

Den KOLDE frokost

Den kolde frokosthånd giver inspiration, tips og huskeregler til at opfylde Fødevarestyrelsens ernæringsanbefalinger. Et koldt, sundt frokostmåltid indeholder typisk rugbrød eller fuldkornsbrød, frugt og grønt, lidt fedtstof som plantemargarine eller mayonnaise, gerne 3-4 slags pålæg fordelt på kød- og æg, fisk samt vegetarisk pålæg, fx frugt og grønt eller ost.

BRØD

- Server altid brød
- Server fuldkornsrugbrød ved mindst halvdelen af ugens måltider med brød
- Det resterende brød varieres mellem lysere fuldkornsbrød og lysere brødtyper uden fuldkorn

GRØNT OG FRUGT

- Grønsager og/eller frugt indgår i hvert frokostmåltid.
- Halvdelen af grønsagerne i frokostmåltidet er grove.

TIP Frugt og grønsager kan bruges som pålægstyper. Fx kan jordbær, æble, banan, melon, kiwi, blomme skæres i skiver og spises på rugbrød. Grønsager kan blandes med friskost eller hytteost og smøres på rugbrødet. Endelig kan kartofler og avocado bruges som pålæg, og bælgfrugter (kikærter og bønner) som postejer eller smøreplæg

FEDTSTOFFER

- Lidt fedtstof indgår i frokostmåltidet.
- Vælg planteolier fx raps-, oliven-, vindrukerneolie, bløde plantemargariner, mayonnaise eller remoulade

TIP Til fedtstof på brødet kan vælges blød plantemargarine eller mayonnaise. Smør kun fedtstof under pålæg, som ellers glider let af brødet. Mayonnaise kan anvendes i pålægssalat m.v.



KØD- OG ÆGGEPLÆG

- Server mindst en slags kødplæg eller æg.
- Vælg hovedsagligt magert kødplæg med maks. 10 g fedt pr. 100 g.

TIP Vælg de magre pålægstyper 3 ud af 5 gange, det serveres. Magre pålægstyper er fx skinke, filet, hamburgerryg, pastrami, kalkun, kylling, roastbeef m.v.

FISKEPLÆG

- Server mindst en slags fiskeplæg.
- Varier gerne mellem fede og magrefisketyper. Fede fisk er fx laks, makrel og sild. Magre fisk er fx tun, skubbe, torsk og skaldyr.

TIP Ovn-, dampet- eller fisk fra konserves kan røres med syrnede mælkeprodukter, mayonnaise og evt. frugt eller grønt fx majs, peberfrugt æble, som er velegnet til fiskesalater.

DRIKKEVARER

- Sørg for, at børnene har nem og fri adgang til koldt postevand i dagplejen.
- Tilbyd ikke juice, saftvand, kakao eller lign.