

National Madspildsdag  
29. september 2023

# Sammen halverer vi mad- spildet

For plejehjem og midler-  
tidige døgnophold



# Sammen halverer vi madspildet

Reduktion af madspild har høj prioritet i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi som en naturlig del af den bæredygtige omstilling. Der er politisk sat et konkret mål om, at madspild skal reduceres med 50 % inden 2030.

Når vi reducerer vores madspild, har det en positiv effekt på mange niveauer. Man sparer det klimaftryk, som den spildte mad har, man skaber luft i budgettet til bl.a. mere økologi, og så undgår man at smide mad ud, som nogen har gjort sig umage med at tilberede, og som kunne være blevet spist.

## Stil skarpt på jeres madspild

Brug National Madspildsdag den 29. september 2023 og tiden efter til at stille skarpt på jeres madspildsindsats via afdækning og dialog mellem køkken- og plejepersonale.

Over halvdelen af det madspild, der er på plejehjem i Københavns Kommune, sker efter maden har forladt køkkenet i forbindelse med måltidet. Nogle gange bliver rester fra måltidet genanvendt, men ofte smides maden ud, selv om det kunne have været brugt senere. Genanvendelse af rester kræver bl.a., at maden serveres i små portioner, og der evt. fyldes op løbende.

Dialog mellem køkken- og plejepersonale er en god måde til at få reduceret sit madspild ved løbende at få tilpasset madmængderne ud fra de enkeltes behov.

I får her nogle værktøjer til at afdække madspildet ved måltiderne og til at øge dialogen på tværs af afdelinger og køkken. Mange bliver overraskede over resultaterne, når de først får sat ord, billeder og tal på madspildet.

Vi håber, I vil benytte National Madspildsdag og tiden derefter til at iværksætte en fælles indsats for mindre madspild ved måltiderne.

## Værktøjskasse til tværfaglig indsats indeholder følgende:

1. Inspiration til proces og refleksion
2. Metoder til registrering af madspild
3. Måleskemaer
4. Handleplan



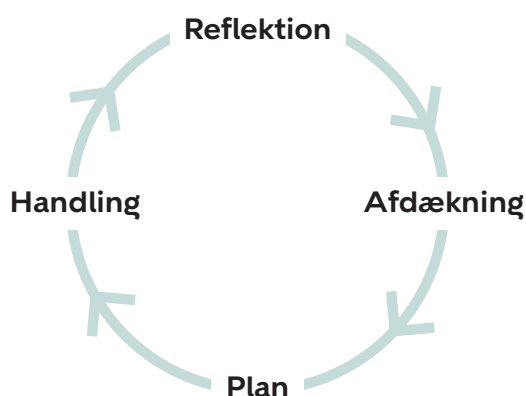


# Inspiration til proces og reflektion

Få inspiration til afdækning af madspild, fælles refleksion og handleplan. I kan evt. bruge principperne fra forbedringsmodellen som procesplan.

## Procesplan med 4 trin

- Refleksion
- Afdækning
- Plan
- Handling



## 1. Indledende refleksion - ledelsen sætter retning

Start med at sætte madspild på dagsordenen på et ledermøde mellem forstander, køkken-serviceleder og afdelingsleder fra en udvalgt afdeling, hvor I tager beslutning om at prioritere afdækning af madspild ved måltider i en periode med registrering og øget dialog mellem køkken- og plejepersonale. I kan starte på en enkelt afdeling og senere brede ud til de resterende.

Hav i ledergruppen en indledende refleksion over jeres madspild ved måltiderne. Aftal hvornår og hvordan I vil afdække madspildet, hvordan I vil involvere medarbejdere, og i hvilket omfang I vil formidle indsatsen til medarbejdere, andre ledelseslag og beboere.

I kan lade jer inspirere af værktøjskassen her, men I ved selv bedst, hvad der virker godt hos jer. Se metoder til registrering af madspild i tekstboks side 8-9.

## Involvering af udvalgte medarbejdere

Sammensæt en gruppe af fire-seks medarbejdere fra både køkken og pleje. Vælg en tovholder, der kan udføre registrering af madspildet og følge op på det aftalte.

Præsenter for gruppen madspildsindsatsen og den metode, I har valgt til registrering af madspild ved måltiderne, eller vælg metode sammen med gruppen. Metoder beskrives på side 4.

