

Kødets ernæringsmæssige betydning

Kød indeholder protein af høj kvalitet og en lang række vitaminer og mineraler. Forskere mener, at kød har været meget vigtigt i menneskets udvikling, især udvikling af hjernen og intelligensen. Nylig forskning er begyndt at påpege den afgørende rolle, som kød har i den menneskelige udvikling, dels på grund af indholdet af protein, dels på grund af indholdet af jern, zink, selen og vitamin B-12, som alle er afgørende i en velbalanceret kost.

Kødet i fortiden

Fossiler viser, at vores forgængere var altædende. På hulemalerier kan man se, at tidlige primater var kødædende, ligesom chimpanser stadig er i dag. Nogle mener, at menneskets gener ikke har ændret sig siden den palæolitiske periode/ældste stenalderperiode, hvorfor antropologer mener, at kosten har haft en stor betydning for menneskets evolution.

Kød har spillet en vigtig rolle bl.a. i udvikling af hjernen og intelligensen. Hjernen blev større og kropsholdningen oprejst. Det gav en mere effektiv bevægelse og mulighed for at bære mere vægt, som var vigtigt i forbindelse med jagt. Mave-tarm-systemet ændrede sig - og ligeledes tænderne, hvor kindtænderne blev mindre, og fortænderne og kæberne stærkere, så de kunne rive og tygge i kød. Desuden har jern i form af hæmjern fra kød haft stor betydning for menneskets aktivitet.

Vitaminer og mineraler i kød

Kød har et højt indhold af og/eller er en vigtig kilde til flere forskellige vitaminer og mineraler. Tabel 1 viser, hvordan 100 g af de forskellige kødtyper hver især procentvis bidrager til den anbefalede daglige tilførsel (ADT).

Kødtyper med indhold af vitaminer og mineraler på mere end 30 % af ADT pr. 100 g betegnes med et "højt indhold" af og er markeret med lilla skrift. For protein skal mindst 20 % af fødevarens energiindhold være fra protein.

Kødtyper med et indhold på mere end 15 % af ADT pr. 100 g betegnes som en "kilde til" og er markeret med grøn skrift. . For protein skal mindst 12 % af fødevarens energiindhold være fra protein.

Ved udskæringer af svinekød med et højere fedtindhold end eksemplet fra tabel 1 vil kød give større mængder vitamin D. Eksempelvis giver 100 g nakkefilet (helt afpuddet, rå 12,2 % fedt) 16 % vitamin D af ADT og er dermed en kilde til D-vitamin.

Næringsstoffer	Svin	Okse	Lam	Kylling	Kalvelever	Leverpostej
Protein	72 %	55 %	63 %	62 %	62 %	19 %
Vitamin A					602 %	494 %
Vitamin C					23 %	36 %
B1, Thiamin	104 %		16 %		17 %	
B2, Riboflavin	17 %		22 %		154 %	73 %
Niacin	50 %	63 %	47 %	73 %	123 %	40 %
Vitamin B6	27 %	23 %		28 %	64 %	15 %
Folat					850 %	85 %
Vitamin B12	24 %	56 %	48 %	17 %	2400 %	396 %
Biotin					78 %	48 %
Pantothensyre				18 %	133 %	27 %
Kalium	24 %	16 %	18 %			
Fosfor	31 %	24 %	30 %	25 %	47 %	23 %
Jern		15 %	16 %		36 %	40 %
Zink	18 %	48 %	33 %		37 %	25 %
Kobber					235 %	41 %
Mangan					16 %	
Selen	19 %			23 %	55 %	35 %
Chrom			20 %			

Tabel 1: Kødets procentvise bidrag, pr. 100 g, til den anbefalede daglige tilførsel (ADT) fra følgende rå udskæringer: Svinemørbrad med bimørbrad (3,8 %), 757 KJ/180 kcal, oksekød uspec., magert (5-10 %), 647 KJ/154 kcal, lammekød, kølle, afpuddet (5,5 %), 547 KJ/130 kcal, hel kylling, kød (ca. 6 %), 551 KJ/131 kcal.

