

Plejehjem og
midlertidige døgnophold
med modtagekøkken
samt Københavns
Madservice

**Pejlemærker
for klima-
venlige og
ernærings-
rigtige
måltider**





Klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på Københavns plejehjem og midlertidige døgnophold med modtagekøkkener samt i Københavns Madservice

Her på siderne finder du pejlemærker for ernæringsrigtige og mere klimavenlige måltider, som jer, der arbejder på plejehjem og midlertidige døgnophold med modtagekøkkener og i Københavns Madservice, kan planlægge efter.

Pejlemærkerne er et middel til at indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i Københavns Kommune.

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

Pejlemærkerne kan ses som hjælp og inspiration til at arbejde med klima i alle måltider i løbet af dagen - både til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider.

Når I planlægger og laver mad til borgerne, så tag udgangspunkt i jeres egne erfaringer med de ældres præferencer og behov samt hensynet til at servere mad med tilstrækkeligt protein og energi samt passende portioner og konsistenser.

Om pejlemærkerne

Pejlemærkerne er udviklet af DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med plejehjem i Københavns Kommune og Meyers Madhus. For at sikre at maden lever op til næringsanbefalingerne for Kost til småtspisende og Normalkost, er pejlemærkerne baseret på beregninger fra DTU Fødevareinstituttet.

Pejlemærkerne angiver vejledende mængder for hele dagen og vejledende hyppigheder for fødevarer i både det varme hovedmåltid og i resten af dagens måltider. De kan derfor bruges som rettesnor både på plejehjem med produktionskøkkener, plejehjem med modtagekøkkener, midlertidige døgnophold og producenter af madservice.

Husk også at Anbefalinger for den danske institutionskost er gældende.

Pejlemærker

For klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på Københavns plejehjem og midlertidige døgnophold med modtagekøkkener samt i Københavns Madservice

- 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**



Råvarer i fokus



Kød og æg

Brug kød og æg i moderate mængder. Ved tilbud om kød – vælg især fjerkræ, grisekød og indmad. Begræns okse-, kalve- og lammekød. Kød omfatter fjerkræ, grisekød, indmad og okse-, kalve- og lammekød, men også kødpålæg.



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 om fed fisk, som f.eks. sild og makrel.



Bælgfrugter

Brug flere forskellige bælgfrugter som f.eks. kikærter, flækærter, linser og bønner. Du kan også bruge bælgfrugter til at jævne supper og saucer, i pålægssalater og som mel i brød. Plantefarser, hummus og lignende tæller også med.



Nødder og frø

Brug nødder og frø i alle varianter og også produkter, som indeholder nødder og frø, f.eks. marcipanbrød og peanutbutter. Bag brød og kager med nødder og frø i.

Vælg forskellige nødder og frø og vær opmærksom på for stort indtag af f.eks. cadmium og toksiner. Læs mere på altomkost.dk.



Mejeriprodukter og ost

Brug proteinrige mejeriprodukter f.eks. ymer, ylette og skyr. Brug ost i moderate mængder. Fede mejeriprodukter er f.eks. fløde og creme fraiche.



Plantebaserede fedtstoffer

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie og vindruekerneolie og plantebaserede produkter baseret på planteolie, f.eks. plantemargarine og mayonnaise. Begræns smør og smørblandinger.



Grøntsager og frugt

Vælg grøntsager og frugt i forskellige farver. For del grøntsager på mørkegrønne som broccoli, grønkål og spinat, på røde og orange som gulerødder, tomater og græskar og på øvrige grøntsager som løg og porrer. Brug svampe i mindre omfang. Suppler også med grønne ærter, der er særlig proteinrige.

Vær opmærksom på, at portionerne ikke bliver for store for de ældre.



Kartofler, fuldkorn og ikke-fuldkorn

Brug kartofler og både grove og lyse kornprodukter. Ikke-fuldkornsprodukter er f.eks. lyst brød og hvide ris. Fuldkornsprodukter er f.eks. rugbrød, havregryn og fuldkornsmel.

Pejlemærkerne i menuplanlægning

De vejledende mængder

De vejledende mængder er angivet som gennemsnitlige spiste mængder fødevarer og drikke per person per uge eller per dag. De er baseret på et samlet indtag på 9 MJ og er målrettet kost til småtspisende og for borgere med normal appetit.