Påbegynd allerede ved periodens start en fælles refleksion i gruppen over jeres madspild, f.eks.:

- Hvor meget madspild vurderer I, der er ved måltiderne?
- Hvad skyldes madspild ved måltiderne?
- Har I allerede tænkt på noget, der kan mindske madspildet?
- Hvad kan motivere jer til at nedbringe madspild?
- Hvad kan I købe for de penge, I sparer, hvis I mindsker madspild?

## 2. Afdækning af madspild ved måltider

Afdæk madspild ved at registrere madspildet, ved et udvalgt måltid i en afgrænset periode, med den metode, I har valgt.

### Find gode arbejdsgange for at registrere jeres madspild

I kan evt. bruge følgende fremgangsmåde, som I kan tilpasse, så det passer til jeres arbejdsgange.

- Vælg en uge, hvor I vil registrere madspild på f.eks. én afdeling
- Fokusér i perioden på ét dagligt måltid; gerne det varme måltid
- Plejepersonale kører vogne og fader med rester samt biospand med tallerkenspild retur til køkken efter måltidet
- Køkkenpersonale registrerer efterfølgende, evt. næste morgen, madspild på vognene med den valgte metode
- Drøft løbende med dag- og aftenpleje hvor meget madspild I har, så de kan følge med i målingerne, der sker i køkkenet

I kan anvende måleskema side 8-9 til at registrere madspildet fordelt på kategorier og med mængder, og senere bruge de udfyldte måleskemaer, når I drøfter udfordringer og løsninger på baggrund af jeres måling.



# Metoder til registrering af madspild

I kan registrere jeres madspild fra måltiderne på flere måder og se, hvor madspildet opstår, hvor store mængder og hvilken type, det drejer sig om hos jer. Det kan ske med en vægt eller ved, at I tager billeder af jeres madspild i en periode. I vælger metoder og afgør, om I bruger billeder eller tal – eller måske begge dele – til måling og i dialogen med jeres kollegaer på tværs af fag. Husk at madaffald som skræller og ben ikke tæller som madspild.

## Billeder

En god og hurtig metode til at registrere madspild fra måltidet på, er at tage billeder af alle fade, skåle m.v. med rester på, inden resterne smides ud. Husk også biospand med tallerkenrester. Det giver en god indsigt i typer og mængder af madspild, selv om der ikke er vægt på.

Billederne kan tages med tablet/telefon og samles i en mappe med angivelse af dato. Vælg evt. en tovholder til at udføre denne opgave. Således har I et godt materiale til at tale ud fra og drøfte løsninger. Print evt. billederne på papir, når I efter måleperioden drøfter madspildet og udarbejder handleplan.

## Vægtmåling

Registrering af madspild ved brug af en vægt gør det muligt at kende jeres præcise mængde madspild. Både den totale mængde i perioden og mængder af enkelte fødevarekategorier ved hvert enkelt måltid.

Når I har tal på jeres madspild, kan I evt. også regne ud, hvad madspildet koster jer i spildt fødevareindkøb.

Den nemmeste måde at udregne prisen på madspild er at sige  $\text{kg. madspild} \times \text{gennemsnit af kg.-pris på jeres vareindkøb}$ . Hvis I ønsker et mere præcist tal, kan I beregne prisen på en enkelt fødevarekategori ad gangen.

Ud over indkøb resulterer madspild også i spildt arbejdstid. Dermed er der både penge og tid at spare.

### 3. Læg en plan

Efter måleperioden er det tid til at mødes igen for at drøfte resultaterne og finde gode løsninger sammen. Her er inspiration til, hvordan I evt. kan facilitere mødet.

Tag en hurtig runde om jeres oplevelser i måleperioden, f.eks.:

- Hvordan har det været at måle på denne måde?
- Har I lært noget nyt om hinandens faglighed eller arbejdsgange?

Præsenter billeder og/eller tal fra jeres måling; gerne så alt dokumentation kan ses på én gang. Gennemgå fødevarekategorier og mængder. Reflektér i fællesskab over resultatet og drøft, hvad det giver af overvejelser og ideer til mulige løsninger.

