

Sociale tilbud

**Pejlemærker
for klima-
venlige og
sunde
måltider**





Klimavenlige og sunde måltider til unge og voksne i socialforvaltningens tilbud

Her på siderne finder du pejlemærker for ernæringsrigtig og mere klimavenlig mad til hele døgnet til unge og voksne med normal appetit.

Pejlemærkerne er udviklet til dig, som laver mad og kan bruges til at planlægge måltiderne, så de både er klimavenlige og ernæringsrigtige.

Københavns Kommune har en målsætning om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i kommunen. Pejlemærkerne viser vejen til det fulde reduktionspotentiale, hvor ernæringen er på plads.

Velsmag, økologi og madglæde er fortsat i centrum i Københavns Kommunes måltider.

Om pejlemærkerne

Pejlemærkerne er udviklet af DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med sociale tilbud i Københavns Kommune og Meyers Madhus.

Pejlemærkerne skal ses som en hjælp og inspiration til at arbejde med at reducere klimaaftrykket i menuplanlægningen uden at gå på kompromis med borgernes ernæring. Der er dog ikke kun én vej i mål.

Brug pejlemærkerne i kombination med jeres erfaring og viden om, hvordan I når i mål med velsmagende måltider, så der også tages hensyn til borgernes trivsel.

Se også De officielle Kostråd – godt for sundhed og klimaaltomkost.dk.

Pejlemærker

Pejlemærker for klimavenlige og
sunde måltider til unge og voksne
i socialforvaltningens tilbud

- 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**



Råvarer i fokus



Grøntsager og frugt

Vælg grøntsager i forskellige farver og forskellig slags frugt. Fordel grøntsager på mørkegrønne som f.eks. broccoli, grønkål, spinat, bladbeder, sølvbeder, romaine, pak choi mv., på røde og orange som f.eks. gulerødder, tomater, rød peberfrugt og græskar og på øvrige grøntsager som f.eks. løg, porrer, hvidkål, spidskål, pastinak, knoldselleri mv. Brug frisk frugt og bær og begræns tørret frugt.



Bælgfrugter

Brug flere forskellige bælgfrugter som f.eks. kikærter, flækærter, linser og bønner i forskellige farver. Du kan også bruge bælgfrugtprodukter som hummus, tofu og bønnepostej eller andre alternativer til kød.



Nødder og frø

Brug nødder og frø i alle varianter. Brug nødder som f.eks. valnødder, hasselnødder, mandler og jordnødder og brug frø som sesamfrø, pinjekerner, græskar-kærner og birkes. Brug gerne produkter som tahin og peanutbutter, og bag brød med nødder og frø i. Sørg for at variere mellem forskellige nødder og frø. Læs mere på altomkost.dk.



Vegetabiliske fedtstoffer

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie og produkter baseret på planteolie. Herunder f.eks. plantebaserede smørbare produkter, grøntsagsspread eller mayonnaise. Begræns smør og smørblandinger.



Fuldkornsprodukter og kartofler

Brug kartofler og fuldkornsprodukter som f.eks. fuldkornshvedebrød, rugbrød, havregryn, kogte korn og kerner, fuldkornspasta, quinoa mv. I mindre omfang kan ikke-fuldkornsprodukter som f.eks. lyst brød og ris indgå.



Fisk

Vælg varieret, vildtfanget fisk og skaldyr i sæson. Fisken bør være MSC-mærket eller mærket med Naturskånsom. Vælg ASC-mærket eller økologisk, når fisken er opdrættet. Husk også anbefalingerne for fed fisk, som f.eks. sild og makrel.



Mejeriprodukter og ost

Tilbyd drikkemælk, mælkeprodukter og ost med Nøglehulsmærket. Varier med federe oste f.eks. +45 i begrænset mængde. Brug gerne sødmælk og yoghurt 2% i madlavningen. Begræns federe mejeriprodukter som f.eks. fløde og creme fraiche.