Proteinholdige fødevarer

For fisk, kød og andre proteingivende fødevarer er de vejledende mængder de samme for småtspisende og borgere med normal appetit. De proteinholdige fødevarer fordeles jævnt hen over dagen og ugen, hvor det passer.

Øvrige fødevarer

Den vejledende mængde brød og korn er mindre for småtspisende borgere. For at sikre det rette proteinindhold anbefales derfor mere bælgfrugtemel til denne målgruppe. Småtspisende borgere får dertil mere fedtstof. Mængderne for f.eks. frugt, grønt, fedtstoffer og stivelsesprodukter er forskellige for småtspisende og borgere med normal appetit.



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.

2. Servér dagligt fisk og gå efter de mest bæredygtige

Vejledende mængder:

Servér ca. 300 g tilberedt fisk per uge.

Det varme måltid

Servér fisk eller skaldyr mindst en gang om ugen i det varme måltid, ca. 125 g per gang. Fordelingen kan variere, så der f.eks. serveres 125 g i hovedretten eller 100 g i hovedretten og 25 g i en bilet.

Det kolde måltid

Servér fisk eller skaldyr dagligt som pålæg i kolde hovedmåltider. Brug ca. 25 g tilberedt fisk per gang.

3. Brug dagligt bælgfrugter i hovedmåltider og mellemmåltider

Vejledende mængder:

Servér ca. 300 g tilberedte bælgfrugter per uge.

Suppler derudover med ca. 300 g bælgfrugtemel eller proteinpulver pr. uge til småtspisende borgere og ca. 100 g til borgere med normal appetit.

Det varme måltid

I det varme måltid bør bælgfrugter og bælgfrugtemel indgå 4-5 gange om ugen, f.eks. som supplement til kød, blendet i supper, til jævning i saucer, som fyld i gryderetter og bælgfrugtemel i f.eks. brød og tærtedej.

Det kolde måltid

Brug desuden bælgfrugter og bælgfrugtemel hver dag i det kolde hovedmåltid og i mellemmåltiderne, f.eks. som pålæg, i brød og kager.

Særligt til småtspisende borgere

Til de småtspisende suppleres herudover dagligt med bælgfrugtemel eller proteinpulver i energi- og proteindrikke.

4. Brug dagligt nødder og frø i hovedmåltider og mellemmåltider

Vejledende mængder:

Brug 225 g nødder og frø per uge, gerne fordelt på 125 g nødder og 100 g frø.

Det varme måltid

Brug nødder i det varme hovedmåltid 2-3 gange om ugen. Brug derudover frø ca. 2 gange om ugen i f.eks. brød eller i en biret.

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

I morgenmad, frokost og mellemmåltider bør nødder indgå ca. 3-4 gange om ugen og frø dagligt i små mængder. Det kan være f.eks. i brød, som en del af pålægget, i müslibarer og kager.

Det tæller også med, når I bruger produkter, som f.eks. marcipanbrød og peanutbutter, og når I bager brød og kager med nødder og frø i.

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.

6. Brug plantebaserede fedtstoffer ved de fleste måltider og begræns animalske fedtstoffer

Vejledende mængder:

Brug ca. 125 g fedtstof i alt til borgere med normal appetit per uge. Mindst halvdelen bør være vegetabilsk.

Brug ca. 325 g fedtstof til småtspisende borgere per uge. Mere end halvdelen bør være vegetabilsk.

Det varme måltid

Brug plantebaserede fedtstoffer som planteolier i måltiderne. Det kan f.eks. være i tærtedej, opbaging og stegning. Brug animalske fedtstoffer som smør i højst 1-2 hovedmåltider ugentligt.

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

Brug plantebaserede fedtstoffer i de fleste måltider. Det kan f.eks. være i pålæg, kager og brød. Mayonnaise og andre plantebaserede smørelser tæller også med. Smør på brødet kan bruges 1-2 gange dagligt.

7. Servér grøntsager og frugt i forskellige farver

Vejledende mængder:

Brug ca. 400 g grøntsager og frugt per dag til borgere med normal appetit og ca. 100 g til småtspisende borgere. Servér dertil lidt juice.

Det varme måltid

Servér grøntsager eller frugt til alle varme måltider og både mørkegrønne og røde/orange grøntsager samt ærter flere gange om ugen.

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

Tilbyd grøntsager eller frugt til alle hovedmåltider og også gerne som en del af mellemmåltiderne.