#### Drøft f.eks.:

- Hvad har overrasket jer mest?
- Hvad har I fået bekræftet?
- Hvor ses særligt meget madspild?
- Hvad skyldes madspildet?
- Hvad kan I gøre anderledes? Hvordan gør I det?
- Hvad skal der til for, at I føler jer trygge ved at købe mindre mængder, og producere og servere mindre mad

- Hvad og hvordan vil I kommunikere resultater og handlinger til medarbejdere, ledelseslag og borgere

Drøft mulige løsninger og udarbejd dernæst en handleplan. Start gerne i lille skala og fokusér f.eks. på ét måltid på én afdeling. Aftal hvad, hvor, hvornår, hvem og hvordan I vil gøre noget anderledes.

Udvælg løsninger og udfyld skema med handleplan på side 10:

- Hvad vil I gøre anderledes?
- Hvordan gør I det?
- Hvem gør hvad?
- Hvornår gør I det?

Aftal også hvem ændringerne skal formidles til, og hvornår I følger op på resultat af handlingerne. Udvælg en, der skriver handleplanen ren og laver et print eller deler online til alle relevante kollegaer.



## Ideer til løsninger

Løsninger kan være forskellige afhængigt af, hvor og hvor meget madspild I ser ved måltiderne. De kan f.eks. omfatte:

- Justering af mængder i menuplanlægning og indkøb
- Justering af fordeling mellem mad til småt spisende og normalspisende jf. beboersammensætning og ernæringscreeninger
- Nye måder at servere maden på, f.eks. hvor meget I kommer på vogne og fade
- Nyt service i mindre størrelser end det gamle, så mindre mad alligevel kan tage sig godt ud og stimulere appetit
- Nye kommunikations- og arbejdsgange på tværs af køkken og pleje
- Nye rutiner i køkkenet ift. flow og rester
- Færdigretter i fryser eller andre hurtige løsninger, hvis der til et måltid skulle være for lidt mad

## 4. Handling

Så er det tid til at sætte de aftalte handlinger i gang.

Efter en periode – f.eks. efter tre måneder – gentager I processen med at registrere jeres madspild i en uge. I mødes igen og reflekterer over resultaterne, og justerer evt. på jeres handleplan, som også kan udvides til andre afdelinger eller andre måltider. Måske fejrer I gode resultater med en kage, et frugtfad eller hejser flaget. Husk at aftale, hvornår I mødes igen i madspildsgruppen.

I kan derefter gentage processen efter en aftalt periode – måske hvert halve år – hvor I har afprøvet de nye handlinger, gentaget registrering af madspild i en afgrænset periode, reflekteret og tilrettet eller udvidet jeres handlingsplan.





# Måleskemaer

## Madspild efter måltid

### Sådan gør I

Skemaerne til henholdsvis varmt måltid og koldt måltid kan anvendes, både hvis I vejer og hvis I tager billeder af madspild fra måltidet. I kan i begge tilfælde registrere og vurdere, hvor meget mad, der er i overskud. Ved vejning, kan I også skrive vægt ind for de forskellige kategorier.

Mål på rester fra ét måltid ad gangen. Registrér rester fra serveringsfade, skåle og vogne i den ene kolonne, mens tallerkenspild registreres i den anden kolonne i skemaet.



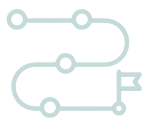


# Madspild efter varmt måltid

Uge	Afdeling	Antal spisende
<b>Ugedage</b>	<b>Rester på fade/skåle/vogn</b> Gram eller portioner	<b>Rester fra tallerkner/ biospand</b> Gram eller portioner
<b>Mandag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet
<b>Tirsdag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet
<b>Onsdag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet
<b>Torsdag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet
<b>Fredag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet
<b>Lørdag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet
<b>Søndag</b>	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet	Kød/fisk Kartofler/ris/pasta Grønt Sovs Andet

# Madspild efter koldt måltid

Uge	Afdeling	Antal spisende
<b>Ugedage</b>	<b>Rester på fade/skåle/vogn</b> Gram eller portioner	<b>Rester fra tallerkner/ biospand</b> Gram eller portioner
<b>Mandag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret
<b>Tirsdag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret
<b>Onsdag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret
<b>Torsdag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret
<b>Fredag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret
<b>Lørdag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret
<b>Søndag</b>	Rugbrød Pålæg Lun ret	Rugbrød Pålæg Lun ret



# Handleplan

## Madspild ved måltider

**Dato**

**Afdeling**

**Deltagere**

<b>Indsatsområde</b> Hvad vil vi opnå?	<b>Hvordan</b> Hvad sætter vi i gang?	<b>Hvem</b> Hvem har ansvaret?	<b>Hvornår</b> Dato for aftalen

