Bag i ovn, til skiverne er sprøde – vend undervejs
- Drys med lakridspulver og afkøl på rist
- Rugbrødssticks er klar til at blive pakket eller serveret



Ymerdrys

- Findel rugbrød på rivejern, foodprocessor eller mellem hænderne
- Bag rugbrødet sprødt i ovnen, uden at det bliver hårdt
- Afkøl
- Bland rugbrød med lidt brun farin og server på en ske med en lille portion surmælksprodukt eller pak i poser

Rugbrøds- muffins

- Tilsæt mørk chokolade, nødder og tørret frugt til en del af rugbrødsdejen side 10.
- Fordel dejen i muffinsskåle og bag i ovn
- Afkøl, server eller pak i poser

NB

Ikke egnet til vuggestuebørn





Sammen om maden Maddag 2018

Opskrifter til Maddag 12. september 2018

Bag initiativet Sammen om Maden – Maddag 2018 står en række organisationer.

Vi har det tilfælles, at vi alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velsmagende, sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne. Dette med inddragelse af et legende og skabende pædagogisk perspektiv.

Læs mere om anbefalinger for mad i daginstitutioner på altomkost.dk søg på Måltidsmærket – Sundere mad i daginstitutionen.

Publikationen udgives i samarbejde mellem:

FOLA – Forældrenes Landsforening

Aalborg Universitet København

Måltidspartnerskabet

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen

Komiteen For Sundhedsoplysning

University College Lillebælt

Kost & Ernæringsforbundet

FOA