



Sund og klimavenlig mad i dagtilbud – fra køkken til bruger

Mia Lundby Kragelund, Sundhedskonsulent, Aarhus Kommune

Karin Thøgersen, Køkkenleder i Børnesymfonien, Aarhus Kommune

Fakta om dagtilbud i Aarhus Kommune



- 65 dagtilbud
- 322 dagtilbudsafdelinger

Det kommunale frokostmåltid

- I 92% af dagtilbudsafdelingerne får børnene et kommunalt frokostmåltid
 - 156 afdelinger laver selv mad eller får det fra en naboafdeling
 - 135 afdelinger får maden fra en ekstern leverandør
 - I 22 afdelinger får børnene madpakke med hjemmefra

Byrådsbeslutede målsætninger

Økologi
→60%

Klimavenlige og bæredygtige måltider

→25 % reduktion af CO₂-aftryk af indkøbte fødevarer
→Mindre madspild
→Flere klimavenlige fødevarer i indkøbsaftalen

Rådet for sund mad



**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad

Initiativer
Aktuelt
Viden
Kalender
Medlemmer
Netværk

Værktøjer til professionelle køkkener

Rådet for sund mad har udviklet tre nye værktøjer, der understøtter køkkenernes arbejde med sund og klimavenlig mad.

FIND VÆRKTØJERNE HER. →

https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2023/materialer-og-vaerktoej-til-brug-for-madprofessionelle

AAK Favoritter Aarhusintra MBU Links TrueTrade GO SurveyXact Mail - Mia Lundby... Google Scholar https://ledelsesinfo... https://byraadsarki...

Fødevarestyrelsen Find smiley Kontakt Om os Nyheder Presse Job Lovstof

Kost og fødevarer Foder Dyr

Du er her: [Forside](#) | [Publikationer og materialer](#) | 2023 | Materialer og værktøjer til brug for madprofessionelle

Publikationer og materialer

- 2024
- 2023**
- 2022
- 2021
- 2020
- 2019
- 2018

Materialer og værktøjer til brug for madprofessionelle i daginstitutioner og skoler

2023

Kostråd Institutioner skoler og kantiner

Her kan du finde gratis kommunikationsværktøjer og materialer, der kan hjælpe jer med at skabe opmærksomhed om den grønne mad, I serverer.

Materialer og værktøjer til brug for madprofessionelle i daginstitutioner og skoler - Fødevarestyrelsen (foedevarestyrelsen.dk)

Formål med projektet



Formålet med projektet var at udvikle kommunikationsmateriale, der fremmer og understøtter den omlægning til sund og klimavenlig mad, som de madprofessionelle i dagtilbuddene arbejder med.

Udfordring

- Forældre og det pædagogiske personale giver udtryk for en bekymring omkring børnenes proteinindtag. Får børnene nok protein, når køkkenet serverer mindre kød?
- De madprofessionelle oplever, at målsætningen om at servere mindre kød og flere bælgfrugter i høj grad ligger på deres skuldre, og at der mangler et bindeled til modtagerne (i dagtilbud børn, forældre og det pædagogiske personale)

Materiale





Her får dit barn måltider med mindre kø og flere bælgfrugter

1

DET DÆKKER BØRNEENS BEHOV FOR PROTEIN
Selvom vi serverer mad med mindre kø, behøver du ikke være bekymret, dit barn ikke får dækket sit behov for protein - vi bruger nemlig i stedet bælgfrugter, der også er en god kilde til protein.

2

DET GIVER VARIATION I MÅLTIDERNE
Vi spiller en vigtig rolle i forhold til at hjælpe børnene med at udvikle deres madvaner. Mad med mindre kø og flere bælgfrugter giver variation i den mad, der bliver serveret og med det bliver brugt.

3

DET TAGER HENSYN TIL KLIMAET
Vi har fokus på grøntsager og bælgfrugter. De er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ved at mindske mængden af kø i måltiderne bliver der plads til flere grøntsager og bælgfrugter.



MAD MED MINDRE KØD OG FLERE BÆLGFRUGTER

Hvorfor serverer vi mindre kød?

Ifølge De officielle Kostråd er det en god ide at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.

- Det er godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det giver mere plads til andre fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.
- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af kød fra landbruksdyr - især forarbejdet kød.
- Forarbejdet kød er kød, der fx er røget eller saltet. Det kan være hotdog, pølser eller bacon. Det har typisk et højt saltindhold og mere mættet fedt.



Hvad er bælgfrugter?

