



Vuggestuer  
og børnehaver



# Madliv København





**Madliv**

**København**



# Indhold

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Forord                         | 6  |
| Det gode madliv                | 9  |
| Mål og værdier                 | 10 |
| Et fælles anliggende           | 12 |
| Den rette ernæring             | 14 |
| Velsmag og kulinarisk kvalitet | 16 |
| Bæredygtig velsmag             | 22 |
| Økologi                        | 24 |
| Sæsonråvarer                   | 28 |
| Klimavenlige måltider          | 30 |
| Mindre madspild                | 40 |
| Måltid og maddannelse          | 44 |
| Find hvad du søger             | 50 |

**Et nyt  
kapitel i  
en god  
historie**

Mad er ikke bare mad. Og et måltid er ikke bare et måltid. Det er så meget større og så meget mere end smag og behag. Måltidet er et af de vigtigste sociale samlingspunkter i vores liv og samfund, som styrker fællesskabet mellem generationer og bygger bro mellem samfundskel. Mad kan være en samtalestarter, der bryder isen mellem fremmede personer og skaber nye relationer. Og som historiefortæller kan traditionerne og håndværket forbundet med måltidet styrke båndene mellem grupper, kulturer og lande og invitere individer inden for i et nyt fællesskab. Kort sagt, er der ingen grænser for, hvad mad kan.

Næsten al den mad, vi serverer i daginstitutionerne i dag, er økologisk. Det er en unik satsning på bæredygtighed i offentlige måltider – ikke bare i Danmark men på verdensplan.

Vi kan i det hele taget noget særligt med måltider i Københavns Kommune. Det har vi vist siden 2001, hvor vi via en stor fælles indsats har løftet kvaliteten af maden og har styrket de sociale fællesskaber omkring måltiderne. Det har givet sunde, velsmagende og bæredygtige måltider, der bidrager til den økologiske omstilling i samfundet.

Vi er nået langt, og det skyldes det store arbejde, som alle I, der står for måltider i det daglige, udfører. I er med til at sikre, at børnene i vores børnehaver og vuggestuer får en sund og bæredygtig kost, og I gør en forskel for rigtig mange mennesker. Jeres indsats fortjener stor ros og anerkendelse, den kan I være stolte af. Tak for det.

Økologiomlægningen har vist, at offentlige køkkener ikke bare kan følge med udviklingen, men kan gå forrest og vise vejen. De mere end 500 københavnske

daginstitutioner er gået forrest i udviklingen, og i dag er de over 1.000 offentlige køkkener i Københavns Kommune med til at løfte en af verdens mest ambitiøse satsninger på det gode måltid. Vi er kommet langt med økologien, og nu er det næste naturlige skridt at sætte fokus på måltidernes klimaprofil.

Med klimaomstillingen i den nye Mad og Måltidsstrategi tager vi hul på et nyt kapitel. Målet er at reducere måltidernes klimaaftryk med 25 procent. Det skal ske, uden at vi går på kompromis med sundhed, velsmag og madglæde. Og med indkøb for godt 280 mio. kr. fødevarer årligt kan vi som kommune være med til at sætte en ny grøn kurs for en bæredygtig fødevarerproduktion.

Madliv København skal hjælpe os med at komme i mål med den grønne omstilling. Der sker med fokus på rådgivning, kurser og løbende sparring om alt ved mad- og måltidsarbejdet.

Vi har sat os et ambitiøst mål. Især fordi vi med økologiomlægningen allerede har gjort vores måltider meget grønnere. Nu skal vi igen vise, at vi i Københavns Kommune kan gå forrest og vise vejen, til gavn og glæde for københavnere i alle aldre.

God appetit!

### **Børne- og Ungdomsborgmester**

Jesper Christensen

### **Overborgmester**

Lars Weiss



# Det gode madliv

Madliv København er en indsats for velsmagende, sunde og bæredygtige måltider i Københavns Kommune. Som en del af indsatsen tilbydes alle institutioner rådgivning og kurser fra Meyers Madhus. Materialet her danner afsæt for rådgivningsforløbene – men det kan også bruges uafhængigt af dem som støtte til at arbejde med de mål for mad og måltider, som er politisk vedtaget i Københavns Kommune.

Materialet henvender sig til alle faggrupper i institutionen – ledere, køkkenmedarbejdere og pædagogiske medarbejdere. Alle erfaringer viser, at det er, når hele institutionen arbejder sammen om mad og måltider, at man lykkes bedst.

Brug det til at udforske, hvilket madliv, I ønsker hos jer. For nye medarbejdere kan materialet bruges som en introduktion til mad- og måltidsarbejdet i Københavns Kommune.

## Rådgivning og kurser

Hos Meyers Madhus kan I få råd og vejledning, tilmelde jer rådgivningsforløb eller komme på kursus. Tilbuddene er gratis og kan understøtte arbejdet med de målsætninger, der beskrives her på siderne. Det foregår som et samarbejde, der tager udgangspunkt i jeres hverdag, udfordringer og behov. Rådgivningsforløb kan vare tre, seks eller tolv måneder.

I kan også altid kontakte Meyers Madhus for råd og vejledning, også uden for et egentligt forløb. Står I f.eks. og skal rekruttere nye køkkenmedarbejdere, kan I få hjælp til det.

Læs mere om rådgivning og kursustilbuddene på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) eller kontakt Meyers Madhus direkte på tlf 26773116 eller mail: [raadgivning-kk@meyers.dk](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk).

# Mål og værdier

I Københavns Kommune er det gode måltid en høj prioritet. Maden fra offentlige køkkener har stor betydning for børn, voksne og ældre, og i måltidet mødes vigtige hensyn som trivsel og sundhed med ansvaret for bæredygtighed.

For børn i daginstitutioner udgør måltiderne, I står for, op til 70 procent af den daglige næring. Så I har ansvaret for en stor del af det, børnene får at spise hver dag. Det giver også en mulighed for at sætte skub i børnenes maddannelse til gavn for dem hele livet. Som social størrelse rummer måltidet mange gode pædagogiske muligheder for at styrke f.eks. sprogudvikling, motorik og sociale kompetencer. Alt det giver bogen her inspiration til at arbejde med.

Udgangspunktet er seks overordnede mål, der bygger på Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi og sammen sætter retningen 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.

## Retningslinjer og vejledninger på opgaveportalen

---

Bogen beskæftiger sig med mad og måltider ud fra de seks målsætninger på modsatte side. Der findes også en række konkrete retningslinjer for maden i daginstitutioner, der f.eks. handler om krav til hvilke måltider, der skal tilbydes i løbet af dagen og ugen, praksis omkring diætmad og særlige hensyn til fødevarer sikkerhed. Dem kan ledere og køkkenmedarbejdere tilgå og finde samlet på opgaveportalen, hvor det er en god idé at holde sig orienteret. Søg på "børnemad".

- 1. Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden**
- 2. Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet**
- 3. Vi bruger 90 procent økologiske varer og har Det Økologiske Spisemærke i guld**
- 4. Klimaafttrykket fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025**
- 5. Vi vil mindske madspildet**
- 6. Vi vil styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse**

# Et fælles anliggende

Maden bliver tilberedt i køkkenet, men det er hele institutionen, der sammen skaber det gode madliv – fra den første tanke om ugens menuplan er tænkt, til den sidste bid er spist.

Emnerne her på siderne berører opgaver og fokusområder i køkkenet, i det pædagogiske arbejde og hos ledelsen. Erfaringen er, at det er, når ledelsen går forrest, og når alle grupper engagerer sig, at potentialet ved mad og måltider bliver forløst – også på måder, der rækker langt ud over at få mad i maven.

Samarbejdet med forældrene er altid en vigtig brik i puslespillet. Hvad børnene spiser, om de spiser, hvornår og hvor meget, er et vigtigt fokuspunkt for mange forældre. Det oplever I sikkert også. Derfor er det også en god idé at tænke mad og måltider ind i forældre-samarbejdet, så det bliver en fælles indsats.

Det, der lægges op til, er altså en fælles, tværfaglig indsats, hvor ledelse, køkkenmedarbejdere og pædagogiske medarbejdere hver især har noget at bidrage med, og hvor forældrene er vigtige medspillere.