Særligt til småtspisende borgere

Vær opmærksom på, at grøntsager og frugt er tilberedt, så de ikke fylder for meget.

8. Servér kartofler og både fuldkorns- og ikke-fuldkornsprodukter

Vejledende mængder:

Brug ca. 630 g kartofler per uge til borgere med normal appetit og ca. 350 g til småtspisende borgere.

Servér ekstra ved behov.

Det varme måltid

Servér kartofler i det varme hovedmåltid 4-5 gange per uge. Varier med brød, pasta og ris mm.

Det kolde måltid og mellemmåltider

Lad fuldkornsprodukterne udgøre ca. halvdelen af kornprodukterne i det kolde måltid og i mellemmåltider. Fuldkorn er f.eks. rugbrød, havregryn og fuldkornsmel.

Særligt til småtspisende borgere

Vær opmærksom på at mængderne af fuldkornsprodukter til småtspisende borgere ikke bliver for store.

9. Tilbyd vand og mælk dagligt

Vejledende mængder:

Tilbyd ca. 2,25 dl mælk per dag - svarende til 1-2 glas mælk hver dag.

Tilbyd mælk op til 2 gange om dagen.

Tilbyd også vand, kaffe, te, juice mm. afhængig af præferencer.

Servér sødmælk til småtspisende borgere og nøglehulsmærket mælk til borgere med normal appetit.

Særligt til småtspisende borgere

Energi- og proteinrige drikke bør have en væsentlig plads i Kost til småtspisende.

10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer

Hav fokus på sæsonens skiftende råvarer og brug tørrede produkter som bælgfrugter mm. hele året. Varier med letforarbejdede produkter som frossen spinat og hakkede tomater fra dåse.

Principper for menuplanlægning for plejehjem og midlertidige døgnophold med modtagekøkkener

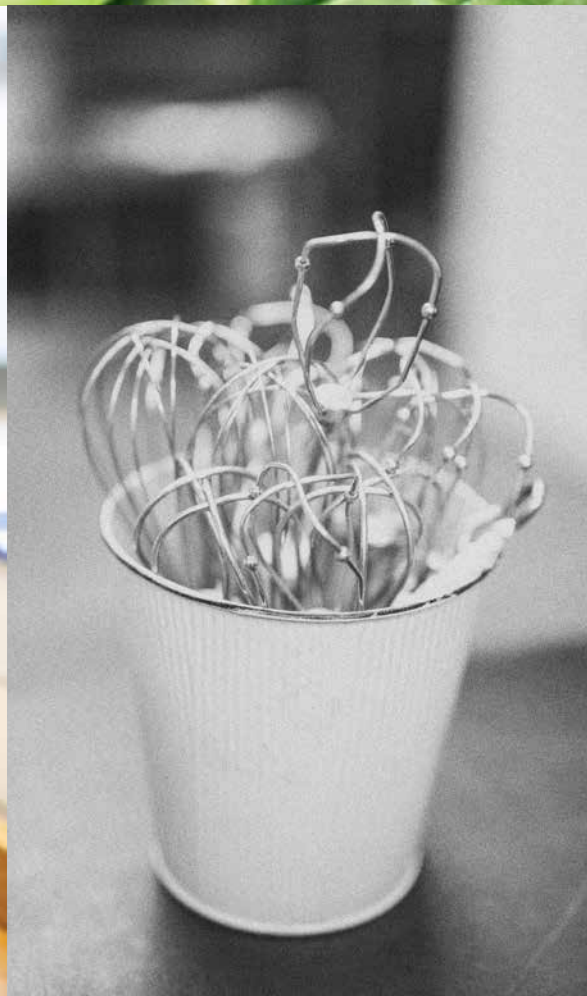
Når I planlægger menuer hen over dagen og ugen kan det være en god idé at bruge følgende principper for planlægning som rettesnor. Principperne giver konkrete bud på, hvordan I kan omsætte pejlemærkerne i jeres drift.

Omstillingen til et mere klimavenligt fødevarerindkøb er en proces. Gå derfor i gang med ændringerne lidt ad gangen, så borgerne kan følge med i udviklingen og fortsat opleve at få velsmagende måltider, som de kan glæde sig til hver dag.