Kød og indmad indeholder næsten alle **B-vitaminer**. De indgår bl.a. i immunforsvaret, nervesystemet og i enzymsystemer, der er nødvendige for omsætningen af fedt, protein og kulhydrat. Ifølge tabel 1 giver kød, fx 56 % af ADT for B12 vitamin i oksekød og 104 % af ADT for B1 vitamin i svinekød.

Animalske fødevarer er en af de mest værdifulde kilder til B-12 vitamin, hvilket også fremgår af tabel 1.

Optagelsen af B-12 er ret kompliceret. Et lavt indhold i kosten og dårlig optagelse kan bl.a. være medvirkende årsag til B-12 mangel, som især er udbredt blandt ældre. Mangel på B-12 er hovedårsagen til den type blodmangel, som skyldes megaloblastisk anæmi. Mangel på B-12 er også sat i forbindelse med andre sygdomme.

Zink har en betydelig rolle i bl.a. vores celledeling og vækst. Mangel på zink kan derfor øge risikoen for infektioner, oxidativ stress og genetiske skader. Ifølge tabel 1 giver kød 18-48 % zink af ADT.

Selen er et essentielt sporstof, der har antioxidantfunktioner i kroppen. Ifølge tabel 1 giver kalvelever 55 % og leverpostej 35 % af ADT.

Jern

Kosten spiller en væsentlig rolle i opretholdelsen af jernbalancen. Jern findes i flere fødevarer, hvor det er til stede i to forskellige former: hæmjern og ikke-hæmjern. Hæmjern kommer fra hæmoglobin og myoglobin, hvorfor det kun forekommer i animalske fødevarer. Det har en høj biotilgængelighed og 15-35 % optages let, hvis kroppen mangler jern. Nogle undersøgelser har vist, at indholdet af hæmjern udgør 60-80 % af det totale jern i okse-, lamme- og svinekød.

Ikke-hæmjern, som er den største del af det jern, vi får, findes hovedsageligt i mørkegrønne grøntsager, som bl.a. spinat, grønkål og broccoli samt bælgfrugter, kornprodukter m.v. Ikke-hæmjern har en lav biotilgængelighed og 2-20 % optages, hvis kroppen mangler jern. Optagelsen kan blive alvorligt svækket, da vegetabiliske jernkilder er særligt rige på jernhæmmere, fx fytat og nogle phenolforbindelser. Te og kaffe hæmmer også jernoptagelsen. Det fremmer jernoptagelsen, når der er lidt kød og/eller C-vitamin, fx mange typer frugt og grønt samt kartofler i måltidet.

Protein i kød

Protein er opbygget af aminosyrer, hvoraf der er kendt 190 forskellige, men kun 20 er nødvendige for dannelsen af protein. Ud af de 20 aminosyrer er der 8 typer, som mennesket ikke kan danne, der gør dem livsnødvendige, og de skal tilføres via kosten. Protein i kød indeholder alle 8 livsnødvendige aminosyrer på én gang, og derfor kan kroppen direkte optage og opbygge protein herfra. Dette er forskelligt fra protein i bønner og kornprodukter, som altid skal kombineres med andet i et måltid for, at kroppen kan danne protein.

Der kommer nye metoder fra bl.a. FAO til at vurdere aminosyrernes optagelighed, og man ser nu på de enkelte aminosyrer for sig, hvorved de animalske proteiner opnår en betydelig bedre optagelighed end de vegetabiliske.

De fleste spiser en blanding af animalske og vegetabiliske proteiner. Vegetarer kan få protein nok, når deres kost indeholder ærter, linser, bønner og nødder. Men man kan ikke bare lige erstatte bøffen med bønner. Det er muligt, men det kræver nye retter, andre tilberedningsmetoder og mere planlægning, for nogle bælgfrugter skal sættes i blød 10-12 timer i forvejen og derefter koge i 45 minutter, og energiindholdet i forhold til proteindholdet er ofte højere.

Nedenstående billeder viser forskellige fødevarer, der hver især bidrager med 28 g protein – normalt indhold i et stykke kød. Det er ikke noget problem at få tilstrækkeligt med protein fra vegetabiliske kilder, men det er vigtigt at bemærke at energiindholdet er højere.

