

Den 24. november 2022

Marie Feldskov Bæk, Center for Ældre og Innovation
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Københavns Kommune

Pejlemærker

- for klimavenlige og ernæringsrigtige måltider



Overordnede mål i Mad- og Måltidsstrategien

- Den rette ernæring
- 25 % reduktion af klimaaftrykket på fødevareindkøb inden 2025
- 90 % økologi + Det Økologiske Spisemærke i guld
- Mindre madspild – 50% reduktion inden 2030



Pejlemærker

- Udarbejdet i samarbejde med DTU Fødevareinstituttet og Meyers Madhus
- Beregninger, afprøvninger, tilpasninger, kommunikation
- Lanceret i november 2021
 - Sammen med Madlivsbog og klimavenlige opskrifter

Lassen, A.D.; Nordman, M.; Christensen, L.M.; Beck, A.M.; Trolle, E. Guidance for Healthy and More Climate-Friendly Diets in Nursing Homes—Scenario Analysis Based on a Municipality's Food Procurement. *Nutrients* **2021**, *13*, 4525. <https://doi.org/10.3390/nu13124525>

Plejehjem og midlertidige døgnophold med produktionskøkken

Pejlemærker for klimavenlige og ernæringsrigtige måltider



1. **Servér kød dagligt i moderate mængder og okse-, kalve- og lammekød i begrænset omfang**
2. **Servér dagligt fisk og gå efter de mest bæredygtige**
3. **Brug dagligt bælgrugter i hovedmåltider og mellemmåltider**
4. **Brug dagligt nødder og frø i hovedmåltider og mellemmåltider**
5. **Brug æg og ost i moderate mængder og anvend især de proteinrige mejeriprodukter**
6. **Brug plantebaserede fedtstoffer ved de fleste måltider og begræns animalske fedtstoffer**
7. **Servér grøntsager og frugt i forskellige farver**
8. **Servér kartofler og både fuldkorns- og ikke-fuldkornsprodukter**
9. **Tilbyd vand og mælk dagligt**
10. **Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvare**



1. Servér kød dagligt i moderate mængder og okse-, kalve og lammekød i begrænset omfang

Vejledende mængder:

Brug højst 500 g tilberedt kød i alt per uge.

Okse-, kalve- og lammekød bør udgøre højst 80 g.

Det varme måltid

Brug kød højst 5 dage om ugen i det varme hovedmåltid. Højst 1 gang om ugen kan kødet være okse-, kalve- eller lammekød. Brug 75 g kød per gang i gennemsnit.

Det kolde måltid

Brug kun en slags kød som pålæg i kolde hovedmåltider dagligt, ca. 15 g per gang svarende til ca. en skive. Minimer okse-, kalve- eller lammekød til maks. 1 gang hver 2. uge.

5. Brug æg og ost i moderate mængder og brug især de proteinrige mejeriprodukter

Vejledende mængder:

Brug ca. 240 g æg og 140 g ost per uge.

Brug ca. 550 g proteinrige mejeriprodukter per uge.

Servér derudover 275 g fede mejeriprodukter om ugen til småtspisende borgere.

Det varme måltid

Brug æg en gang om ugen som hovedelement i det varme hovedmåltid f.eks. gratin.

Derudover kan æg og ost indgå i mindre mængder i f.eks. fromager, tærter og mayonnaise mm. Brug især de proteinrige mejeriprodukter.

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

Servér æg og proteinrige mejeriprodukter dagligt som en del af morgenmaden, i det kolde måltid eller i et mellemmåltid. Brug ost højst en gang per dag.

