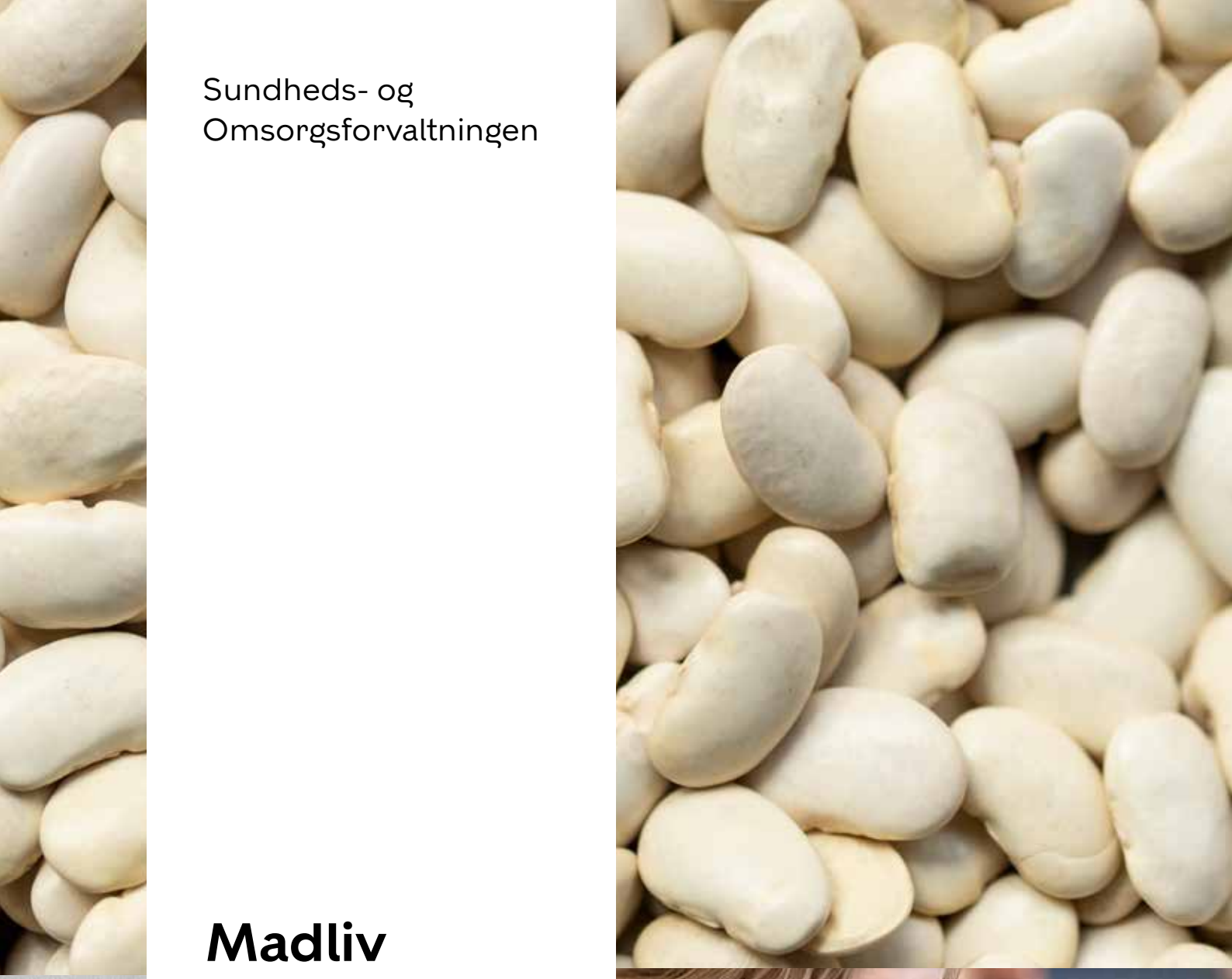
Sundheds- og
Omsorgsforvaltningen



Madliv København

Madliv
København

Indhold

Et nyt skridt i en klimavenlig retning	6
Det gode madliv	8
Mål og værdier	11
Et fælles projekt	12
Den rette ernæring	14
Velsmag og kulinarisk kvalitet	22
Bæredygtig velsmag	26
Økologi	28
Klimavenlige måltider	34
Madspildet skal mindskes	50
Værtskab og sociale fællesskaber	54
Hjemmesider og materialer	58

Et nyt skridt i en klimavenlig retning

Mad er ikke bare noget, vi spiser. Og et måltid er ikke bare et tidspunkt på dagen, hvor vi spiser. Maden og måltidet styrker fællesskabet og bygger bro mellem mennesker på tværs af generationer og samfundsskel. Mad giver energi og kræfter til at nyde livet. Og maden sætter et aftryk på vores samfund – på miljøet, fødevareproduktionen og klimaet.

Næsten al den mad, vi serverer på vores plejehjem og midlertidige døgnophold, er økologisk. Det er den, fordi vi har prioriteret det. Og fordi vi i København ønsker at gå forrest og satse på bæredygtighed i offentlige måltider.

Vi kan i det hele taget noget særligt med måltider i de flere end 1.000 offentlige køkkener i Københavns Kommune. Siden 2001 har vi ved fælles indsats gennemført en stor indsats, som har løftet kvaliteten af maden og styrket de sociale fællesskaber omkring måltiderne. Det har givet sunde, velsmagende og bæredygtige måltider, der bidrager til den økologiske omstilling i samfundet.

Når vi er nået så langt, som vi er i København, er det takket være det store arbejde, som I udfører i det daglige ude i køkkenerne. I er med til at sikre, at københavnerne på vores plejehjem og midlertidige døgnophold får en sund, ernæringsrigtig og bæredygtig kost. Jeres arbejde gør en forskel for rigtig mange mennesker, og I fortjener stor ros og anerkendelse for jeres indsats. Tak!

Vores omlægning til mere økologi viser, at offentlige køkkener ikke bare kan følge med udviklingen – vi kan gå forrest og vise vejen. Og nu er det næste naturlige skridt at sætte fokus på måltidernes klimaaftryk.

Med klimaomstillingen i den nye Mad- og Måltidsstrategi tager vi et nyt skridt i en mere klimavenlig retning. Målet er at reducere måltidernes klimaaftryk med 25 procent. Det skal ske, uden at vi går på kompromis med ernæring, velsmag og madglæde. Med indkøb for godt 280 mio. kr. fødevarer årligt kan vi som kommune være med til at sætte en ny klimavenlig kurs for en bæredygtig fødevareproduktion.

De næste fire år med Madliv København skal hjælpe os med at komme i mål med den klimavenlige omstilling. Det sker gennem rådgivning, kurser og løbende sparring på mad- og måltidsarbejdet.

Vi har sat os et ambitiøst mål. Ikke mindst fordi vi allerede med økologiomlægningen har gjort vores måltider mere klimavenlige. Nu skal vi igen vise, at vi i København kan gå forrest og vise vejen – til gavn og glæde for københavnere i alle aldre.

God arbejdslyst!

Sundheds- og omsorgsborgmester
Sisse Marie Welling

Overborgmester
Lars Weiss

Det gode madliv

Madliv København er en indsats for velsmagende, bæredygtige og ernæringsrigtige måltider i Københavns Kommune. Som en del af indsatsen kan alle, der serverer offentlige måltider, få rådgivning og kurser fra Meyers Madhus. Materialet her danner afsæt for rådgivningsforløbene – men det kan også bruges uafhængigt som støtte til at arbejde med de mål for mad og måltider, der er politisk vedtaget i Københavns Kommune i Mad- og Måltidsstrategien for 2020-2025.

Materialet henvender sig til alle faggrupper involveret i maden og måltiderne – f.eks. ledere, køkkenpersonale, terapeuter og plejepersonale. Erfaringer fra arbejdet med mad og måltider gennem de sidste mange år i Københavns Kommune viser, at når alle faggrupper arbejder sammen, lykkes man bedst med indsatsen.

Nogle afsnit vil virke mest relevante for ledere, mens andre særligt henvender sig til køkkenpersonale og andre til plejepersonale. Alle afsnit har dog en tværfaglig dimension, og det er derfor en god idé at læse hele bogen, uanset faglighed.

For nye medarbejdere kan materialet bruges som en introduktion til mad- og måltidsarbejdet i Københavns Kommune.

Gratis rådgivning og kurser til alle plejehjem og midlertidige døgnophold

I Københavns Kommune får alle plejehjem og midlertidige døgnophold et rådgivnings- og udviklingsforløb fra Meyers Madhus. Forløbet er en hjælp til at arbejde med de politisk vedtagne mål for mad og måltider – og med de ting, I er særligt optaget af hos jer. Det er et samarbejde, der tager udgangspunkt i jeres hverdag, udfordringer og behov, og det varer tolv måneder med opstart i september 2021, 2022 eller 2023.

Ud over forløbet kan I tilmelde jer kurser, som også er gratis – og som er udviklet og målrettet til enhederne i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

I kan desuden altid kontakte Meyers Madhus for råd og vejledning. Står I f.eks. og skal rekruttere nye køkkenmedarbejdere, kan I få hjælp til det.

Rådgivning og kurser

Læs Mad- og Måltidsstrategien og mere om rådgivning og kursustilbuddene på maaltider.kk.dk eller kontakt Meyers Madhus direkte på tlf. 26773116 eller mail: raadgivning-kk@meyers.dk.

Et måltid er ikke bare et måltid

Denne bog henvender sig til ledere og medarbejdere på plejehjem og midlertidige døgnophold i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, hvor målgruppen primært er ældre borgere. Borgerne på plejehjemmene og midlertidige døgnophold har forskellige behov, og der er også forskellige måder at organisere hverdagen på. Nogle enheder modtager maden udefra, mens andre producerer maden selv. Det er tilstræbt, at bogen rummer denne forskellighed, så alle kan få noget ud af den, uanset hvordan jeres hverdag ser ud og hvilke særlige hensyn, der måtte være for borgerne hos jer.