### **Veje til en fælles indsats**

- Sæt opfølgning på mad og måltider på dagsordnen – etabler gerne et tværfagligt madudvalg/måltidsråd, og gør mad og måltider til fast punkt på personalemøder
- Invitér køkkenmedarbejdere med til personalemøder og/eller ind i andre relevante besluntingsrum
- Tag initiativ til, at faggrupperne kan udveksle viden og få forståelse for hinandens arbejdsområder – lad f.eks. køkkenmedarbejdere spise med jævnligt
- Udarbejd (eller opdatér) et fagligt kodeks for mad og måltider, hvor jeres vigtigste værdier og rutiner er beskrevet – gør det sammen og brug det aktivt. Præsenter det gerne på et forældremøde
- Bring arbejdet med mad og måltider i spil i forældreråd og forældrebestyrelser
- Del gerne opskrifter, billeder og viden om jeres arbejde med mad og måltider med forældre, f.eks. via sociale medier og andre kanaler, I bruger i kommunikationen med forældre
- Prioritér relevant opkvalificering af medarbejdere – benyt de gratis tilbud om rådgivning og kurser

# 1. Den rette ernæring

## Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden.

Ved at servére sund mad, der giver næring og energi til dagen, har I mulighed for at understøtte trivsel, sundhed og velvære. Det er en vigtig opgave og et stort ansvar at sørge for, at maden giver den næring, børnene har brug for i løbet af dagen. Det er også en mulighed for at lægge grundstenene for varierede og sunde madvaner, der varer livet igennem.

Den rette ernæring er også en rød tråd i andre temaer. Når man f.eks. arbejder med rammerne om måltidet, er det med til at sikre, at børnene faktisk får spist maden. Og i arbejdet med klima og reduktion af madspild er det vigtigt, at der altid er taget hensyn til børnenes ernæringsbehov.

De officielle ernæringsanbefalinger, der sætter retningen for maden i daginstitutionerne, findes i Fødevarestyrelsens *Guide til sundere mad i daginstitutionen*, der kan hentes på [altomkost.dk](http://altomkost.dk). Guiden giver et mere detaljeret grundlag for arbejdet med ernæring end de opmærksomhedspunkter, vi fremhæver her.

På side 33 her i bogen præsenteres pejlemærker for sammensætning af klimavenlig og ernæringsrigtig mad i daginstitutioner.

### Brug opskrifterne

På Børnemenuen findes en stor samling af opskrifter på velmagende, sund og klimavenlig mad. Her er masser af inspiration til både varm og kold frokost og mellemmåltider året igennem med sæsonens råvarer. Opskrifterne er ernæringsberegnet og udviklet, så de passer til børn i daginstitutioner.

### Kend de særlige behov

Det er vigtigt at kende de forskellige ernæringsmæssige behov, som henholdsvis børnehave- og vuggestue-

børn har. F.eks. har vuggestuebørn behov for mere energitæt mad end de større børn, og til helt små børn under et år er der andre særlige hensyn at tage. Alt dette finder du i *Guide til sundere mad i daginstitutionen*, og nogle særlige hensyn er også omtalt i materialer på opgaveportalen (se side 8).

### Se helheden – og prioritér mellemmåltiderne

Mellemmåltiderne medvirker til, at børnene trives hele dagen igennem. De mindste børn har særligt brug for dem for at få den rigtige energimængde i løbet af dagen, da deres maver er små, og energibehovet er stort. Det er derfor en god idé at planlægge mellem- og hovedmåltiderne samlet. Det gør det muligt at bruge mellemmåltiderne til at ramme den rigtige næring over dagen, og det giver også et bedre køkkenflow. F.eks. kan en lettere frokost med f.eks. grøntsagssuppe følges op af et mere proteinrigt og energitæt mellemmåltid.

### Læg en plan for de daglige måltider

Tag stilling til, hvordan I fordeler måltiderne over dagen med udgangspunkt i børnenes behov og appetit. Følg løbende op på, om jeres rutiner passer godt til børnegruppens behov.

#### Eksempel på dagens måltider

##### – hvordan er det hos jer?

- Morgenmad til børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra servéres indtil kl. 8
- Mellemmåltid kl. 9:30
- Frokost fra 11-11:45
- Mellemmåltid kl. 14:30
- Let måltid kl. 16:30 til børn, der hentes sent

### En professionel opgave

Det er altid vigtigt at være bevidst om, hvad der er ens egne præferencer og forestillinger, og hvad der er barnets behov. Man kan f.eks. selv være optaget af at spise magert eller proteinrigt, men det vil ikke være det rigtige til f.eks. vuggestuebørn.

### I en nøddeskal

---

- Kend og følg de officielle ernæringsanbefalinger og vejledninger
- Tag højde for helheden i den tid, I har børnene – planlæg hovedmåltider og mellemmåltider som et samlet hele
- Brug opskrifter, der er udviklet og ernæringsberegnet til målgrupperne og måltiderne i daginstitutioner – her er også masser af god inspiration at hente
- Se ernæring i lyset af det gode måltid – velsmagende mad servéret i hyggelige omgivelser med gode faste rutiner finder lettest vej til børnenes maver

## 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 godt humør. Og så er velsmagen og køkkenhåndværket også en vigtig drivkraft for, at vi kan lykkes med andre ting, f.eks. at få gjort måltiderne mere klimavenlige – uden at give køb på madglæden. Den kulinariske kvalitet er altså både et mål i sig selv og et middel til at nå andre mål.

Her i afsnittet fylder sanser og smag mest. Men den kulinariske kvalitet hænger også sammen med kvaliteten af de varer, vi bruger, og alle de principper, der knytter sig til økologi og klima, som de efterfølgende kapitler omhandler.

### **Køkkendrift, der giver tid til velsmag**

For at man kan finde tiden og overskuddet til at arbejde med velsmagen, kræver det, at man har et godt greb om køkkendriften. Der er mange måder at organisere sit køkkenarbejde på. Her er nogle greb, der kan give overskud i hverdagen.

- En ugeskabelon med faste dage giver en god forudsigelighed - også for børnene og pædagogerne
- En menuplan for mindst en uge ad gangen gør det lettere at få hensyn som sæson, variation, ernæring og økonomi til at hænge sammen
- Med en grundig menuplan på plads kan man lave en fokuseret indkøbsliste, så varebestillingen bliver præcis, og man ikke står og mangler råvarer i løbet af ugen
- En liste over arbejdsopgaver til den følgende dag, inden du går hjem, kan give en god start på dagen
- Dobbeltportioner, så der er til flere dage, frigiver tid i køkkenet. Simreretter og supper kan f.eks. fryses ned til senere brug uden tab af spisekvalitet.
- Klargør, skræl, snit eller hak gerne grøntsager dagen før, de skal bruges.



- Sæt bælgfrugter i blød i god tid, og kog dem dagen før, de skal bruges. Rester af bælgfrugter er også velegnede til frost.

### **Vejen til velsmag – en guide**

Man kan komme langt ved at følge en god opskrift. Men for at ramme den rigtig gode spiseoplevelse, skal alle sanserne i spil – og man skal have fat i smageskeen flere gange. Meget gerne sammen med børnene, når det kan lade sig gøre.

Opbygning af sanseoplevelsen i et måltid starter, når du tænker over hvilke smage, konsistenser og dufte, der skal være en del af måltidet. Og den afsluttes først, når maden er blevet smagt grundigt til, servéret og bliver nydt ved bordet.

Når man arbejder med sanseoplevelsen, er der altid mindst fire niveauer i spil: Konsistens, aroma, smag og madens udseende.

### **Spis med øjnene**

Vi bruger alle vores sanser, når vi spiser. Det, vi ser, er især med til at skabe en forventning om den oplevelse, der venter. Vi genkender maden med øjnene, eller vi ser, at vi ikke kender den. Synet kan være med til at skabe tryghed – eller en let utryghed ved noget ukendt. Begge dele kan være en del af en god spiseoplevelse. Når du skærer råvarer ud, bruger forskellige farver i maden, drysser med urter og arbejder med at anrette maden, er du godt i gang med at lave mad til øjnene. Mange børn finder tryghed i at kunne se og genkende, hvad de spiser. Derfor er det en rigtig god idé at vise børn de hele råvarer – lad dem også gerne 'se' med hænderne – og følge råvarens vej til tallerkenen.

