

Mad og måltider

I denne pjece kan du læse de officielle anbefalinger for de fleste befolkningsgrupper i Danmark.

Nederst på siden kan du læse hvordan vi arbejder med mad og måltider i Favrskov Kommune.

Lev efter de officielle kostråd

Kostrådene er de officielle råd til en sund livsstil. Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter rådene.

Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger rådene, at du tager på i vægt.



Officielle kostråde: særskilte anbefalinger til særlige grupper

Fødevarestyrelsen har en række særskilte anbefalinger til særlige grupper. Ved at trykke [her](#) kan du se anbefalinger til spæd- og småbørn, børn og unge, personer over 65 år, gravide, ammende, vegetarer og veganere samt fødeveareallergikere.

Lokale initiativer i Favrskov Kommune

Mad- og måltidspolitik på Social og Sundhedsområdet

I Favrskov Kommune er udarbejdet en mad- og måltidspolitik, der sætter rammen for Favrskov Kommunens arbejde med mad og måltider for voksne borgere på social- og sundhedsområdet, fx borgere på plejecentre, væresteder, botilbud og borgere, der modtager madservice i eget hjem. Se politikken [her](#).

Mad- og måltidspolitik i dagplejen

Dagplejen i Favrskov Kommune har udarbejdet en fælles mad- og måltidspolitik som du kan finde ved at trykke [her](#).

Mad- og måltidspolitik i daginstitutioner

Alle daginstitutioner i Favrskov Kommune har udarbejdet deres egen mad- og måltidspolitik. Du kan læse mere om de enkelte institutioner og deres mad- og måltidspolitik [her](#).