Bogen er bygget op omkring de overordnede mål og værdier for mad og måltider i Københavns Kommune, der kommer til udtryk i Mad- og Måltidsstrategien fra 2019. Hvert kapitel dykker ned i praktiske forslag og inspiration til at arbejde med målene. Kapitlerne afsluttes med et lille afsnit med overskriften "Kort fortalt". Det samler op på kapitlet med konkrete indspark til at arbejde med temaet i praksis. De skal læses som forslag, ikke som en endegyldig facitliste.

Mål og værdier

Madliv København arbejder med mad og måltider ud fra seks overordnede mål, der bygger på Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi, og som sammen sætter en overordnet retning for det gode måltid i Københavns Kommune.

Hvert af de seks mål har sit eget kapitel. Der vil dog altid være overlap, f.eks. er ernæring også et fokusområde i afsnittet om klima.

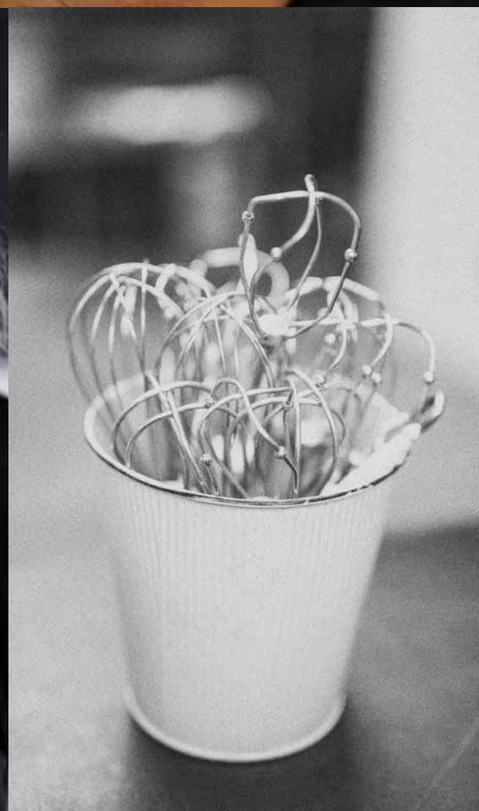
1. **Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden**
2. **Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet**
3. **90 procent af råvarerne skal være økologiske, og køkkenerne skal have Det Økologiske Spisemærke i guld**
4. **Klimaaftrykket fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025**
5. **Madspildet skal mindskes**
6. **Sociale fællesskaber og madkultur skal styrkes**

Et fælles projekt

At lykkes med mad og måltider er noget, som hele plejehjemmet eller det midlertidige døgnophold har del i. Emnerne i bogen berører opgaver og fokusområder i køkkenet, i plejen, hos ledelsen og i inddragelsen af borgerne. Der lægges altså op til en fælles tværfaglig indsats, hvor ledelse og alle faggrupper hver især har noget at bidrage med i samspil med borgerne. Erfaringen er, at den fælles indsats på tværs af alle faggrupper gør en forskel.

Forslag til at arbejde med den tværfaglige indsats

- Invitér køkkenmedarbejdere med til personalemøder for plejepersonale og/eller ind i andre relevante beslutningsrum på tværs af faggrupper
- Sæt opfølgning på mad, ernæring og måltider på dagsordenen – gør det f.eks. til et fast punkt på personalemøder og opret gerne et madudvalg med deltagelse af borgere og evt. pårørende
- Tag initiativ til, at køkkenmedarbejdere, terapeuter og plejepersonalet kan udveksle viden og få forståelse for hinandens arbejdsområder – lad gerne medarbejdere deltage ved måltider med jævne mellemrum
- Udarbejd (eller opdatér) et fagligt kodeks eller jeres egen mad- og måltidspolitik, hvor jeres vigtigste værdier og rutiner er beskrevet – gør det sammen og brug det aktivt
- Prioritér relevant opkvalificering af såvel køkkenmedarbejdere som terapeuter og plejepersonale – brug de gratis tilbud om rådgivning og kurser



1. Den rette ernæring

Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden

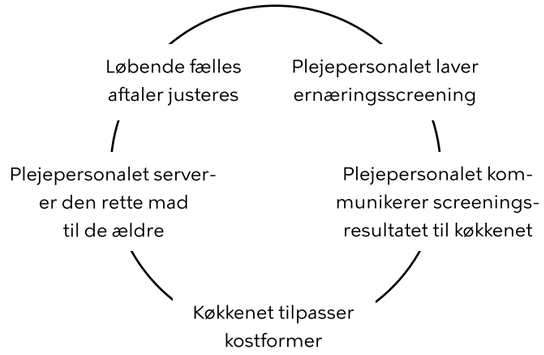
Ved at servere velsmagende mad, der giver næring og energi til dagen, har I mulighed for at understøtte trivsel, velvære og funktionsevne hos borgerne. Det er en opgave, der i høj grad hviler på et godt samarbejde mellem både køkkenpersonale, plejepersonale, aktivitetsmedarbejdere, ergo- og fysioterapeuter samt tandlæge/tandpleje, hvor alle faggrupper har en vigtig rolle.

I Sundheds- og Omsorgsforvaltningen arbejdes efter instruksen Ernæring, mad og måltider i plejeboliger og midlertidige pladser, der kan findes på intranettet under Faglige vejledninger og instrukser. Instruksen bygger på Anbefalinger for den danske institutionskost, der kan hentes på altomkost.dk.

I de officielle anbefalinger og vejledninger finder I mange flere nuancer og målgruppespecifikke hensyn i forhold til ernæring, end de overordnede opmærksomhedspunkter, der gives her i kapitlet. Københavns Kommune har endvidere i samarbejde med DTU Fødevareinstituttet og Meyers Madhus udviklet Pejlemærker for ernæringsrigtig og mere klimavenlig mad i Københavns plejehjem, som I kan læse mere om på side 34 i afsnittet om Klimavenlige måltider. Pejlemærkerne giver inspiration til at gøre måltiderne mere klimavenlige, samtidig med at der tages højde for de ældres ernæringsbehov.

Et fælles ansvar
Samarbejdet mellem hele medarbejdergruppen, f.eks. hen over vagtskifter, er et vigtigt fokus for at sikre den rette ernæring – ikke mindst når borgerne spiser alle dagens måltider på plejehjemmet eller det midlertidige døgnophold.

Borgernes ernæringstilstand er et tværfagligt ansvar: Når plejepersonalet har lavet ernæringsscreeningen, er det køkkenets opgave at tilberede maden efter de vurderede kostformer, så borgerne kan tilbydes den rette mad.



Daglig kommunikation mellem afdelinger og køkken er vigtig, så alle er opdaterede på borgernes behov, og om enkelte borgere f.eks. har brug for at blive fristet mere end normalt i en periode. Nogle borgere skal nødes til at spise under måltidet, mens andre får mere appetit af en god snak og nærvær. Hvordan I arbejder med at understøtte borgernes behov under måltidet, kan I læse mere om i afsnittet Værtskab og sociale fællesskaber side 43.

Ernæringsberegning og produktionsstyring
Når køkkenet skal næringsberegne dagens menuer, er der god hjælp at hente i kostsystemet Xena, der anvendes i SUF. Alle køkkener, der har personale med ernæringsfaglig baggrund ansat, kan få oprettet adgang til programmet, der ud over ernæringsberegning også kan anvendes som produktionsværktøj for køkkenerne.

Xena kan f.eks. bruges til:
- Produktionsstyring ift. indkøbslister og pris
- Planlægning og forberedelseslister
- Opskriftsdatabase
- Menuplanlægning
- Ernæringsberegning
- Labels og rapporter til mærkning og dokumentation, jf. krav ift. egenkontrol
- Bestilling af varer og retter til afdelingerne (ekstra modul, som kan tilkøbes)

I Xena er der bl.a. en fælles opskriftsdatabase, som alle køkkener med adgang kan benytte. De fælles opskrifter kan I lægge ind i køkkenets egen opskriftdatabase og justere, så I tilpasser opskrifterne til de lokale behov hos jer. Når opskrifter indtastes i Xena, bliver de automatisk ernæringsberegnede, så opskriftens indhold af energi, kulhydrat, protein og fedt fremgår. Det kan bidrage til, at I har bedre styring med at tilpasse maden til borgernes ernæringsbehov.

I køkkener på plejehjem og midlertidige døgnophold skal det dokumenteres, at maden lever op til anbefalingerne, men der er flere måder at håndtere ernæringsberegningen på. Ernæringen i aftensmaden kan f.eks. beregnes i Xena som et gennemsnit over en uges menuplan, hvilket giver et godt billede af, om maden lever op til anbefalingerne med en varieret menuplan. Det samme gør sig gældende for frokosten. Hvis I altid serverer to slags smørrebrød til frokost, men pålægget skifter i løbet af ugens dage, kan ernæringen med fordel beregnes som et gennemsnit i løbet af en hel uge, så I ved, hvordan ernæringen ser ud, når smørrebrødet serveres. Dertil lægges ernæringsberegningen fra den lune ret, hvis en sådan også indgår i menuen hos jer.

Det er en god idé også at menuplanlægge og ernæringsberegne såvel morgenmad som mellemmåltiderne, så I ved, at maden matcher borgernes behov. Husk altid at kommunikere med plejepersonalet om portionsstørrelser, rettens sammensætning og udseende i forhold til borgernes måltider og individuelle ernæringsmæssige behov.

Den enkelte borgers ernæringsbehov
Sundheds- og Omsorgsforvaltningens ernæringsscreeningsredskab anvendes bl.a. til vurdering af hvilken kostform, der vil være relevant for den enkelte borger. De fleste plejehjem og midlertidige døgnophold vil på baggrund af ernæringsscreeninger have behov for at servere flere kostformer, så der er mad tilpasset både borgere med normal appetit (normalt-spisende) og småtspisende borgere. Når ernæringsscreeningerne er gennemført, kan det være en god idé at danne sig et overblik over fordelingen af de enkelte borgeres ernæringsbehov, så produktion i køkkenet følger det aktuelle behov.

På baggrund af ernæringsscreeningen skal borgerne tilbydes systematisk vejning, så I kan sikre jer, at I opdager uplanlagte vægttab hurtigt. På den måde kan I igangsætte en ernæringsindsats i tide og nedsætte risikoen for tab af fysisk og psykisk funktionsevne.

