

Madliv København

For klimavenlige og sunde måltider til unge og voksne i socialforvaltningens tilbud

# Pejlemærker

1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver
2. Brug bælgfrugter
3. Brug nødder og frø
4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer
5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler
6. Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige
7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder
8. Brug kød i begrænset omfang og sjældent okse, kalv og lam
9. Tilbyd vand og mager mælk dagligt
10. Følg sæsonerne og brug fortrinsvis friske råvarer
11. Begræns søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke

Pejlemærkerne er et middel til at indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i Københavns Kommune, hvor ernæringen er på plads og velsmag, madglæde og økologi fortsat er i centrum.

