

Skolemad i  
Københavns  
Kommune

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





# Klimavenlig og sund skolemad

Her på siderne finder du pejlemærker for klimavenlige og sunde måltider, som du, der laver skolemad til børn og unge, kan planlægge efter.

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

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

## **Om pejlemærkerne**

Pejlemærkerne er udviklet af DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med madskoler i Københavns Kommune, EAT skolemad og Meyers Madhus.

Pejlemærkerne skal ses som en hjælp og inspiration til at arbejde med klima i menuplanlægningen. Der er dog ikke kun én vej i mål.

Børnenes trivsel, og at de får serveret tilstrækkeligt med nærende mad, er også vigtigt. Derfor er jeres erfaring med børnegrupperne og hensynet til børnenes appetit væsentlig, når I planlægger og laver mad til børnene.

Se også Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider på skoleområdet på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

# Pejlemærker

For klimavenlig og sund skolemad i  
Københavns Kommune

- 1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver**
- 2. Brug bælgfrugter**
- 3. Brug nødder og frø**
- 4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer**
- 5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler**
- 6. Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige**
- 7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder**
- 8. Brug kød i begrænset omfang og sjældent okse, kalv og lam**
- 9. Tilbyd vand dagligt\***
- 10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer**

\*Ovenstående pejlemærker forudsætter, at børnene tilbydes mælk dagligt, evt. hjemme eller andet sted.



# Råvarer i fokus



## Bælgfrugter

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



## Vegetabiliske fedtstoffer

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie og produkter baseret på planteolie. Herunder f.eks. plante-baserede smørbare produkter, grøntsagsspread eller mayonnaise. Begræns smør og smør-blandinger.



## Kød og æg

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



## Nødder og frø

Brug f.eks. valnødder, hasselnødder, mandler og jordnødder og brug frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes – begræns dog hørfrø og solsikkekerner. Brug produkter som tahin og peanutbutter, og bag gerne brød med nødder og frø i.

Sørg for at variere mellem forskellige nødder og frø. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).



## Grøntsager og frugt

Vælg grøntsager i forskellige farver og forskellig slags frugt. Fordel grøntsager på mørkegrønne som broccoli, grønkål, spinat, bladbeder, 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.



## 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.



## Fuldkornsprodukter og kartofler

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

# Pejlemærkerne i menuplanlægning





|   |   |
|---|---|
|   | <b>Vejledende mængder per uge:</b><br>De vejledende mængder er angivet som et gennemsnit for en 12-årig. Mængderne skal tilpasses børnegruppens alder og appetit. Mængderne er spist mængde. Der skal tages højde for svind og spild, når mængderne bruges til at planlægge indkøb. |
| <b>1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver</b><br>Grøntsager og frugt skal udgøre mindst en tredjedel af frokostmåltidet. Brug de mørkegrønne grøntsager mindst et par gange om ugen.       | <b>Vejledende mængder per uge:</b><br><i>Ca. 600 g grønt per uge per barn. Frugt og bær kan udgøre ca. 200 g og grøntsager mindst 400 g.</i>  |
| <b>2. Brug bælgfrugter</b><br>Brug bælgfrugter 2 gange om ugen, eller hyppigere ved mindre mængder.   | <b>Vejledende mængder per uge:</b><br><i>Ca. 130 g tilberedte bælgfrugter om ugen per barn (svarende til 50-55 g rå/tørrede).</i>   |
| <b>3. Brug nødder og frø</b><br>Brug nødder 2-3 gange om ugen og frø 2-3 gange om ugen.   | <b>Vejledende mængder per uge:</b><br><i>15 g nødder og 10 g frø om ugen per barn (inkl. frø i brød).</i>   |
| <b>4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer</b><br>Brug vegetabiliske fedtstoffer i de fleste måltider.<br><br>Brug animalske fedtstoffer som smør højst 1 gang om ugen. | <b>Vejledende mængder per uge:</b><br><i>Ca. 35 g vegetabiliske fedtstoffer per barn om ugen. I gennemsnit højst 5 g. Animalske fedtstoffer om ugen.</i>  |
| <b>5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler</b><br>Servér fuldkornsprodukter mindst 2-3 gange om ugen og kartofler mindst 1 gang om ugen.<br>Servér ris højst 1 gang om ugen.                     | <b>Vejledende mængder per uge:</b><br><i>Ca. 600 g per barn om ugen i alt, fordelt på kornprodukter og kartofler.</i>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Gode råd til portionsstørrelser</b></p> <p>De vejledende mængder kan fordeles over ugens måltider, alt efter hvad der passer i menuplanen. Se også Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og måltider på skoleområdet 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 eller hyppigere i mindre mængder.</p>  | <p><b>Vejledende mængder per uge:</b></p> <p><i>Ca. 70 g tilberedt fisk per barn om ugen (svarende til mindst 85 g rå, rensset fisk).</i></p>   |
| <p><b>7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder</b></p> <p>Brug æg hver anden uge som hovedelement i et måltid f.eks. i en omelet eller hyppigere ved mindre mængder f.eks. Som pålæg eller sammen med en anden proteinkilde. Brug ost højst 2 gange om ugen i små mængder. Brug mejeriprodukter i maden f.eks. 3 gange om ugen.</p> | <p><b>Vejledende mængder per uge:</b></p> <p><i>Ca. 25 g æg om ugen per barn, ca. 20 g ost og ca. 100 g andre mejeriprodukter. Små mængder æg i f.eks. fars og mayonnaise regnes ikke med. Brug fortrinsvis mejeriprodukter i madlavning med max 5 % fedt.</i></p>                  |
| <p><b>8. Brug kød i begrænset omfang og sjældent okse, kalv eller lam</b></p> <p>Servér kød højst 1 gang om ugen eller et par gange i mindre mængde. Højst 1 gang om måneden kan kødet være okse, kalv eller lam, eller det kan være i mindre mængde hver anden uge. Kød omfatter også fjerkræ, indmad og kødpålæg.</p>                          | <p><b>Vejledende mængder per uge:</b></p> <p><i>Højst ca. 60 g tilberedt kød per barn om ugen (svarende til ca. 75 g utilberedt mængde, uden ben mm). Heraf kun ca. 15 g tilberedt okse, kalv eller lam om ugen (60 g om måneden).</i></p>  |
| <p><b>9. Tilbyd vand dagligt</b></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>   |   |