Ældre med behov for normalkost
Antallet af borgere med behov for Normalkost på de københavnske plejehjem og midlertidige døgnophold varierer, men udgør typisk en mindre andel. Ældre over 65 år bør – hvis de er raske og har en normal appetit – spise efter de officielle kostråd og supplerende kostråd til ældre. Muskelmassen falder med alderen, og ældres aktivitetsniveau er mindre. For at bevare mest mulig muskelmasse anbefales ældre et højere proteinindtag. Energibehovet nedsættes også med alderen – både pga. den lavere muskelmasse og pga. mindre fysisk aktivitet. Derfor bør "tomme kalorier", som f.eks. søde sager, ikke i for høj grad tage plads fra mere proteinholdig mad, og det vil f.eks. være en god idé at tilbyde proteinholdige mellemmåltider. Maden til normaltspisende ældre bør sammensættes af tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider.

Ældre over 70 år og beboere i plejehjem anbefales at tage et dagligt D-vitamintilskud kombineret med et kalciumtilskud. Dette gælder, uanset om den ældre får mælkeprodukter eller ej. De anbefalede mængder for vitamintilskud kan findes i Anbefalinger for den danske institutionskost.

Når I skal sikre jer den rette ernæring til normaltspisende ældre, bør I være opmærksomme på følgende:
- Sørg for, at det samlede indtag af proteiner over en dags måltider bliver dækket, og servér gerne proteinholdige mellemmåltider (se mere om kilder til proteiner side 35)
- Brug gerne nogle fødevarer med komplekse kulhydrater og kostfibre som groft brød samt energifattige fødevarer som grøntsager m.m. – særligt hvis appetitten er meget god
- Spar på det søde, salte og fede, da det tager pladsen for vigtige næringsstoffer (tænk i stedet protein ind)

Mad til småtspisende ældre
Borgere, der har nedsat appetit og ikke er i stand til at spise hele måltider, er småtspisende. Deres måltider skal være små og energi- og proteinindholdet højt. Det er vigtigt at friste småtspisende til at spise, hvad de har lyst til, og når de har lyst. Småtspisende ældre skal have 6-8 måltider om dagen, inkl. energi- og proteinrige ernæringsdrikke. Derfor kræver det også et kontinuerligt fokus og god vidensdeling blandt personalet, f.eks. ved vagtskifte. Når I skal sikre jer den rette ernæring til de småtspisende ældre, bør I holde jer følgende
for øje:
- Sørg for et højt indhold af energi i måltiderne f.eks. fra plantebaserede fedtstoffer, nødder og frø, mayonnaise eller fede mælkeprodukter.

- Sørg for, at der er proteiner i alle dagens måltider – også mellemmåltider (se mere om kilder til proteiner side 35)
- Spar på fødevarer med komplekse kulhydrater og kostfibre som groft brød samt energifattige fødevarer som grøntsager m.m. Servér dog gerne frugtkompot med fløde og grøntsagspuré/mos tilsat vegetabilske olier
- Skab gerne variation ved at servere både salte og søde mellemmåltider
- Servér gerne mellemmåltider også før morgenmaden og i de sene aftentimer
- Energi- og proteinrige ernæringsdrikke er særligt velegnede for småtspisende; lav dem gerne selv
- Suppler kosten med en daglig vitamin- og mineraltablet
- Servér ikke mere, end den spisende kan overskue. Store portioner kan virke nedsættende på appetitten. Tilbyd hellere små portioner flere gange, og når den småtspisende har lyst
- Husk, at duft stimulerer appetitten – bag gerne på afdelingen, og tænk i andre måder at sprede en god duft af mad

I Sundheds - og Omsorgsforvaltningen skal kosten planlægges, så den tager udgangspunkt i en dagskost på 9 MJ. Nedenfor ses planlægningsnormen for de energigivende stoffer i Normalkost og Kost til småtspisende samt måltidsfordelingen for Normalkost og Kost til småtspisende.

Planlægningsnormen for energigivende stoffer i Normalkost og Kost til småtspisende

	Normalkost til ældre	Kost til småtspisende
Fedt (planlægningsnorm)	32 E%	50 E%
Protein (planlægningsnorm)	18 E%	18 E%
Kulhydrat (planlægningsnorm)	50 E%	32 E%

Måltidsfordelingen for Normalkost og Kost til småtspisende

	Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Mellemmåltider
Normalkost	20-25%	25-35%	25-35%	5-30%
Kost til småtspisende	20%	15-20%	15-20%	30-50%

Dysfagi
Dysfagi er et andet ord for tygge-synkevanskeligheder, som mange borgere på plejehjem og midlertidige døgnophold har udfordringer med i forskellig grad. Ved dysfagi kan spisning medføre smerter, hosten og fejlsynkning, hvis der ikke tages de rette hensyn. Dette kan medvirke til, at borgeren ikke får spist nok eller slet ikke spiser. I bør derfor være opmærksomme på følgende:

- Sørg for en terapeutfaglig udredning af borgerens eventuelle behov for kost med modificeret konsistens. Planlæg, at ergoterapeuten jævnligt følger op på dette behov
- Sørg for at tilbyde ergoterapeutens anviste konsistenstype til den enkelte borger, og at den tilbydes konsekvent. Der skelnes mellem "blød", "gratin" og "cremet". Disse konsistenser må ikke blandes i måltidet, da det øger risikoen for fejlsynkning.
- Processerne, hvor maden modificeres til "blød", "gratin" eller "cremet", er nødvendige i dysfagidiæt, men kan udfordre den kulinariske kvalitet. Hav et kontinuerligt fokus på, hvordan I bedst muligt sikrer spisekvaliteten, og del gode erfaringer indbyrdes. Husk også, at jo bedre maden er i udgangspunktet, jo bedre vil den være i modificeret form
- Ergoterapeutens arbejde med holdningskorrektion, mundpleje, træning, hjælpemidler til spisning m.m. kan gøre en stor forskel – og i nogle tilfælde gøre det muligt at spise mad, der ikke er konsistensjusteret, hvis ergoterapeuten vurderer det

På synkevenligt.kk.dk findes mere information om at arbejde med kost til borgere med dysfagi, baseret på Sundheds- og Omsorgsforvaltningens indsats på området. For yderligere information om kost med modificeret konsistens, se Kosthåndbogen (kosthåndbogen.dk).

Væskebehov
Mange ældre oplever en nedsat tørst, og flere får ydermere vanddrivende medicin. Dehydrering er derfor en større ernæringsrelateret problemstilling hos ældre og kan enten direkte eller indirekte være skyld i indlæggelse. Ved understøttelse af en rigtig hydrering, tæller alle væskeformer med i regnskabet. De mest oplagte er vand, te, kaffe og mælk. Søde drikkevarer som juice og saft kan også serveres, men søde drikke umiddelbart før et måltid kan nedsætte appetitten til næringsholdig mad – særligt når der er tale om småtspisende ældre. For småtspisende ældre kan energitætte drikkevarer være en god kilde til kalorier: Kakaomælk, sødmælk og hjemmelavet energi- og proteindrikke anbefales som en del af det daglige væskeindtag. Under normale forhold anbefales det at drikke minimum 1,5 liter dagligt, men under hensyntagen til vejrforhold og fysisk aktivitet. For at holde styr på væskeindtaget hos de ældre, kan I bl.a. bruge følgende forslag:

- Opret et væskeskema ved behov, så personalet kan følge op på væskeindtaget, også ved vagtskifte
- Sørg for en klar rollefordeling – hvem har ansvaret for de enkelte borgere?
- Kommuniker på tværs af faggrupper, så I afstemmer på tværs af køkkenpersonale og plejepersonale, hvilke drikkevarer, der tilbydes hvornår
- Sørg for, at alle afdelinger har et udvalg af drikkevarer, der kan serveres efter behov

Fokusér på mellemmåltider
Mellemmåltider er vigtige, hvis ældre er småtspisende. Ældre småtspisende skal som udgangspunkt have ca. halvdelen af deres daglige energiindtag fra mellemmåltider. Derfor er mellemmåltiderne et vigtigt fokus for at sikre den rette ernæring i løbet af dagen. Følgende forslag kan anvendes for at sikre jer, at mellemmåltiderne bliver spist:

- Inkorporer mellemmåltider i menuplanlægningen, så tilbud om mellemmåltider bliver tydeligt for plejepersonalet og borgere
- Ernæringsberegn mellemmåltiderne
- Sørg for variation i mellemmåltiderne, så der både er søde og salte

- Tilbyd mellemmåltider hele dagen – også tidlig morgen og sen aften
- Tilbyd mellemmåltider på forskellige måder; f.eks. fast sortiment på afdelingen eller fristevogn, der kører rundt på afdelingerne
- Kommuniker på tværs af faggrupper, så I afstemmer på tværs af køkkenpersonale og plejepersonale, hvilke mellemmåltider, der tilbydes hvornår

Brug opskrifterne
Køkkenet skal arbejde efter ernæringsberegnede opskrifter, så der kontinuerligt er fokus på, at måltiderne understøtter den rigtige ernæring. I Københavns Kommune er der udviklet en stor samling af opskrifter på klimavenlig mad, som er ernæringsberegnet til henholdsvis ældre normaltspisende og ældre småtspisende. Opskrifterne ligger tilgængeligt i Xena og via madopskrifter.kk.dk.

Kort fortalt

- Arbejd fokuseret og løbende med ernæringsscreening og ernæringsindsats, så den enkelte borger får den mad og indsats, de har behov for
- Lav klare aftaler mellem køkken- og plejepersonalet på afdelingerne, så det er tydeligt, hvem der har ansvaret for hvad
- Indarbejd daglige tværfaglige kommunikationsrutiner, så alle har nyeste information om evt. tilretninger af kostformer og mængder
- Følg de officielle kostanbefalinger og vejledninger, og arbejd bevidst med forskellige kostformer til normaltspisende og småtspisende.
- Sørg for, at maden indeholder tilstrækkeligt med protein - både når det gælder Normalkost og Kost til småtspisende, herunder dysfagidiæt
- Hav fokus på at tilbyde den rette konsistenstype til borgere, der har brug for dysfagidiæt på baggrund af den terapeutfaglige udredning
- Følg løbende op på, om maden lever op til de ernæringsmæssige krav ved at ernæringsberegne maden i Xena
- Støt jer gerne til opskrifter, der er udviklet og ernæringsberegnet til målgruppen. De nye klimavenlige og ernæringsrigtige opskrifter udviklet til ældre kan findes i Xena
- Sørg for at holde øje med de ældres hydreringstilstand og væskeindtag. Brug evt. et skema til at skrive væskeindtaget ind i de tilfælde, hvor I har behov for at være særligt opmærksomme. Det kan forhindre funktionsnedsættelser og indlæggelser pga. dehydrering

2. Velsmag og kulinarisk kvalitet

Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet

Dejlig mad, som man kan glæde sig til hver dag, giver gode oplevelser og faste holdepunkter. Velsmag og køkkenhåndværk er en vigtig drivkraft for, at andre ting kan lykkes, f.eks. at skabe mere klimavenlige måltider – uden at give køb på madglæden.