### **Konsistens**

Et måltid bliver mere spændende, hvis det indeholder flere forskellige konsistenser. På tallerkenen skal der gerne være både bløde, faste og sprøde ting. Supper bliver næsten altid bedre af et sprødt drys, eller et godt ristet stykke brød ved siden af. Når du laver mad,



så tænk over, hvilke konsistenser, du vil gå efter, og om du kan løfte oplevelsen ved at få en konsistens mere i spil.

### **Aroma**

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

I tilsmagningen kan du godt tilføje ekstra aroma til maden. Du kan f.eks. bruge 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 vi synes, mad smager kraftigt.

### **"Varme" eller stærkt**

Den varme eller stærkhed, vi kender 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/stærkt er en vigtig del af sanseoplevelsen, også for børn, men vil som regel skulle være afdæmpet.

### **Smag**

Der er fem kendte grundsmage, som vi opfatter i munden. De gør hver især noget forskelligt for smagsoplevelsen. Når vi smager maden til, leder vi 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 blive overset. I mad til børn skal saltet begrænses noget i forhold til, hvad du måske selv foretrækker. Det gør det ekstra vigtigt at fokusere

på alle de andre smage og aromaer i tilsmagningen.

#### *Surt*

Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed. F.eks. tilberedte grøntsager som kogte og bagte rodfrugter, korn, bønner, dampet broccoli og blomkål nærmest skrider på lidt syre fra f.eks. eddike eller citronsaft.

#### *Sødt*

Når du smager til med sødt, afrunder du 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.

#### *Bittert*

Det er sjældent, vi er ude efter 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.

#### *Umami*

Umami er den femte og lidt mere u håndgribelige grundsmag. Den kan bedst beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Og den er vigtig for, at vi oplever, at maden har fylde. Umami er som regel noget, man skal opbygge langsomt – f.eks. når man tilbereder tomater i lang tid. Men tilsmagningen kan også bruges til at oppe umamien f.eks. med parmesan, soyasauce, fiskesauce eller miso. Når der er godt med umami, kan man klare sig med mindre salt. Umami i et grønt køkken er et kapitel for sig – se side 18.

### **Smagskilder**

**Salt:** Forskellige salte, soyasauce, fiskesauce, kapers med mere.

**Surt:** Eddike, citrussafter, syrlige frugter som f.eks. æbler, bær, rabarber og syrnede mælkeprodukter.



**Sødt:** Sukker, honning, sirup, frugtsafter, bær, søde frugter, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg.

**Bittert:** De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), nogle salater, kål, citrusskaller, oliven, rå løg, kakao.

**Umami:** Kød, modne tomater, svampe, parmesan og fermenterede produkter som miso, soyasauce og fiskesauce.

**'Varme/stærkt':** Peber, chili, peberrod, wasabi, radiser, sennep, ingefær, rå løg, rå hvidløg.

### Jagten på den grønne umami

De stoffer, der giver umami, er salte dannet af proteiner, der nedbrydes. Derfor er mange af de gode umamikilder også animalske som kød, fisk, skaldyr og mælkeprodukter. Men der er også gode veje til umami i planteriget, som virkelig kan give bund i et grønnere køkken. I øvrigt også når der er fisk og kød på tallerkenen.

Det er de langsomme processer, det giver umami. Især fermentering, lagring, simren, bagning, tørring og modning. Heldigvis behøver vi ikke altid gå hele vejen selv – vi kan også trække på andres gode håndværk. Her er nogle af de bedste veje og genveje til grøn umami:

- Tomater er umamibomber, især i lange tilberedninger sammen med løg, hvidløg og urter. En godt indkogt tomat sauce er en fantastisk umamibooster at have i fryseren. Brug dåsetomater i vinterhalvåret, da de er kommet solmodne på dåse
- Lav dine egne grøntsags- og svampebaserede bouilloner, og brug gerne kogevand fra bælgfrugter til formålet
- Brug tørrede svampe i gryderetter, saucer, puréer med mere, og brug opblødningsvandet fra tørrede svampe i bouilloner og saucer
- Lav dit eget svampepulver, og brug det som umamibooster i f.eks. saucer, supper og dips, ved at

komme

tørrede svampe i en blender

- Brug asiatiske fermenterede produkter som miso, soyasauce, black bean sauce og hoisinsauce. Denne familie af produkter er super effektive kilder til umami, som man nemt kan række ud efter. De tilfører desuden syre, sødme, aroma og salt. Pas på, at maden ikke bliver for salt, når du bruger dem
- Brug nødder og kerner, og rist dem for at få endnu flere smagsnoter med. Blandt nødderne har valnødder mest umami
- Hvede- og rugbrød, gerne hævet med surdej, tilfører umami. Brug f.eks. stegte croutoner, drys af sprødt rugbrød eller hvedebrød som fylde i saucer og supper
- (Og den ikke helt grønne): Selv en ganske lille smule af lagrede oste som parmesan og Vesterhavsost er en ægte umamibombe i maden

#### I en nøddeskal

---

- 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
- Søg inspiration og udveksl opskrifter og idéer med kolleger

**Bæredygtig  
velsmag – økologi,  
klima og kvalitet**

Omlægningen til 90 procent økologi i Københavns Kommunes offentlige køkkener er den mest ambitiøse satsning af sin slags på verdensplan. Med godt køkkenhåndværk og en stor indsats i arbejdet med indkøb, er økologiske råvarer blevet en selvfølge 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 der guldmærker på økologien.

Mens vi har arbejdet med økologien, er bevidstheden om fødevarers klimaaftryk taget kraftigt til. Det er et naturligt næste skridt i indsatsen for bæredygtige måltider, at vi nu går i gang 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 vi nemlig også andre vigtige hensyn end klimaet: Når vi

bruger økologiske råvarer, skåner vi markerne, naturen og grundvandet for pesticider, og vi begrænser miljøpåvirkningen fra kunstgødning. Økologisk produktion bidrager til god dyrevelfærd gennem de høje krav, økologiske landmænd forpligter sig til at overholde, f.eks. med hensyn til dyrenes plads og adgang til fri luft. Når vi vælger økologiske fødevarer, så undgår vi også pesticidrester i maden. Det er også noget, mange forældre til børn i daginstitutioner er opmærksomme på.

Heldigvis er arbejdet med økologi og klima i praksis ofte to sider af samme sag. F.eks. har vi som en del af økologiomlægningen i København fået grønnere og mere sæsonnære måltider, hvilket også sænker klimaaftrykket.

I Københavns Kommune har vi med køkkenhåndværket som drivkraft omlagt til økologi og samtidig vist, at det også giver mere velsmag og kvalitet. Det er samme metode og tilgang, som klimaomstillingen skal bygge på.

## 3. Økologi

Vi bruger mindst 90 procent økologi og har Det Økologiske Spisemærke i guld.

Hvis I mangler det sidste stykke til 90 procent, er her nogle råd til at komme over målstregen. Hvis I allerede er i mål, kan det stadig være en god idé jævnligt at holde arbejdet med økologi op imod principperne her i afsnittet. Det kræver en løbende indsats at holde fast, og der vil næsten altid være noget, der kan forbedres.

Grundprincipperne i økologisk køkkendrift, som skitseres her, hænger alle godt sammen med klimaindsatsen, som behandles i det næste kapitel.

### **Vejen til 90 procent økologi – 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 økologi til den bedste pris, 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 gode venner med bælgrugter, nødder, frø, linser og bæredygtige fisk
- Minimér madspild – det giver luft i budgettet til økologi og reducerer klimabelastningen (se side 38)
- Køb bevidst ind – at kende budget og indkøb til bunds er nøglen til de rigtige løsninger for jer

I næste kapitel finder I pejlemærker for en klimavenlig sammensætning af måltiderne, som alle er i tråd med principperne her.

### **Lav mad fra bunden med friske råvarer**

Mad lavet fra bunden med friske råvarer giver den bedste smagsoplevelse. Det betyder også, at I 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, hvis de overhovedet kan skaffes.

At lave alting fra bunden kan være en udfordring. Det handler om at starte med de ting, der ligger lige for, og som gør størst forskel for smag og budget. Og så bygge oven på gradvist. Her er nogle eksempler, måske har I selv andre.