Kød og æg

Brug kød og æg i moderate mængder, og vælg især fjerkræ, gris og indmad. Brug i mindre omfang okse, kalv og lam. Begræns forarbejdet kød mest muligt, dvs. saltet og røget kød som f.eks. bacon og spegepølse.

Søde sager, søde drikke og alkohol

Begræns slik, chokolade, kager, kiks, snackbars, is, desserter, chips, popcorn, sodavand, saft, energi- og sportsdrikke, søde te- og kaffedrikke - både med sukker og kunstigt sødet. Begræns også vin, øl, spiritus mv. til et minimum.

Pejlemærkerne i menuplanlægning

	Vejledende mængder De vejledende mængder er angivet som gennemsnitlige spiste mængder for unge og voksne pr. dag eller pr. uge. De er baseret på et samlet indtag på 10 MJ pr. person. Mængderne skal tilpasses ift. alder og appetit.
1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver Servér f.eks. grøntsager 3-4 gange og frugt 2-3 gange om dagen. Brug de mørkegrønne grøntsager flere gange om ugen til både hoved- og mellemmåltider.	Vejledende mængder: <i>Ca. 600 g grøntsager og frugt om dagen. Mindst halvdelen skal være grøntsager.</i>
2. Brug bælgfrugter De vejledende mængder er angivet som gennemsnitlige spiste mængder for unge og voksne pr. dag eller pr. uge. De er baseret på et samlet indtag på 10 MJ pr. person. Mængderne skal tilpasses ift. alder og appetit.	Vejledende mængder: <i>Ca. 700 g tilberedte bælgfrugter om ugen (ca. 280 g rå/tørrede) svarende til gennemsnitlig 100 g om dagen (ca. 40 g rå/tørrede).</i>
3. Brug nødder og frø Brug både nødder og frø 1-2 gange dagligt. Det kan f.eks. være i brød, salater, pålæg og mellemmåltider.	Vejledende mængder: <i>Ca. 30 g nødder og 1-2 spsk. Frø om dagen inkl. Nødder og frø i brød.</i>
4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer Brug vegetabiliske fedtstoffer i de fleste måltider. Brug animalske fedtstoffer som smør højst 1 gang om dagen.	Vejledende mængder: <i>Ca. 25 g vegetabiliske fedtstoffer om dagen. Højst 4 g animalske fedtstoffer om dagen.</i>
5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler Servér fuldkornsprodukter de fleste dage, og kartofler flere gange om ugen. Variér med ikke-fuldkornsprodukter som hvidt brød et par gange om ugen. Servér ris højst hveranden uge.	Vejledende mængder: <i>Ca. 500 g om dagen fordelt på kornprodukter og kartofler. Ca. Tre fjerdedele af kornprodukter skal være fuldkornsprodukter.</i>