Her i kapitlet fylder sanser og smag mest. Men den kulinariske kvalitet hænger også sammen med kvaliteten af de råvarer, der bliver brugt, og alle de tiltag, der knytter sig til økologi og klima, som de efterfølgende kapitler omhandler.

Inddrag borgerne
Mad er for de fleste noget nært og personligt. Derfor har det også betydning for mange at være med til at beslutte, hvad der bliver serveret – ligesom de fleste har været vant til gennem et langt liv. Der er mange hensyn, der skal forenes i hverdagen, men når der er tid og rum til at bruge borgernes ønsker som afsæt og inspiration, kan det give større lyst for borgerne til at spise.

Borgerens livshistorie kan også være med til at få sat fokus på vaner og behov i forbindelse med måltidet. Her kan Sundheds- og Omsorgsforvaltningens dialogguide: "Madhistorie" være en god hjælp. Den findes på Sundheds- og Omsorgsforvaltningens intranet under Social- og Sundhedsfaglig - "Mad og måltider" – "Værsgo" –"Samtale om borgerens madvaner".

Når maden kommer udefra
Hvis I får måltider eller dele af måltider udefra, er der stadig et vist spillerum til at løfte spiseoplevelsen. Disse opmærksomhedspunkter kan bidrage til den gode spiseoplevelse:

- Følg vejledninger for opvarmning og anretning fra køkkenet
- Varm ikke mad op i for god tid
- Smag gerne på maden, og brug gerne aromatiske ingredienser som krydderurter, citronsaft og friskkværnet peber til at give måltidet liv
- Udforsk og brug de muligheder I har for selv at lave mad. Bag f.eks. selv brød eller kage, og lav salte og søde mellemmåltider

Vejen til velsmag
For at ramme den gode spiseoplevelse skal alle sanserne i spil, og maden skal smages til flere gange under produktionen.

Opbygning af sanseoplevelsen i et måltid starter, allerede når I tænker over hvilke smage, konsistenser og dufte, der skal være en del af måltidet. Den afsluttes først, når maden er blevet smagt til, serveret og bliver nydt ved bordet.

I arbejdet med sanseoplevelsen, er der mindst fire niveauer i spil: Madens udseende, konsistens, aroma og smag.

Madens udseende
Alle sanser bruges, når man spiser. Det, man ser, er især med til at skabe en forventning om den oplevelse, der venter. Øjnene kan være med til at skabe tryghed – eller en let utryghed ved noget ukendt. Når råvarer skæres ud, der bruges forskellige farver i maden, der drysses med urter, og der arbejdes med at anrette maden, er man godt i gang med at lave mad til øjnene. For borgere, der spiser dysfagidiæt, er det særligt vigtigt at være opmærksom på, at maden ser indbydende ud, og at man tydeligt kan skelne de enkelte elementer i retten.

Konsistens
Når der laves mad til ældre borgere – ikke mindst borgere med dysfagi - bliver arbejdet med forskellige konsistenser indskrænket. De knasende og sprøde komponenter skal undgås, og sanseoplevelsen må løftes dér, hvor det er muligt. Det kunne f.eks. være ved at gøre ekstra meget ud af farverne, anretningen eller ved at bruge aromatiske olier som citrusolie.

Aroma
Aromaer er alt det, der opfattes med lugtesansen, også når maden tygges. Aroma er altså noget andet end smag, men bliver ofte omtalt som smag i daglig tale –f.eks. 'smagen' af estragon eller lakrids. Aroma er også det, man lugter gennem luften, og som er med til at skabe en forventning om, hvad der på menuen.

Lugtesansen aftager med årene, så det kan være en fordel at tilføre ekstra aroma til maden, når man laver mad til ældre. Der kan f.eks. bruges højaromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal og tørrede krydderier. Til forskel fra de kun fem kendte grundsmage, findes der tusindvis af aromaer. Aroma er meget ofte det, der er meget af, når maden smager kraftigt. Når man laver mad til borgere på dysfagidiæt, skal man være ekstra opmærksomme på konsistenserne og f.eks. ikke bruge et grønt drys.

Smag
Munden opfatter fem kendte grundsmage. De gør hver især noget forskelligt for smagsoplevelsen. Når maden smages til, leder man bevidst eller ubevidst efter en god balance mellem grundsmagene.

Salt
Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, mens de andre smage oftere bliver overset. Ud over salt i forskellige varianter, kan maden saltes med f.eks. soyasauce, fiskesauce og kapers.

Surt
Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når maden smages til med syrlige ingredienser, fremmes oplevelsen af friskhed og lethed. Tilberedte grøntsager, som kogte og bagte rodfrugter, korn, bønner, dampet broccoli, og blomkål, bliver ekstra skønne af lidt syre fra f.eks. eddike eller citronsaft. Tilsmagningen kan tilføres syrlighed med f.eks. eddike, citrussafter og syrnede mælkeprodukter.

Sødt
Når der smages til med sødt, afrundes madens smag. Sødt gør maden mere fyldig og udligner især syrlighed i maden. Lidt sødt kan også få bitre ingredienser til at virke mere milde. Ud over sukker, kan maden smages til med f.eks. honning, sirup og frugtsafter.

Bittert
Det er sjældent, man ønsker at lave mad, der er meget bitter. Men en lille smule bitterhed i maden fra f.eks. krydderurter, kål og bitre salater giver friskhed og modspil til det søde og det fede. Bitterhed kan tilføres med de fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), nogle salater, kål, citrusskaller, oliven, rå løg eller kakao.

Umami
Til forskel fra de fire andre grundsmage, som alle kender godt, kan det være lidt sværere at sætte ord på umami-smagen, som er den femte grundsmag. Den kan bedst beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Den er vigtig for en oplevelse af, at maden har fylde. Umami er som regel noget, der rent sensorisk skal opbygges langsomt – f.eks. ved at tilberede tomater i lang tid. Tilsmagningen kan også bruges til at styrke umamien f.eks. med parmesan, soyasauce, fiskesauce eller miso. Når der er godt med umami, kan man klare sig med mindre salt. Gode kilder til umami er f.eks. modne tomater, svampe, parmesan og fermenterede produkter som miso, soyasauce og fiskesauce.

"Varme" eller stærk smag
Den varme eller stærke smag, der kendes fra f.eks. peber og chili, er ikke en smag eller aroma, men en nervepåvirkning. Mens peber og chili giver en brænden (som egentlig er en let smerte), så giver f.eks. peberrod og sennep en anden, mere stikkende eller kølig fornemmelse. Varme/stærk smag er en vigtig del af sanseoplevelsen, men vil som regel skulle være afdæmpet. Man kan give maden varme/stærk smag med f.eks. peber, chili, peberrod, wasabi, radiser, sennep, ingefær, rå løg og rå hvidløg.

Kort fortalt

- Sæt smag, madglæde og livretter på dagsordenen sammen, så det gode måltid bliver et fælles mål, som alle har del i – f.eks. på beboermøder
- Sæt gerne inddragelsen af borgerne i system, så den bliver prioriteret, og alle oplever at have ejerskab for måltiderne. Det kan være en god idé at tage hul på dette allerede ved indflytningssamtalen
- Søg inspiration og udveksl opskrifter og idéer med kollegaer på tværs af plejehjem og midlertidige døgnophold og benyt jer af de udviklede klimavenlige opskrifter i Xena
- Tænk over samspillet mellem grundsmage, aroma, konsistens og udseende i maden
- Smag maden grundigt til, gerne flere gange og gerne sammen
- Servér maden på en appetitvækkende måde

Bæredygtig velsmag – økologi, klima og kvalitet

Omlægningen til 90 procent økologi i Københavns Kommune er meget ambitiøs både i en dansk og en international sammenhæng. Med godt køkkenhåndværk er økologiske råvarer blevet hverdag i de københavnske køkkener. Det er der god grund til at være stolt over – og holde fast i. Med den nye Mad- og Måltidsstrategi skal alle køkkener i Københavns Kommune registreres med Det Økologiske Spisemærke i guld.

Mens der er blevet arbejdet med økologien i Københavns Kommune, er bevidstheden om fødevarers klimaaftryk taget til. Det næste naturlige skridt i indsatsen for bæredygtige måltider er arbejdet med at nedbringe klimaaftrykket fra måltiderne.

Klima og økologi kan gå hånd i hånd

Klima og økologi bliver nogle gange stillet op som hinandens modsætninger. Nogle økologiske råvarer har nemlig et højere klimaaftryk end samme råvare fra en konventionel produktion. I andre tilfælde kan det være omvendt.

I Københavns Kommune skal der være plads til både økologi og klimahensyn. De to dagsordener bidrager på forskellig vis til et bredt og helhedsorienteret arbejde med bæredygtighed. Med økologien prioriterer Københavns Kommune nemlig også andre vigtige hensyn end klimaet: Når der bruges økologiske råvarer i køkkenerne, skånes maden, markerne, naturen og grundvandet for pesticider, og miljøpåvirkningen fra kunstgødning begrænses. Økologisk produktion bidrager til god dyrevelfærd gennem de høje krav, som økologiske landmænd forpligter sig til at overholde, f.eks. med hensyn til dyrenes plads og adgang til fri luft. De hensyn er ikke altid det, der giver det laveste klimaaftryk. Når dyr f.eks. har frihed til at bevæge sig mere, bruger de mere energi og spiser mere foder. Når de lever længere, inden de bliver slagtet, når dyrene også at få et højere samlet klimaaftryk. I Københavns Kommune skal hensynet til f.eks. god dyrevelfærd kunne prioriteres, også selvom reduktionen af klimaaftrykket så skal hentes et andet sted.