28 g protein på hver tallerken



Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder

100 g magert kød, som fx skinkestrimler af inderlår, kyllingebryst, oksetyksteg, indeholder ca. 22 g protein pr. 100 g. De mere fedtholdige udskæringer, som fx ribbensteg, indeholder ca. 18 g protein pr. 100 g. I tabel 1 ses også, at protein udgør den største del af kødets energiindhold i %.

Det er vigtigt at fordele proteinet i løbet af dagen, så kroppen ikke skal tære på protein fra fx muskler.

Der opbygges ikke mere muskelfæv, når man spiser én stor portion protein. For de fleste vil det være rimeligt med 20 g protein i hovedmåltiderne og gerne 10 g i mellemmåltider. Husk også gerne protein om morgenen - i morgenmaden og inden sengetid. Man kan også spise ca. 30 g protein til hovedmåltiderne, som forskere har anbefalet til inaktive på 50+ for at bevare muskelmassen.

http://www.diaetistforum.dk/Aktuelt/Materialer/Download_af_powerpoint_og_pdf_filer.aspx#energi

Fedt i kød

Fedtindholdet i svine-, kalve-, okse- og lammekød og fjerkræ er blevet betydeligt mindre. Eksempelvis har grisen i perioden 1975 til 1993 erstattet 1/3 af sit fedt med kød på grund af ændringer i avl og fodring. Desuden er udskæringerne blevet mere trimmede for fedt, og i dag findes der okse-, svinekød og kylling uden synligt fedt, dvs. med et fedtindhold på 1-2 g pr. 100 g. Der er en lang række udskæringer, der i dag lever op til det frivillige Nøglehulsmærkes krav om et fedtindhold på maks. 10 %.

Tabel 2: Indhold af fedt, i forskellige rå kødtyper, pr. 100 g

Kalveschnitzel af inderlår	1 g
Kyllingeinderfilet	1 g
Kyllingebrystfilet	1 g
Svinemørbrad, helt afpudset	1 g
Svinefilet, helt afpudset	2 g
Kalvefilet, helt afpudset	2 g
Skinkeschnitzel af inderlår	2 g
Kalkun uden skind	2 g
Tyksteg, helt afpudset	2 g
Kalvelever	3 g
Roastbeef af inderlår	3 g
Hakket kød, alle kødtyper, 3-6 %	3-6 g
Svinemørbrad med bimørbrad	4 g
Svinekotelet u. fedtkant	4- 6 g
Oksetykstegsbøf	4 g
Skinkestrimler, skinketern	4 g
Skinkemignon	4 g
Svinehjerte	4 g
Hamburgerryg	5 g
Oksehøjrebsfilet, afpudset	5 g
Oksemørbrad	6 g
kyllingeunderlår	6-8 g
Okseflanksteak	7 g
Kalvecuvette, culotte	9 g
Ossobuco	9 g
Lammekølle	10 g
Skinkeculotte	10 g
Svinekotelet, fadkotelet m. fedtkant, 3 mm	10 g
Hakket kød, alle kødtyper, 8-12 %	8-12 g
Okseculotte	11 g
Nakkekotelet, nakkefilet	11 g
Hel kylling med skind	12 g
Hakket kød, alle kødtyper, 16-18 %	16-18 g
Oksehøjrebsfilet med fedtkant	17 g
Svinekam	18 g
Svinebryst i skiver	16-30 g
Ribbenssteg	20 g
Entrecote m. fedtkant	21 g
Bacon	21 g
Andebryst	22 g
Revelsben i skiver/spareribs	24 g
Andelår	29 g
Oksetværreb	30 g
Lammeryg	31 g
Hel and	39 g

Kilde: www.foodcomp.dk og varedeklarerationer

Fedtindholdet påvirkes i høj grad af tilberedningen, som er vigtig at tage med i betragtning, fordi fedtindholdet deklarerer i den rå vægt af kødet. Jo højere fedtindhold, og jo tyndere skiver i det rå kød, jo mere afsmeltes under tilberedningen. Et eksempel er svinebryst i skiver/bacon – i svinebryst med 30 g fedt pr. 100 g rå vægt afsmeltes 22,5 g fedt ved stegning – i bacon med 21 g fedt pr. 100 g rå vægt afsmeltes 15 g fedt ved stegning. Magert kød optager ikke fedt under stegning, der kan lægge sig en tynd hinde på kødet. Det drejer sig i gennemsnit om ca. 1 g fedt pr. 100 g rå kød. Fedtindholdet kan halveres ved at skære fedtkanten af koteletter med fedtkant og skære fedtet af flæskestegen mellem kød og svær.

