

Plejehjem,
midlertidige
døgnophold
og Københavns
Madservice

Kurser og inspiration 2025

Forår



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og måltidet	5
Kurser i Meyers Madhus – 1-dagskurser	
Bagværk med bælgrugter	8
Køkkeninspiration, oplæg og workshops hos jer	
Økologisk spisemærke – regnskab og ansøgning	12
Indkøbsanalyse - økologi og økonomi	14
Indkøbsanalyse - ernæring og klima	16
Ernæringsberegning i Xena	18
Ernæring i plejen	20
Ernæring i køkkenet	22
Brug flere bælgfrugter	24
Klimaomstilling	26
Mindre madspild fra afdeling og køkken	28

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og måltidet

Mad og måltider af høj kvalitet er en ambition i Københavns Kommune. Som plejehjem og midlertidige døgnophold har I mulighed for at få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, ernæringsrigtige og bæredygtige måltider. Kurserne er gratis.

Her i kataloget finder I en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med afsæt i mad og måltider på plejehjem og midlertidige døgnophold.

Kurser afholdes i Meyers Madhus eller hos jer.

Kurser i Meyers Madhus

På kurserne i Meyers Madhus får I faglig inspiration til jeres hverdag sammen med kollegaer fra andre køkkener. Kurserne er en god anledning til at møde jeres kollegaer på tværs, dele erfaringer og sparre med hinanden.

Kurser hos jer

I kan få kurser ude hos jer. Her er der mulighed for at få besøg af en gastronomisk rådgiver fra Meyers Madhus. Disse lokale kurser er skræddersyede og tilpassede jeres hverdag. Måske har I et ønske om at få inspiration til det gode måltid, bruge flere bælgrugter eller sikre ernæringen i fællesskab.

Har I et ønske om et andet tema end de kurser, I ser her, så tag endelig fat i os. Så udvikler vi et format til jer.

Vi glæder os til at byde jer velkommen i køkkenet eller til at komme på besøg hos jer.

TILMELDING

I tilmelder jer kurserne i
Meyers Madhus på
maaltider.kk.dk/for-medarbejdere

Har I spørgsmål eller vil I booke kurser
hos jer, kan I kontakte Meyers Madhus på
raadgivning-kk@meyers.dk eller
på tlf. 26 77 31 16 (kl. 9-15)



Kurser i Meyers Madhus

Bagværk med bælg- frugter

Til køkkenpersonale

I et mere klimavenligt køkken kan det være nødvendigt at tænke kreativt og se nye veje, hvis vi skal sikre et fornuftigt proteinindhold i alle dagens måltider. Netop proteinindholdet er særligt vigtigt, når vi laver mad til ældre, og her spiller bælgfrugterne en stor rolle. På dette kursus dykker vi ned i, hvordan forskellige bælgfrugter kan indgå i sanseligt og ernæringsrigtigt bagværk til morgen, middag, aften - og til alt derimellem.

Vi går i køkkenet og bager med linser, bønner og ærter, og giver dem plads i en række af de brød, kager, boller og tærter, I allerede serverer. På den måde kan I fordele proteinerne over hele dagen i de favoritter og bagværksklassikere, I allerede har på menuen. Vi arbejder både med lyse og mørke brøddeje. Kagerne får også et skud protein, når vi bager med bælgfrugterne.

Hvad lærer du?

- Klassiske bageteknikker og tips, der sikrer et velsmagende og saftigt resultat.
- Forståelse for, hvordan ærter, bønner og linser kan bidrage til forskellige slags bagværk.

Dato

7. maj

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Kurser, workshop og inspiration

Hos jer

Økologisk Spisemærke – regnskab og ansøgning

Til køkkenledere

Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi har et stærkt fokus på klima og økologi. Et af de konkrete mål er minimum 90 % økologiske råvarer i de offentlige måltider, og at kommunens køkkener har Det Økologiske Spisemærke i guld. Da mange af jer allerede har minimum 90 % økologi, er der ikke så lang vej for også at komme i mål med Det Økologiske Spisemærke i guld. Det er netop det, I kan få hjælp til på dette kursus.