Heldigvis er arbejdet med økologi og klima i praksis ofte to sider af samme sag. Københavns Kommune har f.eks., som en del af økologiomlægningen, fået grønnere og mere sæsonnære måltider, som sænker klimaaftrykket. Københavns Kommunes køkkener er omlagt til økologisk drift ved at bruge køkkenhåndværket som drivkraft. På den måde er også måltidernes velsmag og kvalitet forøget, og det er samme metode og tilgang, klimaomstillingen skal bygge på.

3. Økologi

90 procent af råvarerne skal være økologiske, og køkkenerne skal have Det Økologiske Spisemærke i guld

Hvis I mangler et stykke af vejen til 90 procent økologisk råvareindkøb, er her nogle råd. Hvis I allerede er i mål, kan det stadig være en god idé jævnligt at holde jeres arbejde med økologi op imod principperne i afsnittet her. Det kræver en løbende indsats at fastholde økologien, og der vil næsten altid være ting, der kan styrkes.

De seks grundprincipper for 90 procent økologisk køkkendrift skitseres her. De hænger alle godt sammen med klimaindsatsen, som behandles i det næste kapitel:

Veje til 90 procent økologiske råvarer – i kombination med klimahensyn

- Lav mad fra bunden – halv- og helfabrikata er dyre løsninger, især de økologiske
- Lav mad efter sæsonerne – det giver tilgængelighed af økologiske råvarer, når de smager bedst, mere friland og mindre transport
- Brug kød med omtanke – vælg det lyse kød, brug de billige udskæringer og i mindre mængder
- Brug de andre proteinkilder – gør dig fortrolig med bælgfrugter, nødder, frø, linser og bæredygtige fisk
- Minimér madspild – det giver luft i budgettet til økologi og reducerer klimabelastningen
- Køb bevidst ind – at kende budget og indkøb til bunds er nøglen til de gode løsninger. F.eks. kan Xena beregne kostpris

Lav mad fra bunden med friske råvarer

Mad lavet fra bunden med friske råvarer giver den bedste smagsoplevelse. Det betyder også, at man slipper for tilsætningsstoffer og selv kan styre f.eks. sukker og saltindholdet i maden. Ikke mindst er madlavning fra bunden afgørende for at få budget og økologi til at harmonere. Halv- og helfabrikata er ofte dyre løsninger, især i de økologiske udgaver.

At lave alting fra bunden kan være en udfordring. Det er en god idé at starte med noget, som I oplever kan løfte spiseoplevelsen, og som kan mærkes i budgettet. Her er nogle eksempler:

Mulige projekter

- Bag selv hvedebrød
- Bag selv rugbrød
- Sylt selv asier, agurker, rødbeder mm.
- Rør selv mayonnaise
- Kog selv bær- og frugtkompot
- Lav selv pestoer, spreads og hummus
- Kog selv chutney

Hvis I bruger dem, så tænk over at udfase

- Forarbejdede kartofler
- Frossen frugt (ud over bær)
- Bake off
- Færdigpaneret fisk
- Færdigmarineret eller fyldt kød og fisk
- Færdige pålægssalater

Lav mad efter sæsonerne

Der er mange gode grunde til at lave mad efter sæsonerne. Når I følger de danske råvaresæsoner og bruger de økologiske grøntsager dyrket på friland som det gennemgående afsæt i menuplanlægningen, så bruger I råvarerne, når de har størst smag og næringsindhold. Som borger oplever man også årets gang på tallerkenen. Et fokus på sæson hænger også godt sammen med klimahensynet, da lokale sæsongrøntsager ikke skal fragtes langvejs fra og opbevares på køl.

Kød i et økologisk, klimavenligt køkken
Omlægning til økologi har altid handlet om at tænke grundigt over mængden og typen af kød, fordi det er den råvaregruppe, hvor prisforskellen mellem konventionelle og økologiske råvarer er størst. Kødet har også langt det største klimaaftryk.

Økologiregnskabet – til Spisemærket og som et redskab
Det er et mål, at alle offentlige køkkener i Københavns Kommune skal registreres med Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærke og opnå mærket i guld, som gives for 90-100 procent økologi. Der er dog nogle undtagelser. Storkøkkener, der kun producerer det varme hovedmåltid til ældre borgere med særligt ernæringsbehov, kan have svært ved at opnå Spisemærket i guld, men skal som minimum, opretholde Spisemærket i Sølv.

For at blive registreret med Det Økologiske Spisemærke i guld skal I udarbejde en råvarepolitik. På maaltider.kk.dk kan I finde en skabelon udarbejdet i samarbejde mellem Københavns Kommune og Fødevarestyrelsen, som I kan tage udgangspunkt i.

Økologiopgørelsen fra Hørkram giver et godt overblik over, hvor I kan sætte ind for at nå helt i mål. Især når I er tæt på de 90 procent, er det ofte arbejdet med regnskabet – og bevidst udfasning af bestemte konventionelle varer – der giver mulighed for at komme i mål med økologien.

Kort fortalt

- Arbejd ud fra grundprincipperne for økologiomlægning, også når I er mål med de 90 procent – der vil altid være udviklingsmuligheder
- Tag ét skridt ad gangen, når I omlægger jeres processer i køkkenet
- Brug økologiregnskabet aktivt som redskab i omlægning/fastholdelse af økologi
- Udarbejd jeres egen råvarepolitik, som er et krav, når I skal have Det Økologiske Spisemærke i guld
- Arbejd gerne samlet med økologi og klima

Sæson-råvarer

Januar
Appelsin
Blåmusling
Bolchebede
Granatæble
Grønkål
Hvidkål
Klementin
Lange
Mandarin
Pastinak
Persillerod
Porre
Torskerogn
Æble

Februar
Appelsin
Blodappelsin
Blåmusling
Citron
Gulerod
Hvidkål
Knoldselleri
Kålrabi
Lange
Løg
Persillerod
Porre
Torskerogn

Marts
Appelsin
Blåmusling
Citron
Kørvel
Lange
Purløg
Radise
Ramsløg
Spinat
Torskerogn

April
Asparges
Blåmusling
Citron
Forårsløg
Kuller
Kålskud
Løvstikke
Majroe
Peberrod
Rabarber
Ramsløg
Torskerogn

Maj
Asparges
Blåmusling
Citron
Kuller
Kålskud
Majroe
Rabarber
Radise
Ramsløg
Rødspætte
Sild
Spinat

Juni
Asparges
Bladselleri
Fennikel
Hyldeblomst
Jordbær
Kuller
Kulmule
Makrel
Melon
Nye gulerødder
Nye kartofler
Rabarber
Rødspætte
Salater
Sild
Spidskål
Ærter

Juli
Agurk
Fersken
Grønne bønner
Hindbær
Hyben
Jordbær
Kirsebær
Kulmule
Makrel
Melon
Nye gulerødder
Nye kartofler
Nye løg
Ribs
Rødspætte
Solbær
Spidskål
Squash
Tomat
Ærter

August
Abrikos
Agurk
Blomkål
Blåbær
Broccoli
Brombær
Grønne bønner
Hindbær
Kulmule
Majs
Makrel
Melon
Nektarin
Peberfrugt
Rødspætte
Skrubbe
Sommerkål
Squash
Stikkelsbær
Tomat

September
Bladbede
Blomkål
Blomme
Blåmusling
Broccoli
Brombær
Glaskål
Græskar
Jordskok
Kuller
Kulmule
Majs
Makrel
Nye knoldselleri
Nødder
Palmekål
Pære
Rødspætte
Skrubbe
Svampe
Æble

Oktober
Blomme
Blåmusling
Butternut squash
Glaskål
Græskar
Knoldselleri
Kuller
Kvæde
Lange
Pære
Rødbede
Rødspætte
Sild
Skrubbe
Svampe
Vindruer
Æble

November
Blåmusling
Gul bede
Hvidkål
Knoldselleri
Kålrabi
Lange
Porre
Pære
Rosenkål
Savoykål
Sild
Skrubbe
Vindruer
Æble

December
Appelsin
Blåmusling
Granatæble
Grønkål
Hvidkål
Jordskok
Julesalat
Klementin
Knoldselleri
Lange
Peberrod
Rosenkål
Rødbede
Rødkål
Sild
Skrubbe
Æble

4. Klimavenlige måltider

Klimaaftrykket fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025

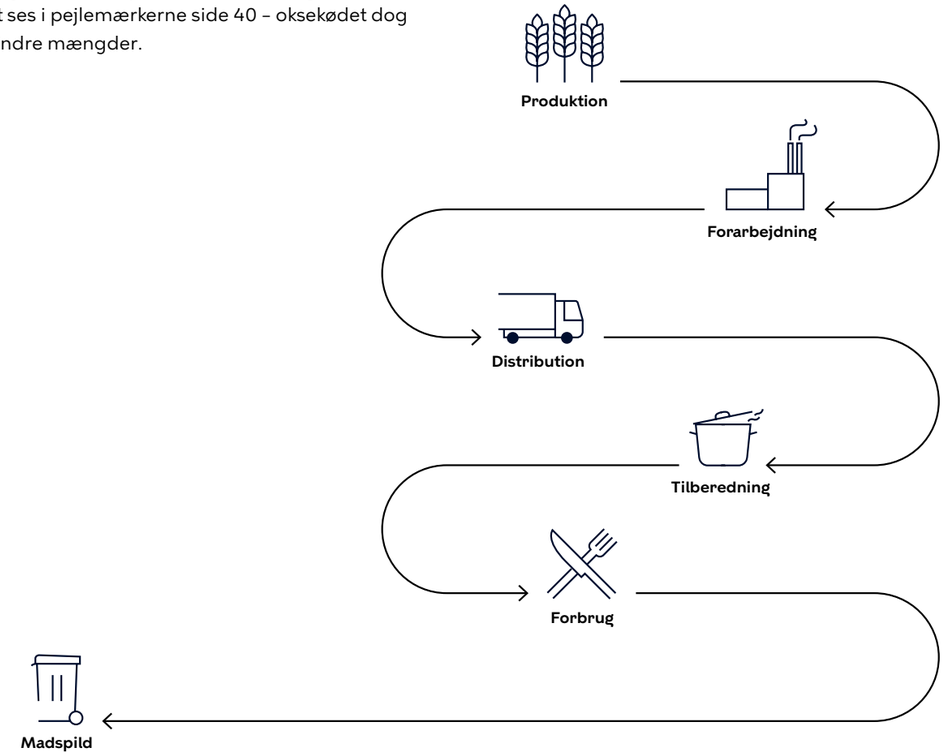
Fordi mad har et stort klimaaftryk, er der et stort potentiale for at gøre en forskel, når mad og måltider bliver mere klimavenlige. Københavns Kommune vil gerne gå forrest og vise, at offentlige køkkener ikke alene kan være med i en klimaomstilling, men også kan finde løsninger til inspiration for andre – ligesom det er gjort med økologien. Der er også flere ældre borgere, der går op i klima og gerne vil være med til at finde løsninger.