Adskillige studier har vist, at kødets fedtsyreprofil kan blive påvirket af dyrets foder.

Der er fundet forskelle på fedtsyresammensætningen i dyr, som går på græs eller æder græsensilage hele deres liv og på dyr, som får kraftfoder. Dyrene på græs har et højere indhold af polyumættede fedtsyrer, omega-3 fedtsyrer, beta-caroten og alfa tocopherol.

I de fleste tilfælde bliver græsfodret kvæg slutfodret med kraftfoder før slagtning for at opnå et forbedret produktionsresultat.

Herved bliver græssets indvirkning på kødets fedtsyresammensætning formindsket – dette sker i løbet af 1-2 måneder.

http://www.diaetistforum.dk/Ernaering/Ernaering_og_næringsstoffer/NY_Fedt/TFA.aspx

I Danmark er fedtsyresammensætningen i gennemsnit i svin- og oksekød samt kylling som følger:

	Mættede fedtsyrer	Umættede fedtsyrer
Svin	39 %	61 %
Okse	42 %	58 %
Kylling	38 %	62 %

Kød i danskernes kost

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2011-2013" er indtaget af kød og kødprodukter pr. dag:

Kød og kødprodukter pr. dag	
Piger 4-9 år	82 g
Piger 10-17 år	93 g
Kvinder 18-75 år	99 g
Drenge 4-9 år	91 g
Drenge 10-17 år	147 g
Mænd 18-75 år	172 g

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2011-2013" giver kød og kødprodukter kun 12 % af energien i danskernes kost, men bidrager med næringsstoffer, fx med 30 % og derover af B12, A-vitamin, B1 og zink og med omkring 25 % af protein, selen, niacin og 15% af D-vitamin. Kød er desuden en god kilde til jern. Jernindtaget i kostundersøgelsen er baseret på tabelværdier, som ikke tager hensyn til optagelighed og hæmjern – ikke-hæmjern.

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2011-2013" - citat:
"For mange kvinder i den fertile alder er kostens indhold af jern utilstrækkeligt til at dække anbefalingen. Et øget indtag af jernrige fødevarer, som magert kød og kornprodukter suppleret med C-vitaminholdige fødevarer som frugt, grønt og kartofler, vil være nødvendigt" – ca. 40 % af kvinder i den fødedygtige alder har lave eller manglende lagre af jern.

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2011-2013" er indtaget af fjerkræ og fjerkræprodukter pr. dag:

Fjerkræ og fjerkræprodukter pr. dag

Piger 4-9 år	14 g
Piger 10-17 år	24 g
Kvinder 18-75 år	24 g
Drenge 4-9 år	18 g
Drenge 10-17 år	29 g
Mænd 18-75 år	29 g

Tabellen på næste side giver et indtryk af, hvordan kød og fjerkræ som fødevarer bidrager væsentligt til danskernes indtag af forskellige vitaminer og mineraler.

Tallene angiver procentdelen af de samlede indhold i den danske gennemsnitskost for de levnedsmiddelgrupper, som giver mest og næstmest af de enkelte vitaminer, mineraler og kostfibre.

Fødevarergrupper, som bidrager mest (grønne tal) og mindst (røde cirkler) til indholdet af energi, kostfibre og udvalgte vitaminer og mineraler i en dansk gennemsnitskost. Gule felter angiver intermedieære indhold.

Kød tilfører kun 12 % og fjerkræ kun 2 % af det samlede energiindtag i danskernes kost, men er den fødevarergruppe som bidrager med flest og næstfleste vitaminer og mineraler til danskernes kost.