	Gode råd til portionsstørrelser De vejledende mængder kan fordeles over ugens måltider, alt efter hvad der passer i menuplanen.
6. Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige Servér fisk f.eks. 1-2 gange om ugen som varmt hovedmåltid og de fleste dage som pålæg.	Vejledende mængder: <i>Ca. 350 g tilberedt fisk om ugen heraf 200 g fede fisk - svarende til mindst 425 g rå, rensset fisk i alt.</i>
7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder Brug mejeriprodukter f.eks. 4-5 gange om ugen i maden, i dressing mv. - udover syrnet mælkeprodukt/drikkemælk. Brug ost f.eks. 4-5 gange om ugen. Brug æg f.eks. 2 gange om ugen.	Vejledende mængder: <i>Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt i alt om dagen (syrnet mælkeprodukt, mejeriprodukt i maden og drikkemælk). Ca. 20 g ost om dagen. Ca. 100 g æg - ca. 1½-2 - om ugen (inkluderer ikke æg i fars, mayonnaise og kager).</i>
8. Brug kød i begrænset omfang og sjældent okse, kalv og lam Brug f.eks. kød 2 gange om ugen som varmt hoved-måltid samt flere gange om ugen som pålæg - afhængigt af mængden. Brug højest okse, kalv eller lam 1 gang hveranden uge. Kød omfatter også fjerkræ, indmad og kød-pålæg.	Vejledende mængder: <i>Ca. 350 g tilberedt kød om ugen (svarende til ca. 425 g utilberedt mængde, uden ben mm). Heraf højst ca. 60 g tilberedt okse-, kalv eller lam om ugen.</i>
9. Tilbyd vand og mager mælk dagligt Tilbyd vand til alle måltider og mælk f.eks. 1 gang om dagen. Mælken kan erstattes af en portion syrnet mælkeprodukt.	Vejledende mængder: <i>Ca. 25 g vegetabiliske fedtstoffer om dagen. Højst 4 g animalske fedtstoffer om dagen.</i>
10. Følg sæsonerne og brug fortrinsvis friske råvarer Hav fokus på sæsonens skiftende råvarer og brug tørrede produkter som bælgrugter mm. hele året. Varier med letforarbejdede produkter som frossen spinat eller flåede tomater.	Vejledende mængder: <i>Ca. 500 g om dagen fordelt på kornprodukter og kartofler. Ca. Tre fjerdedele af kornprodukter skal være fuldkornsprodukter.</i>
11. Begræns søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke	Vejledende mængder: <i>Højst 5 portioner slik, kage, chips om ugen. Højst ½ liter søde drikke om ugen. Hvis man som voksen drikker alkohol, bør man skære tilsvarende ned på slik, kage, chips og søde drikkevarer.</i>

Eksempel på menuplan

Mandag

Morgenmad

Havregryn med mælk og frugt

Frokost

Sandwich med fuldkornsbrød, salat, tomat, peberfrugt, syltede agurker og hummus

Aften

Nudelsuppe med svampe, grønne linser, bladbeder og miso

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Grøntsagstænger med yoghurt-dip

Torsdag

Morgenmad

Ristet rugbrød med peanutbutter og frugt

Frokost

Asiatisk-inspireret kartoffelmad med glaskål i miso og forårsløg

Aften

Frikadeller med hvide bønner og kartoffelsalat med

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Knækbrød med rygeostdip og grønsagstænger

Tirsdag

Morgenmad

Smoothie af frisk frugt, havregryn og yoghurt med lav fedtprocent. Dertil knækbrød.

Frokost

Løgtærte med ravost, grillet rød spidskål med syltet græskar og sorte linser

Aften

Fish 'n' chips med bagte græskarfritter, løgringe og sursød peberfrugtdip

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Dadelcreme med ristede nødder på grovbolle

Fredag

Morgenmad

Havregryn med ristede nødder, mælk og frugt

Frokost

Hvid fiskesalat med knoldselleri, hvidløg, timian og citron

Aften

Farsbrød med grønne linser, persillerødder og garam masala

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Ristet brød med ost

Onsdag

Morgenmad

Grovbolle med ost og frugt

Frokost

Hønsesalat med høns, svampe, kål, syltet agurk, æble og bacon på rugrød

Aften

Spidskålsfrittata med rygeost, kommen og agurke-dildsalat med kartofler

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Tørret frugt og nødder, samt fuldkorns grissini

Lørdag

Morgenmad

Yoghurt med lav fedtprocent, frugt og müsli

Frokost

Rugbrødssandwich med farsbrød og ærtepuree/pesto/spread og grønt)

Aften

Gullasch af kalkunlår med palmeål, røget paprika, citronskal, spidskommen og kogt perlebyg

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Kold grød med yoghurt, æblekompot og ristede mandler

Søndag

Morgenmad

Ristet rugbrød med ost og frugt

Frokost

Madpandekager med frikadeller fra torsdag og grønt, cremefraich, spread. Evt halveres så de får to hapsere.

Aften

Curry med kartofler, flækærter, spinat og frisk ærtesalat

Mellemmåltider

(formiddag, eftermiddag, aften)

Bananbrød

Eksempel på menuplan er udarbejdet af Meyers Madhus.