Klimaaftryk fra jord til bord
Når man taler om klimaaftrykket, taler man om den udledning af drivhusgasser, som CO_2 og metangas, der sker undervejs i produktionen af en fødevare – på marken og i stalden, ved transport, ved håndtering og eventuel forarbejdning i fødevareindustrien og til den lander i køkkenet og videre herfra. Alle processer i en fødevares 'livscyklus' bliver regnet med - også f.eks. klimaaftrykket fra det foder, der gives til husdyr.

Det betyder, at hver råvare har sin helt egen klimaprofil. Derfor skal man have et ret stort kendskab til fødevareproduktion for at vide, præcis hvorfor en kylling har et højere aftryk end en pose linser, og hvad der egentlig ligger bag klimaforskellen på en avocado og et æble. Selvom der er mange nuancer i, hvordan en råvare påvirker klimaet, så kan nogle af de vigtigste klimafaktorer opsummeres kort.

Kvæg ligger højest i klimaaftryk
Koen bliver næsten altid fremhævet, når der tales om mad og klima. Klimaaftrykket fra køer er højt af flere grunde: En ko vokser langsomt og når at spise rigtig meget foder, inden den bliver slagtet. En del af foderet bliver dyrket i områder af verden, hvor der ryddes

regnskov, hvilket har stor negativ påvirkning af klimaet. Køer er drøvtyggere, og det betyder, at de udleder store mængder metangas ved fordøjelsen. Metangas er en meget kraftig drivhusgas – 25 gange så kraftig som CO_2. Når alt det lægges sammen, ligger koen øverst på klimaaftryk. Fordi aftrykket fra koen er stort, bliver aftrykket fra mejeriprodukter det også – men stadig mindre end kødet, da en ko kan nå at give meget mælk i sin levetid. Får er også drøvtyggere, og lammekød har derfor også et meget højt klimaaftryk. Det er imidlertid vigtigt at huske på, at nogle jorde har gavn af at blive græsset af køer. Oksekød og mejeriprodukter spiller også en vigtig rolle i vores madkultur, ikke mindst for de ældre generationer. Derfor kan mejeriprodukter og oksekød godt have en plads i et klimavenligt køkken, som det ses i pejlemærkerne side 40 – oksekødet dog kun i mindre mængder.



Det lyse kød er mindre klimabelastende
Grise og kyllinger vokser hurtigere og når ikke at have så højt et klimaaftryk som køer og får. Fordi grise og høns ikke er drøvtyggere, udleder de heller ikke lige så meget metangas som køer. Derfor er der plads til lidt mere af det lyse kød i et klimavenligt køkken.

De grønne proteiner
I grønnere og mere klimavenlige måltider får de forskellige vegetabilske kilder til proteiner – som bælgfrugter, nødder og frø – en vigtig plads. Fælles for især bælgfrugterne er et meget lille klimaaftryk. Linser, bønner, ærter og kikærter gror på bælgplanter, som selv gøder jorden. Og der er ikke et særligt stort klimaaftryk i landbruget og fødevareindustrien, når bælgfrugterne bliver høstet, bælget, eventuelt afskallet og tørret.

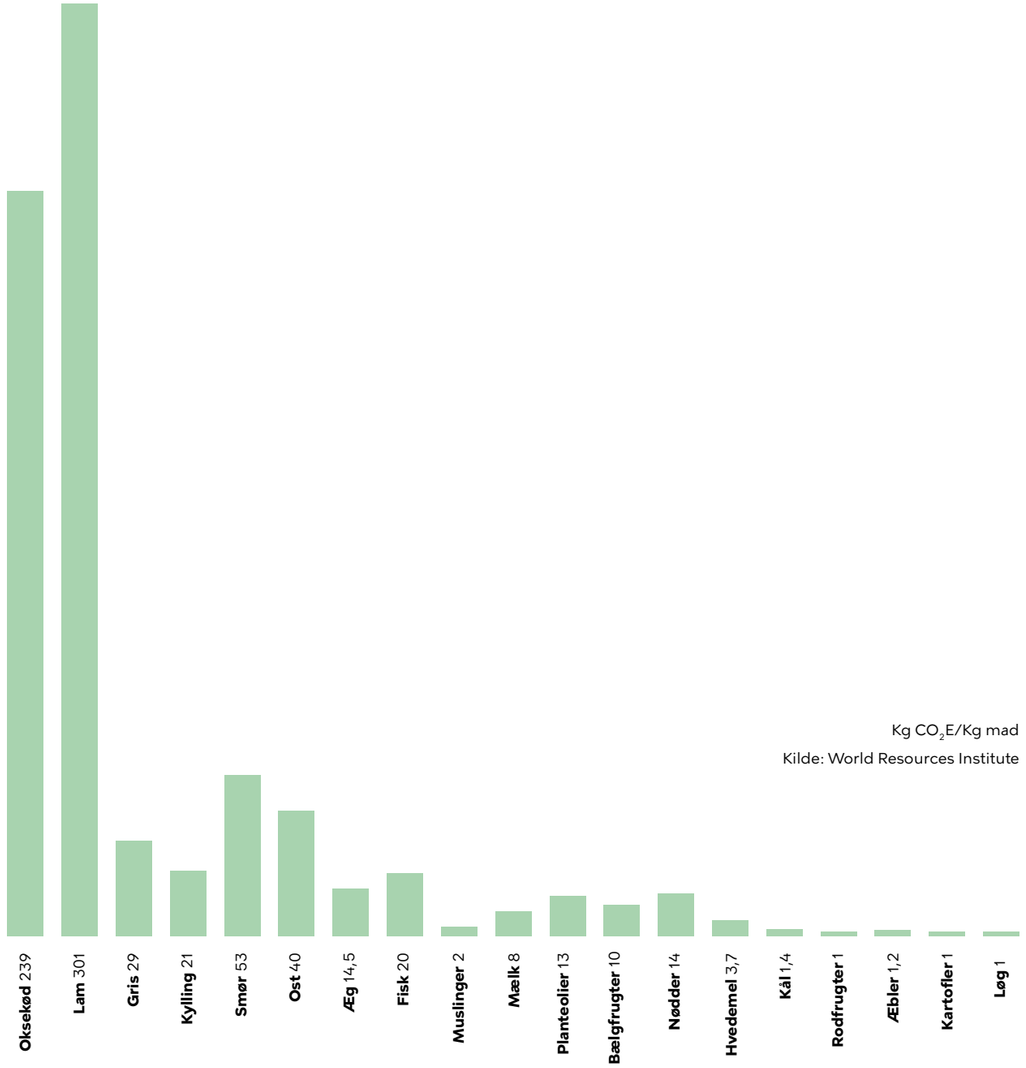
Transport
Det udleder CO_2 at fragte mad fra den ene ende af kloden til den anden. Så længe fødevarerne bliver transporteret forsvarligt, f.eks. med skib – og ikke med fly – så udgør transport dog kun en lille del af det samlede klimaregnskab. Det betyder f.eks. meget mere for klimaaftrykket, om vi spiser grønt, end om vi spiser lokalt. Transporten har dog stadig et klimaaftryk, selvom det ikke er det tungestvejende parameter. Og så er der mange andre gode grunde til at vælge de nære råvarer i sæson, nemlig kvalitet og smag, variation og oplevelse af årstiderne.

Klimavenlig og ernæringsrigtig mad til ældre
For at gøre det lettere at lave ernæringsrigtig mad, som kan indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i Københavns Kommune, har DTU Fødevareinstituttet udarbejdet et sæt pejlemærker. Det er sket i samarbejde med plejehjem i Københavns Kommune og Meyers Madhus. DTU Fødevareinstituttet står sammen med Fødevarestyrelsen også bag de nye klimavenlige, nationale kostråd. Pejlemærkerne tegner et samlet billede af, hvordan klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på plejehjem og midlertidige døgnophold kan se ud, hvor velsmag og madglæde er i centrum. Pejlemærkerne skal ses som en hjælp og inspiration til at arbejde med klima i menuplanlægningen, så det sikres, at maden lever op til næringsanbefalingerne for både normalt- og småtspisende ældre og sikrer et tilstrækkeligt tilbud af protein og næringstæthed.

Hensynet til de ældres præferencer og trivsel, og at de får serveret tilstrækkeligt med nærende mad, er altid afgørende. Brug derfor pejlemærkerne i kombination med jeres erfaringer, ernæringsberegninger og viden om, hvordan I når i mål med velsmagende måltider hver dag. Husk også, at Anbefalinger for den danske institutionskost og Sundheds- og Omsorgsforvaltningens instruks Ernæring, mad og måltider i plejeboliger og midlertidige pladser er gældende.

Når I laver mad til småtspisende ældre borgere, er det et vigtigt opmærksomhedspunkt, at de ældre får tilstrækkeligt med energi og protein gennem måltiderne. De grønne proteinkilder optages ikke så let som de animalske. Det forhold er indtænkt i pejlemærkerne – og derfor vil de animalske råvarer også indgå i produktionen for at sikre den rette ernæring.

De tunge og de lette



Klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på Københavns plejehjem, midlertidige døgnophold samt Københavns Madservice

Her på siderne finder du pejlemærker for ernærings-rigtige og mere klimavenlige måltider, som jer, der arbejder på plejehjem, midlertidige døgnophold samt i Køben-havns Madservice, kan planlægge efter.