Tabel 3: Fødevarergruppernes procentvise bidrag af energi og næringsstoffer i danskernes kost

Makronæringsstoffer

Gruppe	Energi	Fedt	Fedtsyrer			Kulhydrat		Kostfiber	Protein
			Mættede	Mono-umættede	Poly-umættede	tilgængeligt	Tilsat sukker		
Mælk	8	●	13	●	●	●	●	●	14
Ost	5	●	15	●	●	●	●	●	10
Brød & korn	27	●	●	●	21	47	●	54	21
Kartofler	4	●	●	●	●	●	●	●	●
Grøntsager	3	●	●	●	●	●	●	18	●
Frugt	7	●	●	●	●	12	13	18	●
Kød	12	21	20	26	11	●	●	●	27
Fjerkræ	2	●	●	●	●	●	●	●	●
Fisk	2	●	●	●	●	●	●	●	●
Æg	1	●	●	●	●	●	●	●	●
Fedtstoffer	12	34	32	35	41	●	●	●	●
Sukker og slik	7	●	●	●	●	12	52	●	●
Drikkevarer	7	●	●	●	●	●	24	●	●
Juice	1	●	●	●	●	●	●	●	●
Diverse	1	●	●	●	●	●	●	●	●

Mikronæringsstoffer

Gruppe	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin B1	Vitamin B2	Niacin	Vitamin B6	Vitamin B12	Folat	Vitamin C	Calcium	Fosfor	Magnesium	Jern	Zink	Jod	Selen	Kalium
Mælk	●	●	●	●	33	●	●	●	●	●	37	21	●	●	●	28	●	16
Ost	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	22	●	●	●	●	●	●	●
Brød & korn	●	●	●	31	●	11	16	●	22	●	●	22	29	32	22	12	●	13
Kartofler	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Grøntsager	24	●	●	●	●	●	●	●	26	37	●	●	●	●	●	●	●	14
Frugt	●	●	23	●	●	●	●	●	●	25	●	●	●	●	●	●	●	●
Kød	40	16	●	33	17	27	21	35	●	●	●	●	●	20	33	●	35	●
Fjerkræ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fisk	●	57	●	●	●	●	●	24	●	●	●	●	●	●	●	●	20	●
Æg	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fedtstoffer	●	●	25	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sukker og slik	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Drikkevarer	●	●	●	●	●	11	●	●	●	●	●	●	18	●	●	●	●	13
Juice	●	●	●	●	●	●	●	●	12	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Diverse	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	33	●	●

Kilde: Danskernes kostvaner 2011-13, DTU Fødevarerinstitutionen

Tabellen nedenfor viser, hvor stor en procentdel af energi og næringsstoffer danskerne i gennemsnit får fra kød og kødprodukter.

Næringsstof	Procentdel fra kød	Procentdel fra fjerkræ
Energi	12	2
Protein	27	6
Fedt, total	21	2
Fedtsyrer, mættede	20	1
Fedtsyrer, monoumættede	26	2
Fedtsyrer, polyumættede	11	3
Transfedtsyrer*	13	0
A-vitamin**	40	-
D-vitamin	16	1
E-vitamin	3	1
Vitamin B ₁	33	2
Vitamin B ₂	17	2
Niacin	27	7
Vitamin B ₆	21	5
Folat	8	1
Vitamin B ₁₂	35	2
Vitamin C	6	1
Calcium	1	-
Fosfor	15	3
Magnesium	7	2
Jern	20	2
Zink	33	3
Jod	1	0
Selen	25	6
Kalium	11	2

Kilde: Danskernes kostvaner 2011-2013

* Kommer hovedsageligt fra oksekød

** Kommer hovedsageligt fra lever og leverpostej

Det er især vigtigt at bemærke, at kødet bidrager med nogle af de næringsstoffer, som en del ikke får tilstrækkeligt af.

Når man ser på de anbefalede mængder af vitaminer og mineraler, som det anbefales at få ved planlægning af en sund kost i forhold til den kost, der er spist i Danskernes Kostvaner 2011-2013, mangler langt de fleste kvinder i den fertile alder jern. De fleste får ikke nok D-vitamin nok, ca. 25 % får ikke nok selen, B₁-vitamin og B₂-vitamin og 10 % får ikke nok zink .

Ser man på barnets behov for jern, er det allerstørst i det første leveår, hvor det vokser og udvikler sig mere end på noget andet tidspunkt i sit liv. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på kosten i overgangsperioden. Sundhedsstyrelsen anbefaler at give barnet en jernrig kost, hvor kød, fjerkræ og fisk skal indgå i kosten i så mange måltider som muligt fra 6 måneders alderen.