Særligt til småtspisende borgere

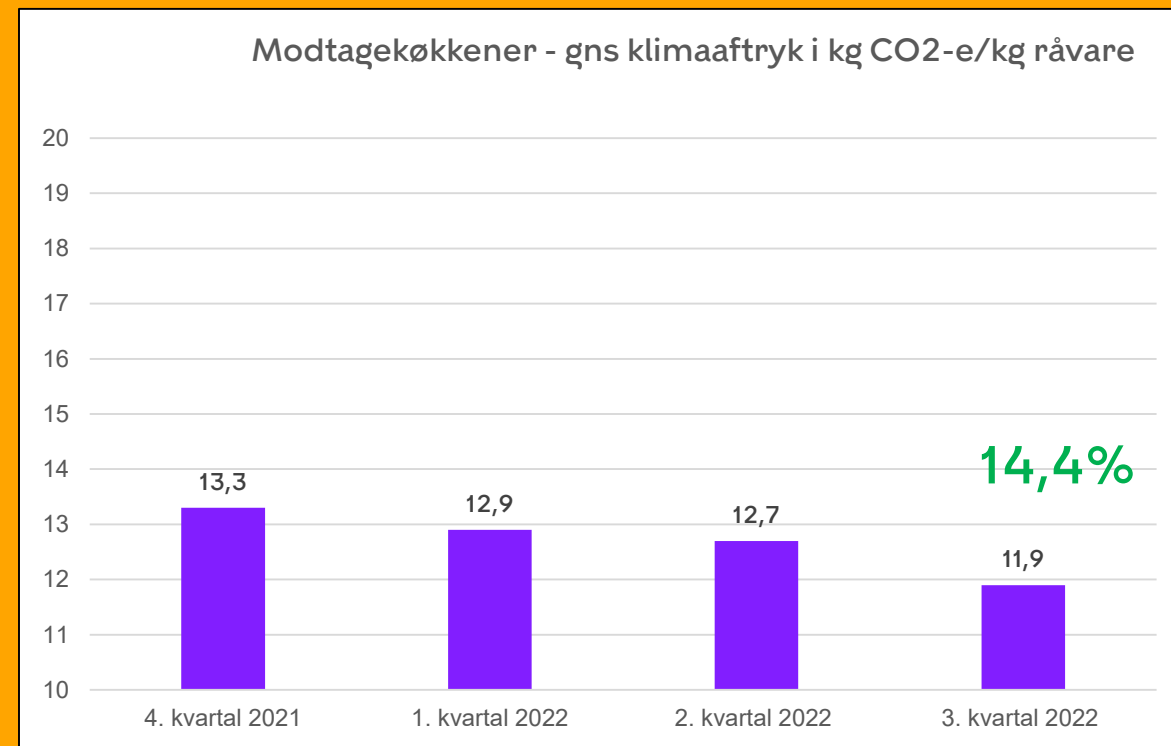
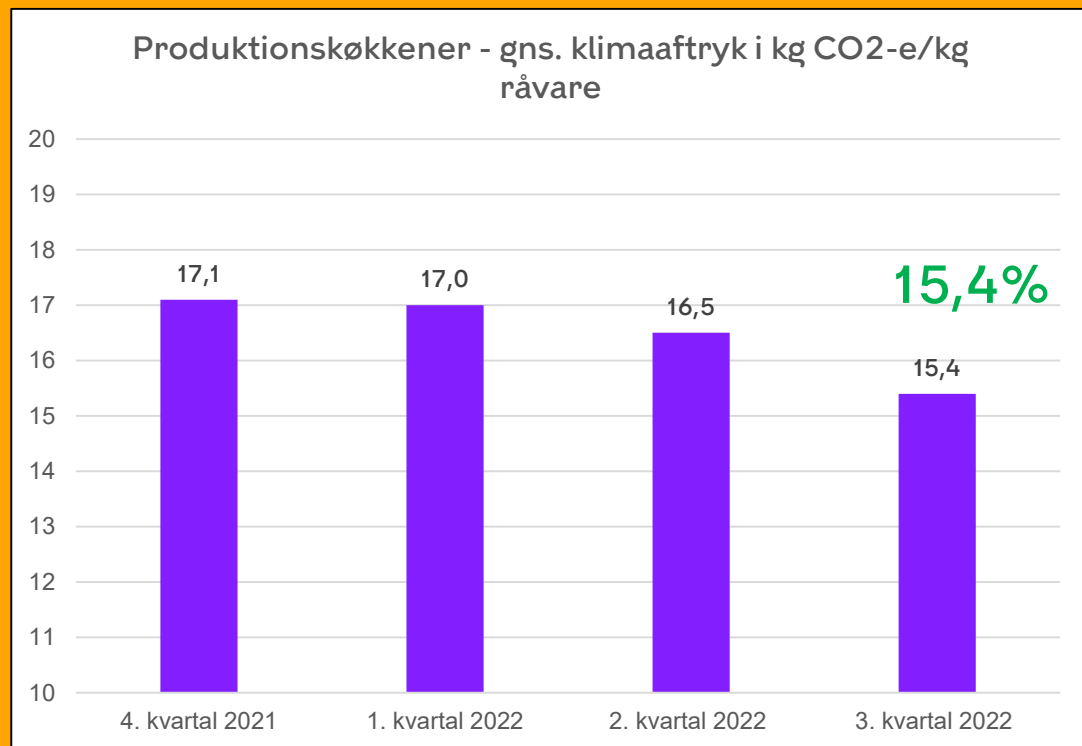
Brug fede mejeriprodukter i måltiderne ca. 1-2 gange dagligt.

Erfaringer indtil nu

- Alle skal med på rejsen
 - De ældre, pårørende, medarbejdere
- Viden og kompetencer i køkkenet
- Der kan arbejdes forskelligt med pejlemærkerne
 - obs ernæringen



Plejehjem - Klimaaftryk det seneste år



Links

- [Maaltider.kk.dk](https://www.maaltider.kk.dk)
 - Madlivsbog og pejlemærker
- [Madopskrifter.kk.dk](https://www.madopskrifter.kk.dk)
 - Normalkost og Kost til småspisende
 - 350 opskrifter til frokost og aften
 - 120 opskrifter på mellemmåltider