Pejlemærkerne er et middel til at indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i Køben-havns 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 mellem-måltider.

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 pas-sende 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, midlertidige døgnophold 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 bælgfrugter 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. Fordel 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

Vejldende mængder:
Brug højest 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

Vejldende 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 biret.

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

Vejldende 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 bør 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 müeslibarer 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 anvend 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, opbagning 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 mellem-måltider. 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 drikkemælk dagligt

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

Tilbyd drikkemælk op til 2 gange om dagen.
Tilbyd også vand, kaffe, te, juice mm. afhængig af præferencer.

Servér sødmælk til småtspisende borgere og nøgle-hulsmærket 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

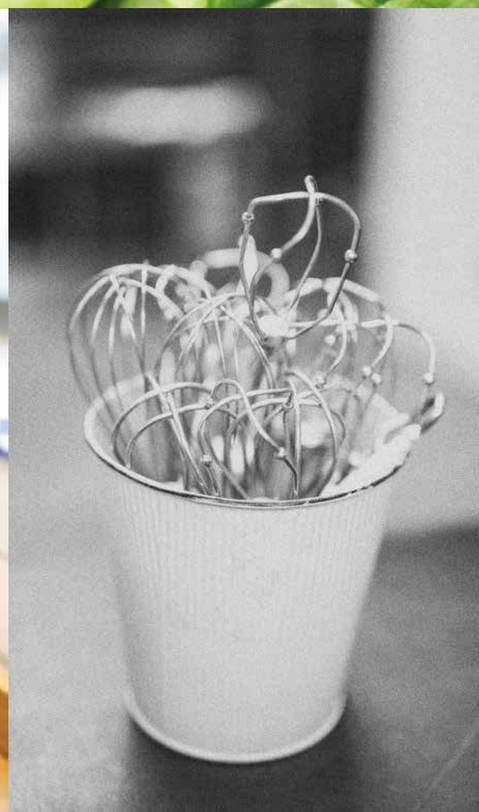
Når I planlægger menuer hen over dagen og ugen kan det være en god ide at bruge følgende principper for planlægning som rettesnor. Principperne giver konkrete bud på, hvordan I kan omsætte pejlemærkerne i jeres drift.

Omstillingen til et mere klimavenligt fødevareindkøb 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 vegetabilske osv.

I bør også være opmærksomme på, om jeres borgere er småtspisende eller har normal appetit. Det kan I se via de ernæringsscreeninger, 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.

I jeres pjece om pejlemærker, kan I se mere praktiske eksempler på, hvordan pejlemærkerne kan udmøntes i jeres hverdag. Husk at 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.

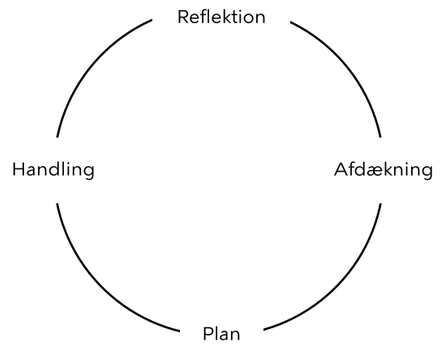


5. Madspildet skal mindskes

I Københavns Kommune er reduktion af madspild en høj prioritet. Ved at undgå madspild, sparer man det klimaaftryk, den spildte mad har.

Her følger forslag til arbejdet med at mindske madspildet. Brug det som inspiration til en fælles refleksion om madspild – eller til en planlagt indsats.

Rundt om madspildet
At holde styr på madspildet er et løbende fokus, som kræver samarbejde og kommunikation på tværs af faggrupper og områder. Madspild, der sker ved måltidet, er f.eks. ikke altid synligt for køkkenet. En indsats for at mindske madspildet kan anskues som en cirkelbevægelse som illustreret i figuren.



Ved at tænke i disse faser, kan I opstarte en indsats over f.eks. en måned eller to og sikre, at madspildsindsatsen hænger sammen, og at hvert tiltag følges op.

En helhedsorienteret indsats
Det kan være en god idé at starte med en tværfaglig refleksion over, hvor madspildet hos jer opstår, og hvad det kan skyldes. Det kan evt. ske på et personalemøde på tværs af faggrupper eller ved at nedsætte et madspildsudvalg. Vidensdeling fra plejepersonale til køkkenpersonale om borgernes præferencer og appetit, inden I går i gang med en madspildsindsats, kan lede jer på vej.

Hvor opstår madspild?
- Fra køleskab og lager i køkken
- I produktionen
- Fra køleskab på afdelinger
- Fra fade
- Fra tallerkener

Hvad er årsagerne til madspildet?
Med udgangspunkt i en indledende refleksion og samtale, kan I vælge at tilrettelægge en indsats med nogle af de tiltag, der beskrives her.

Afdækning
For at sætte effektivt ind over for madspild, skal I have et klart billede af, hvor stort madspildet er, og hvor det sker. Det er i den sammenhæng en god idé at registrere madspildet over en afgrænset periode. Dette kan gøres på forskellige måder, alt efter hvad der passer ind i jeres hverdag.

At registrere madspild kan være tidskrævende og lidt besværligt, men mange bliver overraskede over resultaterne, når der først bliver sat ord, billeder og tal på. Målinger er ikke noget, I behøver at foretage hele tiden, men det kan være et nyttigt redskab i kortere perioder og gerne tilbagevendende.

Registrering af madspild kan deles op i tre grundmetoder, der med fordel kan kombineres.

Billeder
En god metode til at registrere madspild på er at tage billeder af f.eks. fade, inden mad derfra smides ud. Det giver et tydeligt billede af mængderne, selvom der ikke er vægt på.

I kan f.eks. gøre det til fast rutine i en uge at tage billeder af alt mad, inden det smides ud. Billederne kan efterfølgende printes og samles i en mappe med angivelse af dato. Herefter har I et godt materiale at tale om og drøfte løsninger ud fra.

Observationer
Køkkenpersonalet har ikke altid overblik over hvor meget mad, der smides ud i forbindelse med måltidet. Derfor kan det være en god idé, at køkkenpersonalet med jævne mellemrum deltager i måltidet. Det er også en god idé at lave en systematisk afdækning med en spørgeguide. I finder en skabelon til spørgeguide på maaltider.kk.dk.

Målinger
Målinger med vægt kan være en velegnet metode til at registrere hvor meget (i kilo), der ender i skraldespanden – særligt hvis I vil stille skarpt på spild af bestemte madvaregrupper eller fra specifikke måltider, f.eks. frokosten, det varme måltid, brød, kaffe, proteindrikke m.m.

Når I har besluttet jer for, hvor og hvad I vil måle, skal I udpege en ansvarlig, der sørger for at skaffe spande og vægte. Alle relevante kollegaer skal orienteres, så den overskydende mad bliver vejet, inden den bliver smidt ud, og så det bliver skrevet ned i et skema henover f.eks. en uge. I skal på forhånd beslutte, om maden skal deles op i råvaregrupper, eller om I vil notere antal kilo mere generelt. Madspildsmålinger kan udføres flere steder på samme tid, f.eks. både tallerken- og fadspild på afdelingerne samtidig med madspild fra afdelingens køleskab. På den måde fås et mere nøjagtigt billede af, hvor madspildet er størst.

Læg en plan
Når I over en periode har registreret madspild, kan I på baggrund af resultaterne finde løsninger sammen. Løsningerne vil være forskellige, alt efter hvor madspildet sker, og hvad I oplever som udfordringerne. Det kan f.eks. omfatte:

- Justering af mængder i menuplanlægningen i overensstemmelse med ernæringsberegningerne
- Nye måder at servere maden på, herunder organisering af opfyldning m.m.
- Nye aftaler om kommunikation, så f.eks. antallet af spisende og aftaler om diæter og særlige behov hos den enkelte beboer kendes af alle
- Ændrede rutiner i køkkenet – køkkenflow og bevidsthed om brug af rester

Der er ikke én løsning på håndtering af madspild. Det handler om at finde det, der fungerer hos jer. Skriv gerne løsningerne ind i en plan, som I følger op på.

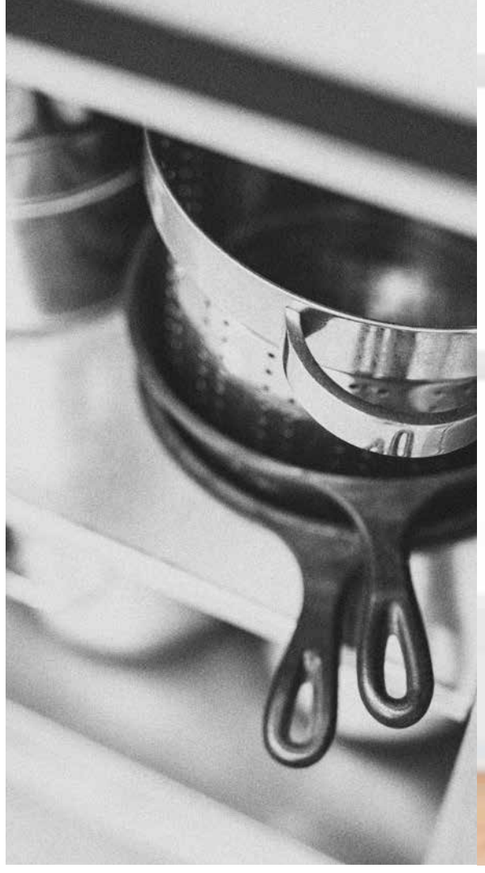
Planlægning, mængder og kommunikation
At mindske madspild bliver ofte forbundet med at bruge rester. I praksis er planlægning, bevidsthed om mængder og kommunikation det, der erfaringsmæssigt vægter mest.

En vigtig balance
Selvom fordelene ved at reducere madspild er mange, skal indsatsen balanceres med andre vigtige hensyn. F.eks. må ambitionen om at begrænse madspild ikke betyde, at borgerne får for lidt mad. Brug af rester skal også afvejes i forhold til kulinarisk kvalitet, så I finder de løsninger, der virker og smager godt. Endelig skal tidsforbruget til f.eks. måling og registrering stå mål med, hvad resultaterne af indsatsen er. Derfor er det oplagt at lave målinger i korte, tilbagevendende perioder.