På kurset stiller vi skarpt på Det Økologiske Spisemærke i guld; hvad skal der til for at ansøge om mærket, hvordan håndterer I eventuelle afvigelser i økologiprocent, og hvordan fastholder I guldmærket over tid.

Vi kigger sammen ned i jeres indkøb og snakker om, hvordan I til hverdag arbejder med indkøb og økologi. Vi laver også en analyse af indkøbet, hvor vi tydeliggør hvilke udsving, I har plads til i det økologiske indkøb – f.eks. i forhold til erstatningsvarer eller andre varer, der ikke købes økologisk. I forlængelse af analysen snakker vi om, hvordan I løbende kan monitorere jeres økologiprocent, og I får gode råd til, hvordan I holder økologiprocenten stabil.

På kurset gennemgår vi den obligatoriske råvarepolitik, som Det Økologiske Spisemærke i guld kræver, I har hængende. Vi gennemgår derudover de regler, der er til dokumentation, som er de samme uanset, om I har et sølv- eller guldmærke.

Hvis I er klar til det, søger vi sammen om guldmærket på Fødevarestyrelsens hjemmeside.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres indkøbspraksis, økologiprocent og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus

Varighed

Efter aftale

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Indkøbsanalyse - økologi og økonomi (også til de rutinerede)

Til køkkenleder og
indkøbsansvarlige

Ud fra jeres indkøbstræk fra Hørkram gennemgår vi fødevaregrupperne med henblik på økologi, økonomi og evt. klima. Vi går på opdagelse i jeres indkøb og vender, hvad der bliver købt mest af i kilo og kroner. På den måde, kan vi f.eks. kortlægge, hvor mange kilo I helt konkret mangler for at komme i mål med økologien. Når I ser indkøbene over længere tid, og ikke kun på den enkelte bestilling, kan I bedre danne jer et billede af indkøbet.

Det vil være muligt at aftale et opfølgningsmøde i kalenderen efter 3-6 måneder, for at følge op på jeres fremgang.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Møde

Varighed

Min. 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Indkøb og ernæring

Til køkkenleder, menuplanlægger og/eller indkøbsansvarlig

I omstillingen til mere klimavenlig mad, reducerer vi mængden af de traditionelle, animalske proteinkilder og øger anvendelse af de grønne proteiner. Her er der et særligt fokus på at skabe måltider, som fortsat har den rette ernæring for den enkelte borger.

På dette møde bruger vi ernæringsanbefalingerne og pejlemærkerne til at undersøge jeres indkøb – både klimamæssigt og i forhold til ernæringen – med udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Møde

Varighed

2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Ernærings- beregning i Xena

Til køkkenledere og brugere af Xena

Vil I sikre jer, at en dagskost eller ugekost rammer den rette ernæring? Så er kostberegningssystemet Xena et virkeligt godt redskab.

På dette kursus vender vi, hvordan Xena kan bruges til at sikre ernæringen hen over en dagskost eller en hel uge.

Kurset omfatter ikke teknisk oplæring i brug af kostberegningssystemet.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus

Varighed

Efter aftale

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Ernæring i plejen

Til plejepersonale

Den basale ernæringslære og forståelse for, hvad en dagskost består af, både når det handler om Normalkost og Kost til småtspisende, er væsentlig viden for såvel pleje- som køkkenpersonale. Herunder hvilke faktorer, der påvirker den ældre borgers ernæringsstatus, funktionsevne og livskvalitet.

I dette oplæg gennemgår vi samarbejdet mellem køkken- og plejepersonale fra ernæringscreening til det færdige måltid. I oplægget kommer vi rundt om ernæringsbehov og de nationale ernæringsanbefalinger for kostformer, portionsstørrelser og måltidsfordeling, og hvilken betydning mellemmåltiderne har for de to kostformer.

På baggrund af oplægget vender vi de konkrete udfordringer og dilemmaer, I oplever i hverdagen, og vi taler om hvilke greb, der skal til for at styrke jeres fælles arbejde med ernæring.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Oplæg og workshop

Varighed

1,5 time

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Ernæring i køkkenet

Til køkkenpersonale

Den basale ernæringslære og forståelse for, hvad en dagskost består af, både når det handler om Normalkost og Kost til småtspisende, er væsentlig viden for såvel pleje- som køkkenpersonale. Herunder hvilke faktorer, der påvirker den ældre borgers ernæringsstatus, funktionsevne og livskvalitet.