Kød opgøres forskelligt i verden

På globalt plan er det svært at sammenligne undersøgelser af indtaget af kød og betydningen heraf imellem forskellige lande. Der er store forskelle i bl.a. opdræt, trimning og i klassifikationen af fedtindhold og forarbejdet kød. Eksempelvis inddrager Canada hamburgere som værende forarbejdet kød, hvorimod England kategoriserer det som frisk kød. Alle disse forskelle skal tages med i betragtning, når bestemte fødevarer vurderes i forskellige helbredsmæssige sammenhænge. Det er vigtigt at sammenligne æbler med æbler.

De nye officielle kostråd

Fødevarestyrelsen lancerede de nye officielle kostråd i september 2013. De 10 råd, der afløser de hidtidige 8 råd, er enkle og handlingsanvisende, og hvert råd omfatter én fødevarergruppe.

Det første overordnede råd er dog en undtagelse - det lyder: "Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv".

Se kostrådene her:

http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_officielle_kostraad/Kostraad.htm.

Rådene bygger på rapporten: "Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet", som DTU Fødevareinstituttet har udarbejdet. Rapporten er en opdatering af den samlede evidens om sammenhængen mellem kost og sundhed ud fra ernæringsmæssige helhedsvurderinger.

Rådet om kød lyder: "Vælg magert kød og kødpålæg". Og videre: Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt.

Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg.

Vælg fjerkræ, fisk, æg og grønsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg".

De fleste kvinder og ca. halvdelen af mændene spiser ikke mere end anbefalet. Kvinder i den fertile alder og personer, der spiser meget lidt kød, skal således ikke skære ned på deres kødindtag, da kød er en vigtig kilde til jern mv. 500 g tilberedt magert kød er passende i en iverigt sund og varieret kost. Ved at vælge det magre kød får man alle næringsstofferne, men ikke så meget mættet fedt. For at leve op til dækning af næringsstofbehovet må leverpostej indgå som pålæg hver anden dag, og der må indtages en leverret om måneden.

Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, som mange danskere ikke får nok af: Jern, D-vitamin, zink, Selen, B₁ og B₂-vitamin.

Der findes mange udskæringer af svin, okse og kalv med mindre end 10 % fedt, men en række bindevævsrige udskæringer med højere fedtindhold bør kunne indgå i kosten for variationens skyld.

500 g tilberedt kød svarer til ca. 750 g rå kød. Kødsvinder 20-50 % afhængig af tilberedningsmetode og

fedtindhold i kødet. Ved tilberedning til fx 80 grader i centrum svinder kødet ca. 35 %, mens det svinder ca. 15 % ved en centrumtemperatur på 60 grader. Mængden af kød i de 2-3 middage om ugen kan være meget varierende afhængig af, hvilken ret der er tale om. Farsretter som frikadeller, farsbrød, forloren hare mv. er maks. 60 % kød, ligesom leverpostej er ca. 30 % "kød".

Find opskrifter på sund hverdagsmad og 6 om dagen-opskrifter på

<http://www.voresmad.dk/Opskrifter.aspx?R-Healthy=healthyeverydayfood>

Se på helheden

Det er vigtigt at:

- fokusere på måltidsmønstre og hele kosten i stedet for på enkelte fødevarer eller næringsstoffer
- understrege, at næringsstoffer skal komme fra maden og ikke fra kosttilskud/berigede fødevarer
- lægge vægt på variation, proportion, moderation og gradvise forbedringer
- fremhæve muligheder i stedet for begrænsninger

Det giver resultat at lære noget om at lave mad. Gennem viden kommer interesse, færdigheder og kompetencer til at sammensætte en sund og varieret kost. Samtidig kommer fokus på nydelse og velvære og på forståelsen af, at indtag af mad og drikke spiller sammen med fysisk aktivitet, og at det hele bliver til livsstil med kvalitet.

Uanset hvilken fødevarer, der tages i betragtning, når ernæringsstatus vurderes, er det vigtigt at se fødevarer som en komponent i et helt måltid og som en del af en dagskost.