#### **Projekter at tage fat på**

- Bag selv hvedebrød
- Bag selv rugbrød
- Sylt selv
- Rør selv mayonnaise
- Kog selv bær- og frugtkompot
- Lav pestoer, spreads og hummus
- Kog selv chutney
- Lav jeres eget fiskepålæg med fisk i sæson

#### **Hvis I bruger dem, så tænk over at udfase**

- Forarbejdede kartofler
- Frossen frugt (ud over bær)
- Frosne grøntsager (ud over spinat og ærter)
- 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 bruger de danske råvaresæsoner og økologiske grøntsager dyrket på friland som det gennemgående afsæt i menuplanlægningen, så bruger I råvarerne, når de har størst smag og næringsindhold, og I lader børnene opleve årets gang på tallerkenen. Ikke mindst er et sæsonnært køkken med det grønne i centrum med til at gøre økologisk drift økonomisk muligt. Et fokus på sæson hænger også godt sammen med klimahensynet, da lokale sæsongrøntsager ikke skal fragtes langvejs fra og opbevares på køl. Se sæsonkalender side 26.

### **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 varer og økologi er størst. Kødet har også langt det største klimaaftryk. Derfor er det både for økologien og klimaindsatsen en god idé at følge klimapejlemærkerne for kødforbruget, som du finder på side 33.

### **Økologiregnskabet – til Spisemærket og som et værktøj**

For at blive registreret med Fødevarestyrelsens økologiske Spisemærke skal I lave økologiregnskab hver måned eller kvartalsvis. Det vælger man, når man registrerer sig hos Fødevarestyrelsen. Erfaringen viser, at et kvartalsregnskab administrativt og praktisk er lettest at have med at gøre.

For at blive registreret med Guldmærket, som er et mål for alle institutioner, skal I også udarbejde en råvarepolitik. På [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) er en skabelon, udarbejdet i samarbejde mellem Københavns Kommune og Fødevarestyrelsen, som I kan tage udgangspunkt i.

Økologiregnskabet er også et værktøj i selve omlægningen. Når man ser det sort på hvidt, bliver det tydeligt, hvor man skal sætte ind for at nå helt i mål. Især når man er tæt på de 90 procent, er det ofte arbejdet med regnskabet – og en bevidst udfasning af bestemte konventionelle varer – der lander de sidste procenter.

### **I en nøddeskal**

---

- Arbejd ud fra grundprincipperne for økologiomlægning – også når I er i 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 værktøj i omlægning/fastholdelse af økologi
- Udarbejd jeres egen råvarepolitik, som er et krav til Guldmærket
- Arbejd gerne samlet med økologi og klima – de fleste indsatser kan trække i samme retning



# 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  
Kålraabi  
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

### Klimaafttryk fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025.

Mad har et stort klimaafttryk. Undersøgelser viser, at fødevareforbruget udgør 25 procent af vores samlede klimaafttryk – eller mere end den samlede belastning fra gennemsnitsdanske forbrug af el, varme, benzin og diesel.

Fordi mad har et stort klimaafttryk, er der også et stort potentiale for at gøre en forskel inden for mad og måltider. I Københavns Kommune vil vi 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 vi har gjort med om-lægningen til økologi.

#### Et fælles mål

Reduktion af klimaafttryk med 25 procent er det samlede mål for køkkenerne i Københavns Kommune. Nogle vil kunne reducere mere og andre mindre, alt efter udgangspunktet. F.eks. vil jeres nuværende kødforbrug spille ind på hvor meget, der kan reduceres. Det kræver en beregning at sætte tal på. Når man deltager i rådgivningsforløb, bliver der lavet en analyse og man sætter sammen med rådgiveren et individuelt og realistisk mål. Man kan dog godt arbejde med klima, før man får sat et specifikt mål. Hvis I arbejder selvstændigt, kan I hente inspiration i pejlemærkerne side XX.

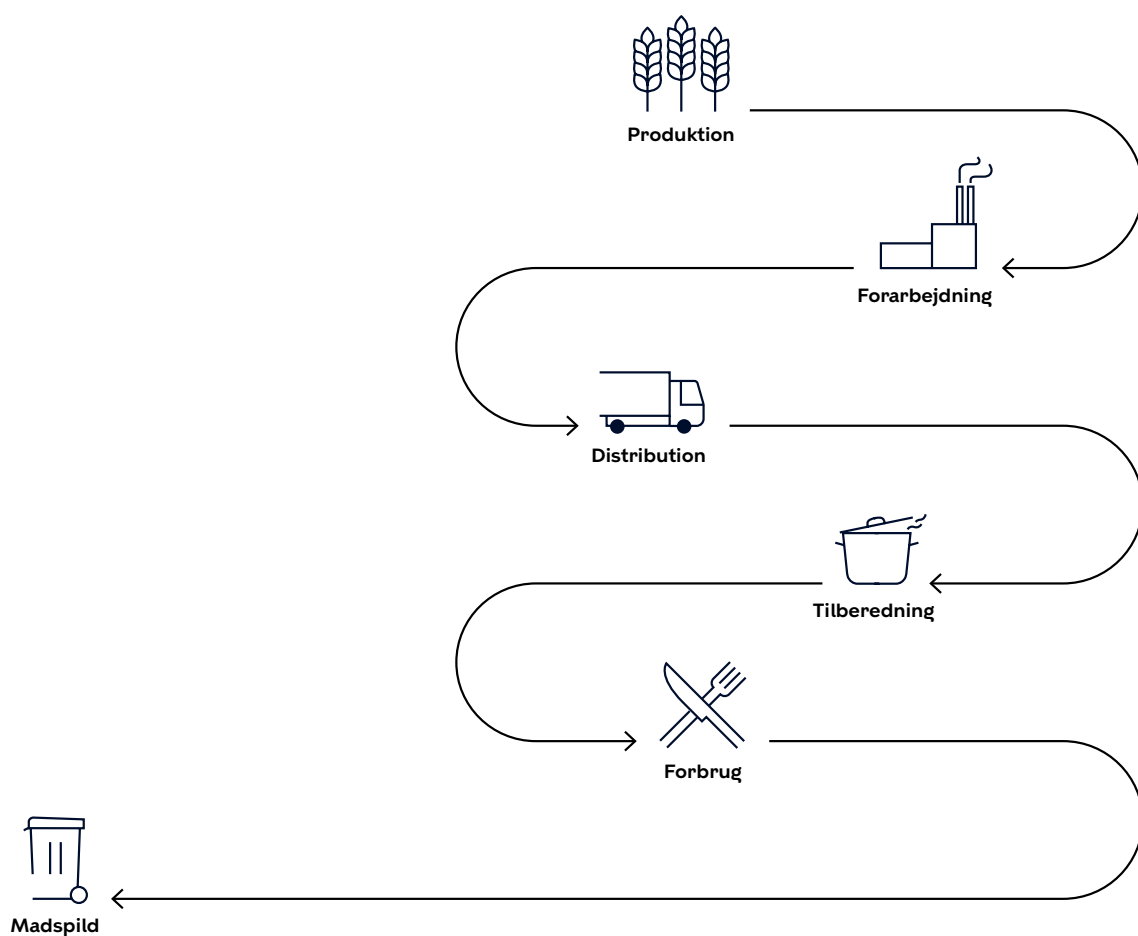
#### Hvad er det med mad og klima?

Mange har i dag et billede af, hvad klimavenlig mad er – mindre kød, især mindre oksekød og lam, mere grønt og godt med de vegetabiliske kilder til proteiner som f.eks. bælgfrugter og nødder er ved at være udenadslære. De færreste har til gengæld et billede af, hvad der ligger bag. Hvorfor er køen f.eks. så udskældt? Hvad er det, der gør bønnen og kikærten til stjerner i klimaomstillingen? Der er også en del myter på spil omkring mad og klima, som det ville være godt at få gjort op med.

#### Klimaafttryk fra jord til bord

Når man taler om klimaafttryk, taler man om den udledning af drivhusgasser som CO<sub>2</sub> og metangas, der sker undervejs i produktionen af en fødevarer – 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. klimaafttryk fra det foder, der gives til husdyr.

Det betyder også, at hver råvare har sin helt egen 'klimaprofil'. Derfor skal man have et ret stort kendskab til fødevarereproduktion for at vide, præcis hvorfor en kylling har et højere aftryk end en pose kikærter, og hvad der egentlig ligger bag klimaforskellen på en avocado og et æble. Alligevel er der nogle gennemgående mekanismer på spil.





**Kort om klima**

Selvom der er mange nuancer i, hvordan en råvare påvirker klimaet, så kan nogle af de vigtigste klimafaktorer opsummeres kort.

***Den stakkels ko***

Koen bliver næsten altid hevet frem, når der tales om mad og klima. Klimaaftrykket fra kvæg er højt af flere grunde: En ko vokser langsomt og når at spise rigtig meget foder, inden den bliver slagtet. En del af det foder bliver dyrket i områder af verden, hvor der ryddes regnskov, hvilket har stor negativ påvirkning på 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<sub>2</sub>. Når man lægger alt det 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. Inden vi opgiver koen helt, er det vigtigt at huske på, at nogle jorde har gavn af at blive græsset af køer, som de er blevet i århundreder i Danmark. Oksekød og mejeriprodukter spiller også en vigtig rolle i vores madkultur – og drikkemælken er en vigtig del af børnenes daglige næring i daginstitutionerne. Derfor kan mejeriprodukter og oksekød også godt have en plads i et klimavenligt køkken, som det ses i pejlemærkerne side 33 – oksekødet dog kun i ganske små mængder.

***Lyst kød – mindre sort for klimaet***

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

***De grønne proteiner***

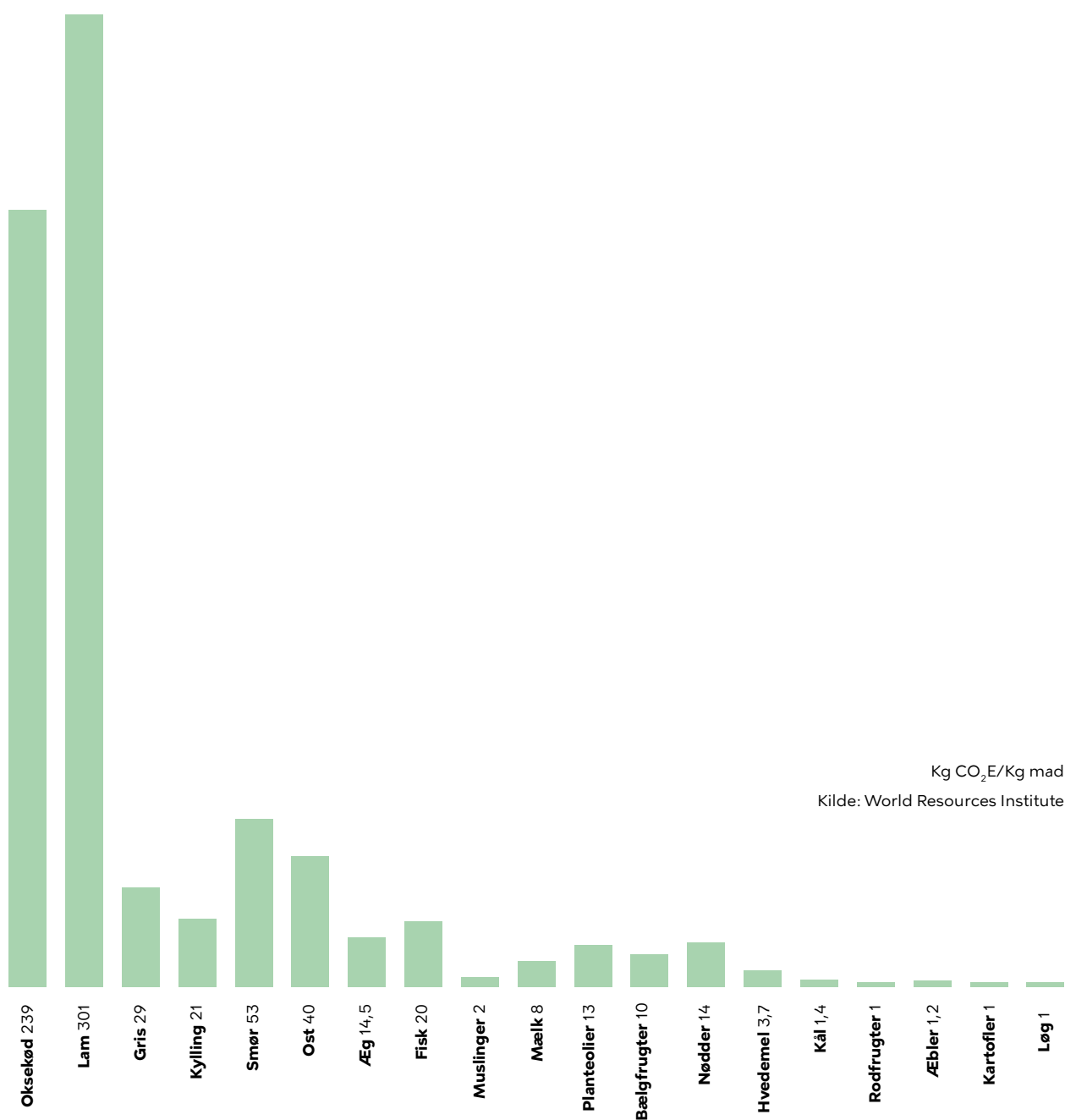
Som du kan se på pejlemærkerne har de forskellige vegetabiliske kilder til proteiner – som bælgrugter,

nødder og frø en vigtig plads. Fælles for især bælgrugterne er et meget lille klimaaftryk. Linser, bønner, ærter og kikærter gror på bælgrplanter, som selv gøder jorden. Og der er ikke et særligt stort aftryk i landbruget og fødevarerindustrien, når de skal høstes, bælges, eventuelt afskalles og tørres. Til gengæld er de rigtig gode kilder til protein og andre gode næringsstoffer.

***Transport***

Det koster CO<sub>2</sub> at fragte mad fra den ene ende af kloden til den anden. Det er en af mange gode grunde til at bygge sine måltider op om sæsonernes grønne råvarer, som er dyrket tæt på. Men det hører med til billedet, at så længe fødevarerne bliver transporteret forsvarligt, f.eks. med skib – og ikke med fly – så er transporten kun en lille del af det samlede regnskab. Meget mindre end de fleste tror. Det betyder f.eks. meget mere for klimaaftrykket, om vi spiser grønt, end om vi spiser lokalt. Men det gør stadig en forskel i det samlede billede, og så er der mange andre gode grunde til at vælge de nære råvarer i sæson. Nemlig kvalitet og smag, økonomi, variation og oplevelse af årstiderne.

# De tunge og de lette



### Klimavenlig og sund børnemad

For at gøre det lettere at lave klimavenlig mad, der også hænger sammen med ernæring, og som kan indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i Københavns Kommune, har DTU Fødevareinstituttet udarbejdet et sæt af pejlemærker. Det er sket i samarbejde med institutioner i Københavns Kommune og Meyers Madhus. DTU Fødevareinstitut står sammen med Fødevarestyrelsen også bag de nye klimavenlige, nationale kostråd. Pejlemærkerne tegner et samlet billede af, hvordan klimavenlige måltider i daginstitutionen kan se ud, hvor velsmag, madglæde og sundhed er i centrum. Man kan sagtens arbejde med pejlemærkerne for klimavenlig mad uden at beskæftige sig med, hvorfor én råvare er klimavenlig, mens en anden stemples som klimasynder.

Pejlemærkerne skal ses som en hjælp og inspiration til at arbejde med klima i menuplanlægningen. Der er dog ikke kun én vej i mål. F.eks. kan man godt servere vegetarisk mad til børn i daginstitutioner, hvis man blot følger anbefalingerne fra Fødevarestyrelsen. Eller man kan nøjes med at bruge fisk, og ikke kød og fjerkræ, som ellers indgår i pejlemærkerne.

Hensynet til børnenes trivsel, og at de får servéret tilstrækkeligt med nærrende mad, er altid afgørende. Jeres egen erfaring med børnegrupperne og hensynet til børnenes appetit er vigtig at have med, når I arbejder med pejlemærkerne. Se i den forbindelse også Fødevarestyrelsens Guide til Sundere mad i daginstitutionen.

### Pejlemærker for klimavenlige og sunde måltider i daginstitutioner

For sund og klimavenlig mad i Københavns Kommunes daginstitutioner.

1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver
2. Brug bælgrugter
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 drickemælk dagligt
10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer

### Råvarer i klimaperspektiv

Klimahensynet og pejlemærkerne giver nye vinkler på de råvarer, du kender, og udfordrer os til at bruge flere råvarer, der måske plejer at være mere sjældne gæster i gryderne.

### Bælgrugter

Bælgrugter spiller en vigtig rolle i klimaomstillingen, fordi de er gode kilder til protein og andre gode næringsstoffer. Brug flere bælgrugter som f.eks. kikærter, flækærter, linser og bønner i forskellige farver. Der findes mange forskellige tørrede økologiske bælgrugter, som er en billig råvare, der kan bruges på mange måder i køkkenet – som hummus, i grønne farser, i falafel, salater, i gryderetter, som drys og meget mere. Du kan også bruge bælgrugtprodukter som tofu og bønnepostej.

### 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, græskarkerner 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](http://altomkost.dk).

### Vegetabiliske fedtstoffer

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie og produkter baseret på planteolie. Herunder f.eks. plantebaserede smør-

bare produkter, grøntsagsspread eller mayonnaise.  
Begræns smør og smørblandinger.

#### **Grøntsager og frugt i mange farver**

Vælg grøntsager i forskellige farver og forskellig slags frugt. Fordel grøntsager på mørkegrønne som broccoli, grønkål, spinat, bladbeder, sølvbeder, romainesalat, pak choi mv., røde og orange som gulerødder, tomater, græskar, rød peberfrugt mv. og øvrige grøntsager som løg, porrer, hvidkål, spidskål, pastinak, knoldselleri mv. På den måde tilføres maden de gode næringsstoffer fra de forskellige grøntsagstyper.

#### **Fuldkornsprodukter og kartofler**

Brug kartofler og fuldkornsprodukter som f.eks. fuldkornshvedebrød, rugbrød, havregryn, kogte korn, fuldkornspasta, quinoa mv. 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.

#### **Kød og æg**

Brug kød og æg i moderate mængder. Vælg især fjerkræ, gris og indmad. Brug i mindre omfang okse, kalv og lam.

#### **I en nøddeskal**

---

- Klimaomstilling i køkkenet er en ny dagsorden i de fleste køkkener, og det kan være en udfordring at vide, hvor man skal starte – husk, at der er gratis tilbud om rådgivning og kurser
- Lad jer inspirere af pejlemærkerne – og støt jer til vejledning i ernæring, når I ændrer menusammensætningen
- Start, hvor I kan se en ændring for jer – et måltid, hvor I skifter oksekød ud med kylling, et grønt måltid mere end normalt eller mere planteolie, hvor I plejer at bruge smør, gør en forskel i klimaregnskabet
- Børnemenuen er fyldt med opskrifter, der er udviklet til at understøtte klimaomstilling i daginstitutionerne



# Pejlemærkerne i menuplanlægning

|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Vejledende mængder</b></p> <p>De vejledende mængder er angivet som et spænd. Det mindste tal er et gennemsnit for vuggestuebørn og det største et gennemsnit for børnehalebørn. Mængden skal tilpasses ift. børnegruppens alder og appetit. Mængderne er spist mængde. Der skal tages højde for svind og spild, når mængderne bruges til at planlægge indkøb.</p> |
| <p><b>1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver</b></p> <p>Grøntsager og frugt skal udgøre mindst en tredjedel af frokostmåltidet og halvdelen i mellemmåltiderne. Brug de mørkegrønne grøntsager flere gange om ugen både til frokost og mellemmåltider.</p> | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Mindst 550-700 g grønt per barn om ugen.</i></p> <p><i>Frugt og bær kan udgøre lidt under halvdelen.</i></p>                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>2. Brug bælgfrugter</b></p> <p>Til frokost brug bælgfrugter ca. 1-2 gange om ugen, og gerne hyppigere ved mindre mængder, f.eks. som pålæg, og 1-2 gange om ugen til mellemmåltider.</p>                                                                          | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Mindst 70-100 g tilberedte bælgfrugter per barn om ugen (svarende til ca. 30-40 g rå/tørrede).</i></p>                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>3. Brug nødder og frø</b></p> <p>Brug nødder og frø dagligt til frokost eller mellemmåltider. Børn under 3 år må ikke få hele mandler og nødder, men gerne i findelt/blendet form.</p>                                                                            | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>15-20 g nødder eller lidt mere og 15-20 g frø (inkl. frø i brød) per barn om ugen.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer</b></p> <p>Brug vegetabiliske fedtstoffer i de fleste måltider. Brug animalske fedtstoffer som f.eks. smør højst 2 gange om ugen</p>                                                      | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Ca. 45-60 g vegetabiliske fedtstoffer per barn om ugen. I gennemsnit højst 4-5 g animalske fedtstoffer om ugen.</i></p>                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler</b></p> <p>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.</p>                 | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Ca. 500-650 g per barn om ugen i alt, fordelt på kornprodukter og kartofler.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Gode råd til portionsstørrelser</b></p> <p>De vejledende mængder kan fordeles på frokost og mellemmåltider i løbet af ugen, alt efter hvad der passer i menuplanen. Se også Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider på daginstituti-<br/>onsområdet på <a href="http://altomkost.dk">altomkost.dk</a></p> |
| <p><b>6. Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige</b></p> <p>Servér fisk/skaldyr mindst 1 gang om ugen i frokostretter, eller hyppigere ved mindre mængder – f.eks. altid som pålæg på rugbrødsdage. Servér fisk 1-2 gange om ugen til mellemmåltider.</p>                                                | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Mindst 50-65 g tilberedt fisk per barn om ugen (svarende til 60-80 g rå renset fisk).</i></p>                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder</b></p> <p>Brug æg hver anden ugen som hovedelement i et måltid f.eks. i en omelet eller hyppigere ved mindre mængder f.eks. som pålæg. Brug ost højst 2 gange om ugen i små mængder. Brug mejeriprodukter i maden f.eks. 2-3 gange om ugen.</p> | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Ca. 20-30 g æg (½ æg) per barn om ugen, ca. 20-25 g ost og ca. 35-50 g mejeriprodukter (knap ½ dl om ugen). Brug fortrinsvis mejeriprodukter med max 5% fedt i maden.</i></p>                                                                                                       |
| <p><b>8. Brug kød og sjældent okse, kalv og lam</b></p> <p>Brug kød i frokostretter højst 1 gang om ugen eller lidt hyppigere ved mindre mængder f.eks. som pålæg og i mellemmåltider. Højst 1 gang om måneden kan kødet være okse, kalv eller lam. Kød omfatter også fjerkræ, gris, indmad og kødpålæg.</p> | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Højst ca. 35-50 g tilberedt kød per barn om ugen (svarende til ca. 45-60 g utilberedt mængde, uden ben mm). Heraf ca. 7-10 g tilberedt oksekød per barn om ugen (30-40 g om måneden).</i></p>                                                                                       |
| <p><b>9. Tilbyd vand og mager mælk dagligt</b></p> <p>Til morgen tilbyd drikkemælk (eller yoghurt) samt mælk til mindst ét andet måltid i løbet af dagen.</p>                                                                                                                                                | <p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>4-5 dl mælk om ugen, svarende til et lille glas om dagen. Letmælk til børn i vuggestuen og skummet- eller minimælk til børnehavebørn.</i></p>                                                                                                                                       |
| <p><b>10. Følg sæsonerne og brug fortrinsvis friske råvarer</b></p> <p>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.</p>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 5. Mindre madspild

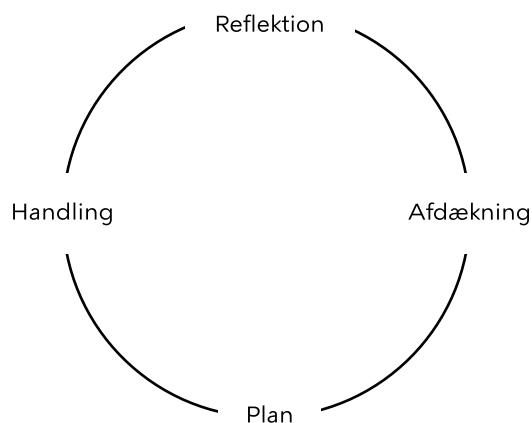
### Vi vil mindske madspild i alle led i kæden.

I Københavns Kommune er reduktion af madspild en høj prioritet. Når vi undgår madspild, har det positive virkninger på mange planer. Man sparer hele det klimaaftryk, den spildte mad har, man får luft i budgettet til økologi, og man undgår slet og ret det utilfredsstillende ved at smide mad ud, som kunne være blevet spist.

De fleste har allerede fokus på at begrænse madspild. Alligevel kan der være forbedringer at finde. Her følger forslag til at arbejde 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. Madspild, der sker på stuerne, 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 de her faser, som helt konkret kan bruges til at bygge en indsats op over f.eks. en måned eller to, så sikrer man, at madspildsindsatsen hænger sammen, og at hvert tiltag følges op.



**Refleksion**

En fælles refleksion f.eks. på et personalemøde over, hvor madspildet hos jer opstår, og hvad det kan skyldes, er et godt sted at starte.

**Hvor oplever I, at madspild opstår?**

- Fra køleskab og lager?
- I køkkenet?
- Fra fade?
- Fra tallerkener?

**Hvad, oplever I, er årsagerne til spildet?**

Med udgangspunkt i en indledende refleksion, kan I vælge at tilrettelægge en indsats med nogle af de andre tiltag, der beskrives her.

**Afdækning – find de blinde vinkler**

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

At registrere madspild kan være tidskrævende og lidt besværligt. Men mange bliver overraskede over resultaterne, når man først får sat ord, billeder og tal på madspildet. Målinger er ikke noget, man skal gøre hele tiden, men det er et vigtigt værktøj i kortere perioder og gerne tilbagevendende, så indsatsen bliver cirkulær. Man kan dele registrering af madspild 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, lige 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 der tages billeder af alt mad, inden det smides ud. Billederne kan så samles i en mappe med angivelse af dato. Her

har I et godt materiale til at tale om madspild ud fra og drøfte løsninger.

**Observationer**

I køkkenet, hvor ansvaret for menuplanlægning og indkøb ligger, har man ikke altid overblik over, hvad der bliver spildt af mad ved måltidet. Derfor kan det være en god idé, at køkkenmedarbejderne med jævne mellemrum spiser med.

Det er også en god idé at lave en systematisk afdækning med en spørgeguide. Du kan finde en skabelon på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk).

**Målinger**

Målinger med vægt kan være en god idé, særligt til at stille skarpt på spild af bestemte madvaregrupper eller fra specifikke måltider. F.eks. mælk, den varme mad, brød, frugt m.m.

Konkret kræver det, at I opbygger en rutine med en spand, en vægt og en ansvarlig, der vejer og noterer f.eks. i en uge.

**Læg en plan**

Når I i en fastlagt periode har registreret madspildet – f.eks. med nogle af metoderne ovenfor – så er det tid til at se på resultaterne og 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
- Nye måder at servere maden på – hvor meget kommes f.eks. på vognen og fadene, og hvordan sikrer I logistikken omkring opfyldning, så det ikke går ud over måltidet
- Nyt service, hvor størrelser på skåle og fade understøtter lavt madspild
- Nye aftaler om kommunikation
- Ændrede rutiner i køkkenet – køkkenflow og restebevidsthed



Der er ikke én løsning på madspild – det handler om at finde det, der fungerer hos jer. Skriv løsningerne ind i en plan og følg op på den.

### **Rester og køkkenflow**

Det at mindske madspild bliver ofte forbundet med at bruge rester. I praksis er planlægning, bevidsthed om mængder og kommunikation det, der erfaringsmæssigt batter mest. Men et godt køkkenflow og en bevidst brug af rester, både de planlagte og de uforudsete, bidrager også til at holde madspildet nede – og er i det hele taget god køkkenlogik. Der er mange muligheder, f.eks.

- Brug fisk fra fiskedagen til fiskepålæg på pålægsdagen
- Kog ekstra bælgfrugter/bønner, og lav bønnespreads eller hummus af dem til det næste mellemmåltid
- Brug overskudsgrøntsager i sammenkogte retter eller i æggekage
- Brug overskudsbælgfrugter i dit brød
- Brug det daggamle brød til croutoner, sprødt drys eller rasp

- Brug rester af kogte kartofler i fiskefars, i spreads, på pålægsdage eller i salater
- Hvis fredagen er pålægsdag, så er der en god mulighed for at få samlet op på ugens gode rester

### **En vigtig balance**

Selvom fordelene er mange ved at reducere madspild, skal indsatsen selvfølgelig balanceres med andre vigtige hensyn. F.eks. må ambitionen om at begrænse madspild ikke betyde, at man ender med for lidt mad. Brug af rester skal også afvejes i forhold til kulinarisk kvalitet, så man finder de løsninger, der virker og smager godt. Endelig skal tidsforbruget til f.eks. måling og registrering stå mål med, hvad man får ud af indsatsen. Derfor er det oplagt at udføre målinger i korte, tilbagevendende perioder – ikke som et fast regime.

**Kompost som pædagogisk projekt**

At begynde at kompostere det grønne affald kan blive til en pædagogisk aktivitet for hele institutionen. Men kræver selvfølgelig egnede udeområder til kompost, og dyrkningsprojekter, som komposten kan bruges i. I kan finde vejledninger til det hele på Afdelingen for Bæredygtig Udviklings hjemmeside, [groen.kk.dk](http://groen.kk.dk) under "materialer". Kompost skal ikke arbejde imod reduktion af madspild – mindst muligt spild er selvfølgelig altid første prioritet, men det grønne køkkenaffald, som man altid vil have, kan være med til at give børnene et indblik i naturens cirkulære processer.

**I en nøddeskal**

---

- Få indblik i jeres madspild ved at lave en fælles refleksion og en afdækning baseret på måling og observation – brug evt. metoderne her i kapitlet
- Læg en plan for at forebygge madspild, hvor både køkken og måltidsværter har en rolle
- Tænk madspild hele vejen rundt – fra køkken til stuer og servering
- Sæt arbejdet med madspild i system, og følg op efter et planlagt mønster
- Fokuser særligt på at begrænse spild af varer med det største klimaaftryk

## 6. Måltid og mad-dannelse

Vi skal styrke sociale fællesskaber, madkultur og mad-dannelse.

Måltiderne er højdepunkter på dagen, som både børn og voksne glæder sig til, og som er med til at sætte rammen for dagen. Det handler ikke kun om, hvad der er på tallerkenen, men også om samværet, helhedsoplevelsen og rammerne.

Det sociale omkring måltidet er det, der får smagen til at folde sig ud for børnene, så de danner viden og færdigheder. Når I hjælper børnene med at sætte ord på deres oplevelser ved bordet, er I godt i gang med mad-dannelse, udvikling af sprog og sociale kompetencer.

I kan sammen tage stilling til, hvad I ønsker at få ud af måltiderne hos jer. Og hvordan måltiderne kan spille ind i jeres pædagogiske arbejde – gerne som en del af arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan. Her følger inspiration til, hvad I kan fokusere på. I finder mere inspiration i Fødevarestyrelsens publikation Rammer om det gode måltid.

### **Hvad er jeres måltidsværdier?**

Der er mange måder at tilrettelægge og iscenesætte måltider på. Her er eksempler på værdier, der kan prioriteres, når I arbejder med måltidet i netop jeres institution.

### ***Fordybelse i måltidet***

Oplevelsen af, at en ro og fred sænker sig omkring måltidet, så der er plads til at nyde, tænke og tale roligt sammen. En seddel på døren om, at vi spiser, kan være med til at holde måltidet fredet fra forstyrrelser. Små ritualer som en sang kan markere, at nu sænker roen sig om måltidet. Faste pladser og spisegrupper er også med til at skabe ro og forudsigelighed.



### ***Vi spiser med***

Ved at spise den samme mad som børnene, skaber I samhørighed og fællesskab omkring måltidet. Når I spiser og nyder maden og taler positivt om den, viser I vejen som rollemodeller.

### ***God tid***

God tid giver plads til nydelse, ro og det sociale. Har man udfordringer med at spise, er det ekstra vigtigt at have god tid, og at der altid er nogen, der venter på en. Det kan f.eks. være en god idé at tænke over børnenes spisetempo, når I sammensætter spisegrupper og udpege legezoner til de mindste børn, der bliver hurtigt færdige.

### ***Samtalen***

Den gode samtale omkring måltidet kan betyde meget. At præsentere maden og tale om de råvarer, der er i dagens måltider, kan være et godt sted at starte. Med plads til nysgerrighed på de råvarer, man ved udfordrer. Er der nogen, der har smagt dem før? Eller set dem før? Når I sætter ord på råvarerne, så lærer børnene om former, farver, smag og navne. Her har køkkenet

en vigtig rolle i at formidle viden om maden til dem, der spiser med børnene.

### ***Børnefællesskab***

For børn er måltidet et læringsrum, hvor man lærer måltidet som social størrelse at kende. Her lærer børnene at være del af et fællesskab, hvordan man sidder om bordet på en god måde og er en god og hjælpsom ven under måltidet.

Måske er der andre værdier, der er særligt vigtige for jer?

### ***Værtskabet***

Værtskab handler om at tage initiativ og føre de spisende godt igennem måltidet. Det handler om at få børnene til at føle sig set og hørt og tage et ansvar for det, I har beskrevet som det gode måltid. Som vært kan man gøre sig umage med at iscensætte måltidet – det giver også børnene lyst til at gøre sig umage. Man kan invitere børnene med ind i værtsrollen. Børnene kan være med til at dække bord, hente maden, rydde af og præsentere maden for de andre børn. Som med-



værter oplever børnene, at de er med til at få en fælles aktivitet til at lykkes, og de øver sig i at fortælle om noget foran alle. Det bringer sprog, motorik, hukommelse, samarbejde og sansning i spil.

Det er også en god idé at lade børn være med i køkkenet med jævne mellemrum. F.eks. hjælpe til med at ordne grøntsager, bage, komme ting på fade og smage til. At være med i køkkenet – eller tage noget af køkkenet med på stuen – er en vigtig del af børns maddannelse.

#### **At være med – i tre trin**

De praktiske opgaver før, under og efter måltidet kan være med til at udvikle børnenes selvhjulpenhed. Det skaber selvstændighed og mod, når børnene oplever, at de bidrager. Det kan være givtigt at tænke over børnenes deltagelse før, under og efter spisningen.

##### **Før:**

- Vaske hænder
- Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet
- Dække bord
- Fylde kander med vand
- Sætte maden på bordet
- Sætte bordkort på bordet
- Præsentere maden

##### **Under:**

- Sende maden rundt
- Tage mad op på tallerkenen
- Hælde vand op i koppen
- Spise med bestik
- Selv tørre op, hvis der spildes

##### **Efter:**

- Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand
- Sætte sit service på vognen
- Tørre bordet af
- Hjælpe med at køre vognen ud i køkkenet
- Vaske hænder

#### **De fysiske rammer**

De fysiske rammer er med til at sætte stemningen for samværet om bordet. At borde og stole er ergonomisk korrekte i forhold til børnene, og at bestik, fade, tallerkener m.m. passer til børnene, så man f.eks. kan sende maden rundt om bordet, tage mad og hælde vand op i glasset.

Tag gerne stilling til konkrete elementer i iscenesættelsen af måltidet. Skal der være krydderurter og andre smagsgivere på bordet? Hvilken service bruges til hvad? Hvordan dækkes bordet?

#### **Madmod**

Om børn vil spise mad eller ej fylder meget omkring de fleste borde – både derhjemme og i institutioner. En skepsis over for nye madvarer viser sig hos de fleste børn ved 2-årsalderen. Og en mere håndfast modvilje mod noget mad kommer til udtryk hos stort set alle børn i kortere eller længere perioder – nogle gange hele livet. Begge dele er en normal del af ethvert menneskes forhold til mad. Hvad man godt kan lide at spise, er en del af vores identitet og særegenhed.

Vi skal derfor ikke overtrumfe børns præferencer eller presse dem til at spise. Men vi kan understøtte, at børnene får mulighed for at udvikle deres forhold til mad, at de får kendskab til meget forskellig mad – ofte følger et større 'madmod' med. Det har værdi for børnene, fordi det fører til mere varierede madvaner på sigt.

Det kan vi gøre både ved, at vi hjælper børnene med at udvikle et sprog om deres smag og lyst – der ikke sidder fast i "kan lide, kan ikke lide" – og ved at opfordre og udfordre børnene til at smage. Det er en proces, hvor børn danner gode erfaringer i deres eget tempo.

Her er forslag, der kan give gode måltidsoplevelser, læring og ofte mere madmod. Det starter i køkkenet og fortsætter på stuen.



### ***I køkkenet***

- Skriv rettens navn og vigtigste råvarer på menuplanen. F.eks. rodfrugtsuppe med jordskokker, gulerød-der og knoldselleri. Hæng menuplanen flere steder i institutionen, så alle kan se den
- Aftal med et eller flere børn, at de går med i køkkenet og henter maden. Fortæl børnene, hvad de skal spise, så de kan præsentere maden for de andre børn
- Gør ny mad mindre farlig ved at servere den sammen med mad, som børnene allerede kender
- Fortæl om og vis børnene de grøntsager, som er i maden
- Lad maden smage af noget – smagsløgene skal udvikles og trænes ligesom motorikken
- Det kræver både mod, tålmodighed og tværfagligt samarbejde at blive ved med at bruge råvarer, som børnene ikke er begejstrede for

### ***På stuen***

- Lad børnene hjælpe før, under og efter måltidet
- Tag nogle af dagens råvarer med til bordet, f.eks. et helt græskar. Lad børnene røre ved, se og tale om råvarerne – så kan spisning komme senere
- Pres ikke børn til at spise eller smage
- Spis det samme mad som børnene, og tal positivt om maden
- Flyt fokus væk fra, om børnene spiser, og hav fokus på stemningen ved bordet
- Gør op med private holdninger, som vi alle bevidst eller ubevidst bringer med til bordet
- Lær børnene om råvarer, sæsoner, retter og kulturer gennem samtalen om maden

**Ind i køkkenet – ud i naturen**

Børn kan være med på 117 måder. Her er 17 idéer:

1. Brug bolledej som modellervoks, og bag resultatet
2. Dyrk urter i vindueskarmen, kartofler i spand med kighul, grøntsager i baljer
3. Plant bærbuske og frugttræer
4. Bag pink boller med rødbede
5. Pluk mælkebøtter i april, ramsløg i maj, jordbær i juni og æbler i september
6. Tag hele råvarer med på stuen, og spørg, hvad vi skal lave med dem
7. Skær halloweengræskar og kog suppe af resterne
8. Dyrk svampe i kaffegrums
9. Gæt, hvad vi spiser – hvad er det, der smager syrligt?
10. Lad børn tegne dækservietter, og laminér dem
11. Pluk hyldeblomster til pynt, saft og til at fritere
12. Mal billeder med rødbedesaft
13. Bag et brød med urter i en bålpande eller damp blåmuslinger over gløderne
14. Lav tryk med forskellige rodfrugter, og brug dem i maden den dag
15. Lav spiselige halskæder af gulerødder, kinaradiser og kålrabi
16. Tør citruskiver i ovnen, og hæng dem op som pynt
17. Byg eller besøg en hønsegård

**I en nøddeskal**

---

- Beskriv sammen, hvordan det gode måltid forløber hos jer, f.eks. som del af et fagligt kodeks
- Sæt fokus på de pædagogiske muligheder i måltidet, og indarbejd mad og måltider i jeres pædagogiske læreplaner
- Sørg for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, og at alle kender sit ansvarsområde
- Yd omsorg for de fysiske rammer, så de understøtter spiseoplevelsen og samværet
- Priorité det pædagogiske måltid, og giv alle faggrupper mulighed for at deltage i måltider jævnligt
- Involver børnene aktivt i måltidet og nogle gange i madlavningen
- Tal om, hvordan I taler om maden – husk, at I er rollemodeller

# Find hvad du søger

**Hjemmeside for mad og måltider  
i Københavns Kommune**

[maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk)

**Børnemenuen - opskrifter og menuplanlægning**

[bornemenuen.kk.dk](http://bornemenuen.kk.dk)

**Altomkost - ernæringsanbefalinger,  
vejledninger og publikationer**

[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

**WWFs fiskeguide - hjælp til at vælge  
bæredygtig fisk**

[fiskeguiden.wwf.dk](http://fiskeguiden.wwf.dk)

**Det Økologiske Spisemærke  
- information og registrering**

[oekologisk-spisemaerke.dk](http://oekologisk-spisemaerke.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 maddannelse og måltidspædagogik.

Her er det maden og måltiderne i vuggestuer og børnehaver, der er i centrum, og både ledere, køkkenmedarbejdere og pædagogiske medarbejdere kan have glæde af at læse med.

### **Rådgivning og kurser**

Materialet her står ikke alene – alle institutioner 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](http://maaltider.kk.dk)

Mail: [raadgivning-kk@meyers.dk](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk)

Tlf: +45 26 77 31 16