

Q&A - Spørgsmål og svar om Madpyramiden

1. Praktiske spørgsmål i butikken

Hvor kan jeg få en Madpyramide-plakat?

I alt trykkes og uddeles 55.000 plakater i Coops butikker over hele landet. Plakaten uddeles så længe lager haves.

Mange af vores frivillige medlemsvalgte i Kvickly, Brugsen og SuperBrugsen vil lave aktiviteter med afsæt i plakaten. Hold øje med din lokale Coop butik fra **weekenden den 7.-8.marts 2026**.

365discount butikkerne vil ligeledes i begrænset omfang have plakater til kunderne i løbet af marts måned. Hold øje med din lokale butik.

Kan jeg købe en plakat?

Nej, det er (på nuværende tidspunkt) ikke muligt at købe plakaten med Madpyramiden.

Findes Madpyramiden digitalt?

Nej, Madpyramiden findes (på nuværende tidspunkt) ikke digitalt.

Kan jeg tage mere end én plakat?

Plakaten uddeles så længe lager haves. For at sikre at flest muligt får en, anbefales det at tage én pr. person.

Hvor kan jeg læse mere om Madpyramiden?

På www.madpyramiden.dk kan du læse mere om Madpyramiden og hvordan du bruger den i hverdagen samt gå på jagt i arkivet og finde alle de tidligere udgaver af Madpyramiden.

2. Overordnet – formål og baggrund

Hvorfor er der udkommet en ny Madpyramide?

Den nye Madpyramide udkommer i anledning af 50-året for den første danske Madpyramide, som FDB lancerede i 1976. Jubilæet markeres med en ny, kunstnerisk fortolkning af den velkendte model.

Den nye Madpyramide tager højde for de ændringer, der er sket i De officielle Kostråd siden seneste opdatering af pyramiden (2019).

Hvad er formålet med Madpyramiden?

Madpyramiden er et bidrag til folkeoplysningen om mad. Den bygger på De officielle Kostråd og viser dem i en enkel og visuel model, som gør det nemmere at forstå, hvad der skal fylde mest og mindst i hverdagen. Madpyramiden er tænkt som en hjælp – ikke som en facitliste.

Hvem er målgruppen for Madpyramiden?

Madpyramiden er for alle, der gerne vil spise sundt og varieret. Den er lavet i et enkelt og visuelt format, så den kan bruges bredt i hverdagen.

Madpyramiden er udviklet som en vejledning til raske voksne og større børn og bygger på Fødevarestyrelsens anbefalinger. Hvis du er syg, over 70 år, gravid, ammende eller har fødevareallergier, kan der gælde særlige forhold. Her anbefales det at søge individuel rådgivning hos sundhedsfagligt personale

3. Historie og kontekst

Hvornår udkom den første Madpyramide i Danmark?

Den første danske Madpyramide udkom i 1976, udsendt af FDB efter inspiration fra Sverige. Madpyramiden har altså 50-års jubilæum i år.

Hvorfor lavede FDB en Madpyramide?

FDB (i dag Coop amba) lavede Madpyramiden som et bidrag til folkeoplysningen om mad og ernæring. Formålet var at hjælpe danskerne med at træffe sundere valg i hverdagen gennem en enkel og pædagogisk model.

4. Afsender og ejerskab

Hvem har lavet den nye Madpyramide?

Det er Coop Madskole, der står bag jubilæumsudgaven. Den nye plakat er tegnet af kunstneren HuskMitNavn og udgivet af Coop.

Hvem ejer Madpyramiden og rettighederne?

Det er foreningen Coop amba, der ejer rettighederne til Madpyramiden og Coop Madskole.

Er Madpyramiden en officiel anbefaling fra myndighederne?

Nej. Madpyramiden er ikke en officiel myndighedsanbefaling. Den afspejler De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen, som bygger på videnskabelig forskning i sammenhængen mellem kost, sundhed og sygdom.

5. Fagligt grundlag og guide i hverdagen

Hvilket fagligt grundlag bygger Madpyramiden på?

Madpyramiden bygger på anerkendt viden om sund og varieret kost og afspejler De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen. Den formidler kostrådene i en enkel og visuel model, der gør det nemmere at forstå, hvad der skal fylde mest og mindst i hverdagen.

Hvordan læser man Madpyramiden?

Madpyramiden læses nedefra og op: Mest fra bunden. Mindre fra midten. Mindst fra toppen. Størrelsen og placeringen af madvarerne i pyramiden (også inden for de tre lag) viser, hvor stor en del af kosten de bør udgøre. Det handler om balance over tid – ikke om enkelte måltider.

Betyder det, at man ikke må spise bestemte fødevarer?

Nej. Madpyramiden handler ikke om forbud, men om balance. Den viser, hvilke fødevarer man bør spise mest og mindst af over tid. Kostrådene – og dermed Madpyramiden – er ikke regler, men en hjælp til at træffe kloge valg.

Er der taget hensyn til bæredygtighed og klima?

De officielle Kostråd indeholder både sundheds- og klimahensyn, og Madpyramiden afspejler disse principper.

Hvorfor ændrer kostråd sig hele tiden?

Forskere bliver hele tiden klogere på viden om kost og sundhed. Derfor justeres myndighedernes anbefalinger løbende. Men de store linjer har faktisk ikke ændret sig meget siden den første Madpyramide blev udgivet i 1976.

6. Skoleaktiviteter

Arbejder skoler også med den nye Madpyramide?

I uge 10 udsendes undervisningsmateriale og Madpyramideplakater til over 300 grundskoler, som alle vil arbejde med Madpyramiden med afsæt i tre hovedemner: Fuldkorn, Bælgfrugter samt Frugt og Grønt.