# Måltidsfordeling

I planlægningen af maden til andre er det vigtigt, at der tænkes i en jævn fordeling af dagens måltider. Oftest er måltiderne fordelt på 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.

Antallet af mellemmåltider varierer fra målgruppe til målgruppe.

Følgende vejledning kan bruges:

|  |
| --- |
| **Måltidsfordeling for normalkosten:**  Morgenmaden skal udgøre 20-25 % af energiindtagelsen  Frokosten skal udgøre 25-35 % af energiindtagelsen  Aftenmåltidet skal udgøre 25-35 % af energiindtagelsen  Mellemmåltiderne skal udgøre 15-30 % af energiindtagelsen, typisk 3 mellemmåltider med hver 5-10% af energiindtagelsen |

En normalkost på 9 MJ udregnes således:

Morgenmad: (9000 kJ x 20) / 100 = 1800 kJ

(9000 kJ x 25) / 100 = 2250 kJ

Morgenmaden skal dermed indeholde mellem 1800 kJ – 2250 kJ.

På samme måde udregnes frokost, aften- og mellemmåltiderne.

|  |
| --- |
| **Energifordeling for 9 MJ:**  Morgenmad: 1800-2250 kJ  Frokost: 2250-2700 kJ  Aften : 2250-2700 kJ  Mellemmåltider (3 stk a) : 350-700 kJ |