I dette oplæg gennemgår vi samarbejdet mellem køkken- og plejepersonale fra ernæringsscreening til det færdige måltid. I oplægget kommer vi rundt om ernæringsbehov og de nationale ernæringsanbefalinger for kostformer, portionsstørrelser og måltidsfordeling. Vi dykker konkret ned i næringsstofssammensætningen og energiprocentfordelingen i de enkelte måltider hos jer og hvilken betydning mellemmåltiderne har for de to kostformer og i en fuld dagskost.

På baggrund af oplægget vender vi de konkrete udfordringer og dilemmaer, I oplever i hverdagen, og vi taler om hvilke greb, der skal til for at styrke jeres arbejde med ernæring hele døgnet.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Oplæg og workshop

Varighed

1,5 time

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Brug flere bælgfrugter

Til køkkenpersonale

Bælgfrugter er en vigtig kilde til plantebaserede proteiner; både i hovedmåltider og mellemmåltider.

På dette kursus smager vi på et udvalg af linser, ærter og bønner, og taler om tilberedningsmetoder. Vi taler om, hvor længe de forskellige bælgfrugter skal udblødes og koges, og om hvilke bælgfrugter, der er gode at bruge til hvad.

Nogle bælgfrugter er f.eks. mere velegnede til at jævne saucer, mens andre er gode som fyld i sammenkogte retter.

Undervejs vender vi ernæringsanbefalingerne og pejlemærkerne og bliver klogere på, hvor mange bælgfrugter, der findes, og hvor ofte man bør inkludere dem i måltiderne.

Såfremt I ønsker det, kan vi også gå i køkkenet, hvor vi i samarbejde på forhånd vælger, hvilke opskrifter, vi vil arbejde med.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus

Varighed

1-2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Klimaomstilling

Oplæg til køkken, plejepersonale, ledelse eller beboere/pårørende

Københavns Kommune har et mål om reduktion af klimaafttrykket på fødevarerindkøbet med 25 procent. Men hvad er et klimaafttryk? Hvordan hænger det sammen med indkøb af råvarer? Og hvad betyder klimaomstillingen på tallerkenen og for de ældre?

Oplægget giver deltagerne viden om, at klimaomstillingen stadig giver plads til gode og genkendelige måltider for beboerne.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Oplæg tilpasset målgruppen

Varighed

ca. 30 til 45 min

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Mindre madspild fra afdeling og køkken

Til ledelse, køkken- og
plejepersonale – udvalgte
relevante medarbejdere

Et af målene i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi er at mindske madspildet. At holde styr på madspildet kræver et løbende fokus. På denne workshop kan I få hjælp til at komme godt i gang.

På workshoppen lægger vi ud med at tale om, hvornår noget er madspild og dernæst en refleksion på tværs af faggrupper om, hvor madspildet opstår. Vi taler om, hvordan I kan blive klogere på omfanget af madspild, hvilke barrierer der kan være for at mindske det, og hvilke indsatser, I kan sætte i gang.

Efter drøftelsen kan vi sammen lægge en plan for, hvordan netop jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold kommer i gang med at reducere madspildet.

Workshoppen forudsætter deltagere fra flere faggrupper.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form
Workshop

Varighed
2-3 timer

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer

Københavns Kommune og Meyers Madhus samarbejder om at skabe endnu bedre måltider i de københavnske institutioner, tilbud og enheder. Sammen har vi fokus på velsmag, godt håndværk og madglæde og løfter den grønne dagsorden med bæredygtige, klimavenlige måltider og mindre madspild.

Tilmelding til kurserne i Meyers Madhus

Ønsker du at deltage på et eller flere af kurser i Meyers Madhus, så foregår tilmeldingen online på maaltider.kk.dk/for-medarbejdere.

Book kurser og inspiration hos jer

Mail: raadgivning-kk@meyers.dk

Tlf: +45 26 77 31 16