Kort fortalt

- Få indblik i jeres madspild ved at lave en fælles refleksion og samtale efterfulgt af en afdækning med måling og observation – brug f.eks. metoderne her i kapitlet
- Læg en plan for at forebygge madspild, hvor alle medarbejdergrupper har en rolle og arbejder sammen
- Tænk madspild hele vejen rundt – fra køkken til afdelinger og servering
- Sæt arbejdet med madspild i system og følg op efter en plan
- Fokusér særligt på at begrænse madspild fra fødevarer med det største klimaaftryk (se side 36)
- Sørg for, at al information om madspild finder vej til køkkenet, så personalet har mulighed for at tilpasse indkøb og produktion
- Lad køkkenmedarbejdere deltage i måltiderne på afdelingerne med faste mellemrum, så de kan opleve maden og måltiderne i praksis – det giver bevidsthed om brug af skåle, udskæringer, mængder mm
- Lad maden, måltiderne og madspildet være et fast punkt på dagsordenen på personalemøder, hvor køkkenmedarbejdere deltager

6. Værtskab og sociale fællesskaber



Sociale fællesskaber og madkultur skal styrkes.

Måltider er højdepunkter på dagen, som de fleste mennesker glæder sig til, og som er med til at sætte rammen for dagen for de ældre. Det handler ikke kun om, hvad der er på tallerkenen, men også om samværet, helhedsoplevelsen og rammerne.

Det kan være en god idé sammen at tage stilling til, hvad I ønsker at få ud af måltiderne hos jer og konkret skrive det ned. Her følger inspiration til, hvad I kan fokusere på.

Hvad er jeres måltidsværdier?

Der er mange måder at tilrettelægge måltider på, så det understøtter borgernes livskvalitet og samtidig sørger for, at maden bliver spist, og ernæringsbehovet bliver dækket. Måltidet bør så vidt muligt tage udgangspunkt i borgernes præferencer, behov og funktionsevne. Værtskabet spiller en central rolle, når det gælder spiseoplevelsen. Det handler ikke kun om at blive mæt ved måltidet, men for mange borgere også om at være en del af fællesskabet for at sikre trivsel i hverdagen. Der vil være forskel på et aftensmåltid med borgere med demens, et hovedmåltid på et aktivitetscenter eller en frokost med borgere, der skal have fysisk hjælp til at spise. Der er også værdier, som kan være fællesnævnere. Her er eksempler på værdier, der kan prioriteres, når I arbejder med måltidet hos jer.

Genkendelighed

Ritualer og faste rutiner giver tryghed og grobund for forventningens - glæde. At borgeren ved, at der er et tidspunkt, der er 'spisetid' og nogenlunde kender til, hvordan det foregår og hvorhenne, har værdi for mennesker i alle aldre. Her kan borddækning og udluftning være naturlige elementer, der forbereder borgerne på, at måltidet er forestående. Har I først opbygget rutinerne, kan det være givende ind i mellem at bryde med dem, som man kender det fra højtider og fester.

Ro og fred

Oplevelsen af ro og fred giver plads til at nyde, tænke og tale roligt sammen. Det handler om fraværet af forstyrrelser fra det, der intet har med måltidet at gøre. I en travl hverdag kræver det en bevidst indsats at sikre ro.

God tid

God tid giver plads til nydelse og samvær. Har borgeren udfordringer med at spise, er det ekstra vigtigt at have god tid. Så er der også bedre mulighed for at lade samtalen blomstre.

Samvær, så vidt muligt

Samværet om måltidet kan være en god anledning til, at nye ansigter bliver en del af fællesskabet, men det er vigtigt at respektere den enkelte. F.eks. skal borgerne have mulighed for at sidde sammen med dem, hvis selskab de nyder mest, og andre skal have mulighed for at vælge at spise alene.

Værtskabet og inddragelsen

Værtskab handler om at gøre sig umage, tage initiativ og føre borgerne godt igennem måltidet, så de føler sig velkomne og inkluderede. At være vært ved måltidet er en professionel opgave, som bygger på de værdier og rutiner, I har lagt fast hos jer.

Rollefordelingen skal være klar på forhånd. Vælg én ansvarlig vært for måltidet, eller del det ud på flere, så det passer til jeres hverdag.

Når I lader medarbejdere deltage i måltidet, skaber I samhørighed og fællesskab omkring måltidet. Prioritér gerne det fælles måltid og find den tilgang, der fungerer hos jer, så værtskabet bliver bedst muligt. Nogle steder kan løsningen være et pædagogisk måltid, hvor medarbejdere deltager i måltidet som værter. På den måde kan de også løbende observere og reflektere over borgernes appetit, tygge-synkefunktion, hvorvidt borgeren får den rette kostform, og om borgeren har behov for hjælpemidler under måltidet. Disse observationer er også relevante i forbindelse med ernæringsscreening og ernæringsindsats.

Aktiv i måltidet
En reel involvering i det, der foregår i forbindelse med måltidet kan på forskellig vis have værdi for mange forskellige mennesker – også som en del af rehabiliteringen, hvor fokus vil være på at genvinde eller fastholde færdigheder for den enkelte.

For nogle borgere kan det have værdi at være med til at dække bord, rydde af eller præsentere maden ligesom det sociale element omkring måltidet kan være en del af den rehabiliterende indsats. Involveringen vil altid foregå med udgangspunkt i borgerens forudsætninger, men grundtanken er, at hvis borgeren kan og vil, bør de have muligheden for at deltage.
Servér derfor så vidt muligt maden, så borgeren har mulighed for selv at præge den. Både ved at tage selv fra fade, men også ved at kunne vælge tilbehør og smagsgivere som syltesager, citronbåde, peberkværn, sennep, klippede krydderurter m.m

De fysiske rammer
De fysiske rammer er med til at sætte stemningen for samværet om bordet, og der kan være mange forskellige behov og hensyn at tage. Tag stilling til, hvad der hos jer kendetegner det gode rum at spise i. Sørg for, at borde og stole er ergonomisk korrekte i forhold til dem, der spiser. Det gælder ikke mindst for borgere med særlige behov. Det er ligeledes vigtigt, at bestik, fade, tallerkener m.m. passer til de spisende og bidrager til den stemning og det samvær, I ønsker at fremme ved bordet. F.eks. kan mindre og lette fade og skåle gøre det nemmere at sende maden rundt om bordet.

Tag gerne stilling til konkrete elementer: Skal der dug på bordet? Hvilken service bruges til hvad?
Hvordan dækkes bordet? Det hjemlige, det hyggelige og det nære er nogle af de kvaliteter, I kan prioritere.

Præsentation af maden
De intentioner, køkkenpersonalet har for måltidet, bliver nogle gange bedst formidlet af køkkenpersonalet selv – ikke mindst når det gælder dysfagidiæt. Det kan være en god idé at invitere køkkenpersonalet op på afdelingen for at præsentere maden. Det giver også mulighed for, at borgerne kan give direkte feedback på maden til køkkenpersonalet.

Hvad kan lade sig gøre?
Man kan have et idealbillede af et hyggeligt måltid, men det er ikke altid, at de givne rammer og de spisendes behov og forudsætninger harmonerer med idealet. Hvis en borger med demens f.eks. har behov for afskærmning og mindst mulig forstyrrelse, er en klassisk borddækning ikke vejen frem. Hvis en borger har stort behov for hjælp under måltidet, er det ikke sikkert, det er relevant at spise sammen med andre borgere.

Kort fortalt

- Giv måltidet plads og tid, og udarbejd gerne en beskrivelse af det gode måltid hos jer som del af et fagligt kodeks eller mad- og måltidspolitik
- Sæt fokus på trivsel og præferencer i måltidet, med plads til forskellighed og blik for den enkeltes ønsker
- Sørg for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, og at alle kender sit ansvarsområde – også hvis det betyder at understøtte de ældre i at tage sig af værtskabet
- Sørg for, at de fysiske rammer understøtter spiseoplevelsen og samværet
- Prioritér at medarbejdere deltager i måltidet som værter og giv gerne andre faggrupper mulighed for at deltage
- Brug måltidet som anledning til at til at observere borgerens ernæringsmæssige behov og eventuelle behov for hjælpemidler under måltidet
- Tal om, hvordan I taler med borgerne om maden
- Respekter individuelle ønsker – som at ville spise alene
- Tag stilling til, hvordan I med udgangspunkt i borgernes forudsætninger, involverer dem aktivt i måltidet
- Brug måltidet som en del af rehabiliteringen med fokus på at genvinde eller fastholde borgernes færdigheder
- Husk det sundhedsfaglige perspektiv i værtskabet og sørg for at borgerne for den rette mad og væske i de rette mængder

Hjemmesider og materialer

Hjemmeside for mad og måltider i Københavns Kommune
maaltider.kk.dk

Anbefalinger for den danske institutionskost
altomkost.dk
kosthåndbogen.dk

Anbefalinger til synkevenlig mad
synkevenligt.kk.dk

WWFs fiskeguide – hjælp til at vælge bæredygtig fisk
fiskeguiden.wwf.dk

Det Økologiske Spisemærke – information og registrering
oekologisk-spisemaerke.dk

Klimavenlig og ernæringsberegnet opskriftssamling
madopskrifter.kk.dk

Sammen om det gode måltid
Madliv København er en indsats for velsmagende, sunde og bæredygtige måltider i Københavns Kommune.

Materialet her er en støtte til at arbejde med målsætningerne i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi – f.eks. til at komme i gang med klimavenlige måltider, reduktion af madspild og til at sætte fokus på alt fra ernæring til tværfagligt samarbejde om maden og måltiderne.

Rådgivning og kurser
Materialet her står ikke alene – alle enheder kan gratis komme på kurser og få rådgivning af Meyers Madhus, med udgangspunkt i netop jeres hverdag, udfordringer og prioriteter. Kontakt Meyers Madhus, og hør mere om mulighederne.

Kontakt Meyers Madhus
Web: maaltider.kk.dk
Mail: raadgivning-kk@meyers.dk
Tlf: +45 26 77 31 16

Københavns Kommune
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen