

Plejehjem og
midlertidige døgnophold
med produktionskøkken

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





Klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på Københavns plejehjem og midlertidige døgnophold med produktionskøkkener

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

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

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

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

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

Om pejlemærkerne

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

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

Husk også at Anbefalinger for den danske institutionskost er gældende.

Pejlemærker

For klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på Københavns plejehjem og midlertidige døgnophold med produktionskøkkener

- 1. Servér kød dagligt i moderate mængder og okse-, kalve- og lammekød i begrænset omfang**
- 2. Servér dagligt fisk og gå efter de mest bæredygtige**
- 3. Brug dagligt bælgrugter i hovedmåltider og mellemmåltider**
- 4. Brug dagligt nødder og frø i hovedmåltider og mellemmåltider**
- 5. Brug æg og ost i moderate mængder og anvend især de proteinrige mejeriprodukter**
- 6. Brug plantebaserede fedtstoffer ved de fleste måltider og begræns animalske fedtstoffer**
- 7. Servér grøntsager og frugt i forskellige farver**
- 8. Servér kartofler og både fuldkorns- og ikke-fuldkornsprodukter**
- 9. Tilbyd vand og mælk dagligt**
- 10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvare**



Råvarer i fokus



Kød og æg

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



Fisk

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



Bælgfrugter

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



Nødder og frø

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

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



Mejeriprodukter og ost

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



Plantebaserede fedtstoffer

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie og vindrukerneolie 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

Vejledende mængder:

Brug højst 500 g tilberedt kød i alt per uge.

Okse-, kalve- og lammekød bør udgøre højst 80 g.

Det varme måltid

Brug kød højst 5 dage om ugen i det varme hovedmåltid. Højst 1 gang om ugen kan kødet være okse-, kalve- eller lammekød. Brug 75 g kød per gang i gennemsnit.

Det kolde måltid

Brug kun en slags kød som pålæg i kolde hovedmåltider dagligt, ca. 15 g per gang svarende til ca. en skive. Minimer okse-, kalve- eller lammekød til maks. 1 gang hver 2. uge.

2. Servér dagligt fisk og gå efter de mest bæredygtige

Vejledende mængder:

Servér ca. 300 g tilberedt fisk per uge.

Det varme måltid

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

Det kolde måltid

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

3. Brug dagligt bælgfrugter i hovedmåltider og mellemmåltider

Vejledende mængder:

Servér ca. 300 g tilberedte bælgfrugter per uge.

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

Det varme måltid

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

Det kolde måltid

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

Særligt til småtspisende borgere

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

4. Brug dagligt nødder og frø i hovedmåltider og mellemmåltider

Vejledende mængder:

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

Det varme måltid

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

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

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

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

5. Brug æg og ost i moderate mængder og brug især de proteinrige mejeriprodukter

Vejledende mængder:

Brug ca. 240 g æg og 140 g ost per uge.

Brug ca. 550 g proteinrige mejeriprodukter per uge.

Servér derudover 275 g fede mejeriprodukter om ugen til småtspisende borgere.

Det varme måltid

Brug æg en gang om ugen som hovedelement i det varme hovedmåltid f.eks. gratin.

Derudover kan æg og ost indgå i mindre mængder i f.eks. fromager, tærter og mayonnaise mm. Brug især de proteinrige mejeriprodukter.

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

Servér æg og proteinrige mejeriprodukter dagligt som en del af morgenmaden, i det kolde måltid eller i et mellemmåltid. Brug ost højst en gang per dag.

Særligt til småtspisende borgere

Brug fede mejeriprodukter i måltiderne ca. 1-2 gange dagligt.

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

Vejledende mængder:

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

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

Det varme måltid

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

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

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

7. Servér grøntsager og frugt i forskellige farver

Vejledende mængder:

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

Det varme måltid

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

Morgenmad, det kolde måltid og mellemmåltider

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

Særligt til småtspisende borgere

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

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

Vejledende mængder:

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

Servér ekstra ved behov.

Det varme måltid

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

Det kolde måltid og mellemmåltider

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

Særligt til småtspisende borgere

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

9. Tilbyd vand og mælk dagligt

Vejledende mængder:

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

Tilbyd mælk op til 2 gange om dagen.

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

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

Særligt til småtspisende borgere

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

10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer

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

Principper for menuplanlægning for plejehjem og midlertidige døgnophold med produktionskøkkener

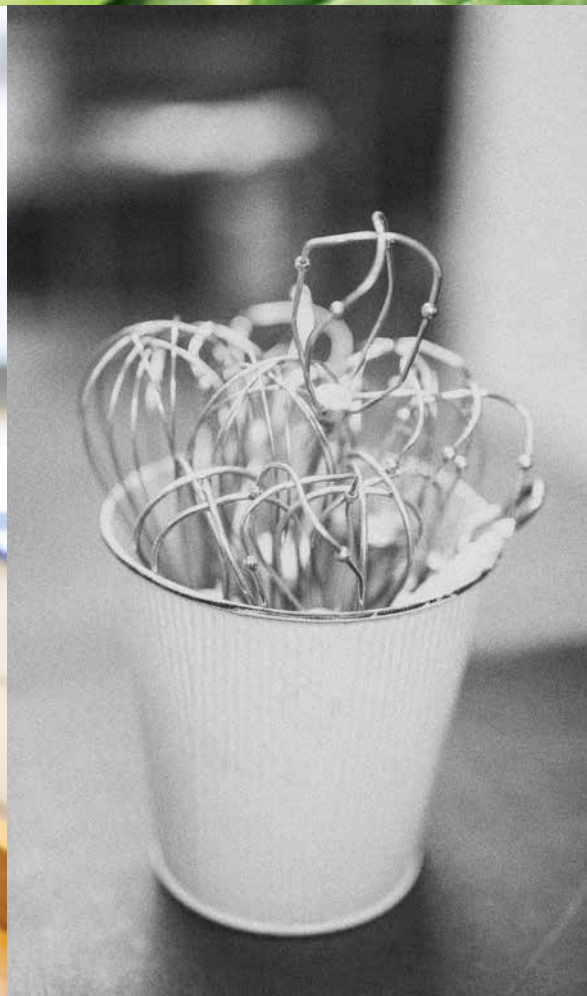
Når I planlægger menuer hen over dagen og ugen kan det være en god idé at bruge følgende principper for planlægning som rettesnor. Principperne giver konkrete bud på, hvordan I kan omsætte pejlemærkerne i jeres drift.

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

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

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

På de næste sider er et eksempel på en ugemenu med alle dagens måltider. I skal sørge for at tilpasse madens indhold og energi til de rette kostformer, både i forhold til hovedmåltider og mellemmåltider. I kan selv tilpasse, om det varme måltid er til frokost eller aften, og mellemmåltiderne kan I også servere, som det passer bedst hos jer.



Eksempel på menuplan

Mandag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/
frugtkompot og nøddemüsli
eller kerneknækbrød

Morgenmad

Solsikkeboller, smør, syltetøj, ost
og vindruer eller havregrød, gerne
med topping

Frokost

Rugbrød med plantesmør,
marineret sild,
kartoffel-/tomatmad med
krydderurtemayonnaise

Lun ret

Leverpostej med surt (lavet med
linser i postejen)

Mellemmåltid (eftermiddag)

Gulerodskage med flødeostcreme
(med plantefedtstof i dejen)

Aftensmad

Cassoulet med grøntsager og
hvide bønner, kålpølser og
marinerede bitre salater

Biret

Frugtgrød med kaffefløde

Mellemmåltid (aften)

Müslibar med tranebær

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

Tirsdag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/
frugtkompot og nøddemüsli
eller kerneknækbrød

Morgenmad

Brød med frø, smør, syltetøj, ost
og agurk eller havregrød, gerne
med topping

Frokost

Rugbrød med plantesmør,
æggesalat (med flækærter) med
agurk, rullepølse med sky og rå
løg

Lun ret

Fiskefrikadelle med remoulade

Mellemmåltid (eftermiddag)

Nøddesmaakager (med kikærtemel
i dejen + med plantefedtstof i
dejen) og frugt

Aftensmad

Hjerter med løg,
svampe og grøntsager i
flødesauce med svesker og
persille og ovnstegte kartofler og
rødder

Biret

Æblecrumble med hasselnødder

Mellemmåltid (aften)

Proteinberiget banansmoothie

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

Onsdag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/
frugtkompot og nøddemüsli
eller kerneknækbrød

Morgenmad

Solsikkeboller, smør, syltetøj, ost
og rød peber eller havregrød,
gerne med topping

Frokost

Rugbrød med plantesmør,
stegte sild, kyllingesalat med
grønne ærter og stegte svampe

Lun ret

Græskarpaté /butternutsquash
(med kikærter) med syltede løg

Mellemmåltid (eftermiddag)

Brownie (med kidneybønner +
med plantefedtstof i dejen) og
frugt

Aftensmad

Helstegt kalkuncuvette
med æbler, kål, løg, timian,
mosede kartofler
og skysovs

Biret

Bagte pærer med vaniljeyoghurt

Mellemmåltid (aften)

Grøntsagsbrud med æg og spinat

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

Torsdag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/
frugtkompot og nøddemüsli
eller kerneknækbrød

Morgenmad

Brød med frø, smør, syltetøj, ost,
blåbær og æble eller havregrød,
gerne med topping

Frokost

Rugbrød med plantesmør,
tomatsild, kartofler og agurk med
persillepesto med mandler

Lun ret

Lun tartelet med høns og stuvet
grønt (herunder grønne ærter)

Mellemmåltid (eftermiddag)

Rabarbertærte
(med plantefedtstof i dejen)

Aftensmad

Bagt ørredmousse (hvide bønner
i farsen) med citronsaucé,
purløg og ristet savojkål og kogte
gulerødder og kartofler

Biret

Cremet grøntærtesuppe med
ristede græskarkerner

Mellemmåltid (aften)

Kerneknækbrød med hytteost og
peberfrugt

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

Fredag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/
frugtkompot og nøddemüsli
eller kerneknækbrød

Morgenmad*Brunch:*

Bacon, røræg, agurk, brød, smør,
syltetøj, ost og nøddesmør

Frokost

Rugbrød med plantesmør,
æblesild, hamburgerryg med
italiensk salat (med hvide bønner)

Lun ret

Broccolitærte (med plantefedtstof
i tærtedejen)

Mellemmåltid (eftermiddag)

Chokoladecake
(med kikærtemel + med
plantefedtstof i dejen) og frugt)

Aftensmad

Boller i selleri (quinoa i farsen)
med knuste persillekartofler og
langtidsbagte rødbeder

Biret

Brombærtærte med marengs
og mandelcreme (med
plantefedtstof i tærtedejen)

Mellemmåltid (aften)

Proteinberiget jordbærsmoothie

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

**Særligt til
småtpisende borgere**

Husk at tilbyde 3-5 små
mellemmåltider i løbet af
dagen. Heraf må nogle gerne
være proteindrikke. Udnyt alle
vågne timer.

I eksemplet på menuplanen bør
der derfor også tilbydes f.eks. en
proteindrik om formiddagen og
en proteindrik om aftenen.

Lørdag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/ frugtkompot og nøddemüsli eller kerneknækbrød

Morgenmad

Solsikkeboller, smør, syltetøj, ost, rød peber og æble eller havregrød, gerne med topping

Frokost

Rugbrød med plantesmør, røget laks, æggesalat (med flækærter) med agurk, tomat og karse

Lun ret

Kamsteg med rødkål

Mellemmåltid (eftermiddag)

Valnøddekage med syltet pære (med plantefedtstof i dejen)

Aftensmad

Kyllingefrikassé med grønne ærter, gulerødder, blomkål og kogte kartofler

Biret

Tunmousse og hvedebrød (bagt med kikærter)

Mellemmåltid (aften)

Bananmuffins med chokoladestykker (med plantefedtstof i dejen)

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

Eksempel på menuplan er udarbejdet af Meyers Madhus

Søndag

Mellemmåltid (morgen)

Græsk yoghurt/skyr med bær/ frugtkompot og nøddemüsli eller kerneknækbrød

Morgenmad

Brød med frø, smør, syltetøj, ost og vindruer eller havregrød, gerne med topping

Frokost

Rugbrød med plantesmør, røget makrel, mayonnaise og agurk, spegepølse med selleriremoulade

Lun ret

Falafler (kikærter) med tzatziki og rød peberfrugt

Mellemmåltid (eftermiddag)

Kringle med mandelremonce og hasselnødder (med plantefedtstof i dejen)

Aftensmad

Porregratin (med æg) og salat med bagte løg, haricot verts og ristede græskarkerner

Biret

Kokosparfait med frugtsalat

Mellemmåltid (aften)

Hjemmelavet risifrutti med bærkompot

Drikkevarer

Mælk: 2 gange om dagen

Særligt til småtspisende borgere

Husk at tilbyde 3-5 små mellemmåltider i løbet af dagen. Heraf må nogle gerne være proteindrikke. Udnyt alle vågne timer.

I eksemplet på menuplanen bør der derfor også tilbydes f.eks. en proteindrik om formiddagen og en proteindrik om aftenen.