Vær også opmærksom på den samlede ernæring for borgerne: Når I reducerer i mængden af kød, skal I huske at øge mængden af bælgfrugter, nødder og frø. Når I skruer ned for det animalske fedt, skal I huske at skrue op for det vegetabiliske osv.

I bør også være opmærksomme på, om jeres borgere er småtspisende eller har normal appetit. Det kan I se via de ernæringscreeninger, som er lavet for hver enkelt borger på jeres enhed. Vær især opmærksom på, at mad til de småtspisende borgere bliver tilstrækkelig energi- og proteinholdig; at portionerne har den rette størrelse, og at borgere, som er småtspisende, får tilbudt seks til otte energirige måltider hver dag.

På de næste sider er et forslag til, hvordan I kan planlægge måltiderne. I skal sørge for at tilpasse madens indhold og energi til de rette kostformer. I kan selv tilpasse om det varme måltid er til frokost eller aften, og mellemmåltiderne kan I også servere, som det passer bedst hos jer.



Eksempel på principper for planlægning

Måltider i løbet af dagen

Mellemmåltid tidlig morgen

Tilbyd et mindre måltid baseret på proteinrigt mejeriprodukt - gerne med nødder, frø og evt. bærkompot.

Kost til småtspisende

Rør evt. mejeriproduktet op med lidt vegetabilsk fedtstof.

Normalkost

Frisk frugt kan også tilbydes i stedet for kompot.

Morgenmad

Tilbyd brød med frø eller kerner, fedtstof (plantebaseret eller smør), ost og lidt frisk frugt. I kan også tilbyde havregrød med smør og lidt frisk frugt.

Kost til småtspisende

Brug gerne tyndere skiver brød og mere pålæg. Brug også gerne mere smør og frugtkompot.

Normalkost

Brug ikke for meget fedtstof.

Mellemmåltid formiddag

(kun til Kost til småtspisende)

Kost til småtspisende

Tilbyd en proteindrik, gerne vegetabilsk hvis muligt.

Frokost

Tilbyd rugbrød med fedtstof (plantebaseret eller smør) og 3 slags pålæg dertil en lun ret. Suppler med grønt tilbehør (f.eks. peberfrugt).

Fordel pålægget og den lune ret på:

- Fisk, f.eks. sild eller fiskefrikadelle
- Vegetarisk pålæg, f.eks. bønnepostej, tomat, kartoffel eller æg
- Kød pålæg, gerne lyst kød som f.eks. kyllingekødpølse eller leverpostej

Kost til småtspisende

Brug gerne tyndere skiver brød og mere pålæg. Brug også gerne mere fedtstof.

Normalkost

Brug ikke for meget fedtstof. Suppler gerne med grøntsager.

Mellemmåltid eftermiddag

Når I bager kage, så brug plantefedtstof og bælgrugter eller nødder, hvor det er muligt. Det kunne f.eks. være en brownie med kidney-bønner eller gulerodskage med nødder og plantefedtstof i dejen.

Kost til småtspisende

Tænk gerne protein- og energiholdige måltider ind.

Normalkost

Brug ikke for meget fedtstof. Servér evt. mindre stykker kage og mindre tilbehør som flødeskum og cremefraiche. Tænk gerne proteinholdige måltider ind.

Aftensmad

Det varme måltid bestilles hos madservice. I løbet af en uge planlægges fordelingen af retterne således:

- 1 x fisk eller skaldyr
- 1 x okse-, kalv eller lammekød
- 1 x vegetar
- 4 x kylling eller gris

Når I bestiller biretten hos madservice i forbindelse med det varme måltid, så bestil mindst en forret med fisk i løbet af en uge, hvis sortimentet tillader det.

Kost til småtspisende

Husk små portioner, og brug gerne mere kartoffelmos. Tilbyd især også biretter.

Normalkost

Brug flere grøntsager.

Mellemmåltid tidlig aften

Ostemad

Kost til småtspisende

Brug gerne tyndere skiver lyst brød og mere pålæg. Brug også gerne lidt mere smør.

Normalkost

Brug ikke for meget fedtstof. Brug gerne groft brød eller groft knækbrød.

Mellemmåltid sen aften

(kun til Kost til småtspisende)

Kost til småtspisende

Tilbyd en proteindrik, gerne vegetabilsk hvis muligt.

Drikkevarer

Tilbyd mælk 2 gange om dagen. Tilbyd også vand, kaffe, te og juice i løbet af dagen.