Bælgfrugter er fx bønner, linser og kikærter. De er både sunde og fedtfattige og indeholder desuden mange kostfibre, vitaminer og mineraler og er en god kilde til protein.

Der er mange måder, du kan bruge bælgfrugter på. Blandt andet i en burger, hvor du kan lave en kød-ud af bønner. Det kan også være deller lavet af linser, bønner eller kikærter. Du kan også lave chili sin carne - altså en chili gryde uden kød og meget mere.

Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser plantarigt og varieret af bælgfrugter, nødder og frugt, kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.



Plakater

Spørgsmål

Hvad betyder det for maden og måltidet hos os, at der nu bliver serveret måltider efter De officielle Kostråd?

Spørgsmål

Hvad tænker du om, at den mad, der nu bliver serveret, er anderledes end tidligere? Bl.a. er der nu mindre kød og flere bælgfrugter.

Spørgsmål

Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene i forhold til den sunde og klimavenlige mad, der serveres?

Spørgsmål

Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene, hvis jeg ikke selv kan lide den mad, der serveres?

Spørgsmål

Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene i forhold til, hvor gennemføres?

Et gennemsnitligt 2-årigt barn har brug for ca. 11 g protein på en hel dag.

**Det gennemsnitlige proteinbehov for barnet er baseret på De Nordiske Næringsstofanbefalinger.*

 En lille portion havregryn á 35 g indeholder 4,7 g protein.	 En skive ost á 10 g indeholder 2,9 g protein.
 En tynd skive rugbrød á 30 g indeholder 1,6 g protein.	 Et lille glas mælk á 1 dl indeholder 3,5 g protein.
 Et stk knækbrød á 12 g indeholder 1,4 g protein.	 En portion kylling á 30 g indeholder 5,8 g protein.
 En portion tilberedte røde linser á 30 g indeholder 3,3 g protein.	 En skive hamburgerryg á 9 g indeholder 1,7 g protein.
 En portion tilberedte kikærter á 30 g indeholder 2,9 g protein.	 En portion torsk á 40 g indeholder 7 g protein.
 En portion mandler á 7,5 g indeholder 1,6 g protein.	 En portion makrel á 13 g indeholder 1,5 g protein.
 En portion grønskærter á 5 g indeholder 1,8 g protein.	 Et halvt æg á 30 g indeholder 3,7 g protein.

**Proteinindholdet i råvarerne er baseret på tal fra Danmarks Tekniske Universitet.*

Her kan du se et eksempel på, hvad dit barn kan spise for at få dækket sit daglige proteinbehov.



= 11,5 g protein

Plakater



Her får dit barn måltider med mindre kød og flere bælgrugter

- 1**
DET DÆKKER BØRNEENS BEHOV FOR PROTEIN
Selvom vi serverer mad med mindre kød, behøver du ikke være bekymret for, at dit barn ikke får dækket sit behov for protein - vi bruger nemlig i stedet mange bælgrugter, der også er en god kilde til protein.
- 2**
DET GIVER VARIATION I MÅLTIDERNE
Vi spiller en vigtig rolle i forhold til at hjælpe børnene med at udvikle deres madvaner. Mad med mindre kød og flere bælgrugter hjælper køkkenet med at skabe variation i den mad, der bliver serveret og med de råvarer, der bliver brugt.
- 3**
DET TAGER HENSYN TIL KLIMAET
Vi har fokus på grøntsager og bælgrugter. De er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk. Ved at mindske mængden af kød i måltiderne bliver der plads til flere grøntsager og bælgrugter.

SPIS SUNDERE DK
Rådet for sund mad



MAD MED MINDRE KØD OG FLERE BÆLGFRUGTER

Hvorfor serverer vi mindre kød?

Ifølge *De officielle Kostråd* er det en god idé at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.

- Det er godt for klimaet, når du skærer ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især okse- og lammekød, som er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk.
- Prøv at begrænse, hvor meget du spiser af kød fra firbenede dyr - især forarbejdet kød.
- Forarbejdet kød er kød, der fx er røget eller saltet. Det kan være kødpålæg, pølser eller bacon. Det har typisk et højere saltindhold og mere mættet fedt.

Hvad er bælgrugter?

Bælgrugter er fx. bønner, linser og kikærter. De er både sunde og fedtfattige og indeholder desuden mange kostfibre, vitaminer og mineraler og er en god kilde til protein.

Der er mange måder, du kan bruge bælgrugter på. Blandt andet i en burger, hvor du kan lave en bøf ud af bønner. Det kan også være deller lavet af linser, bønner eller kikærter. Du kan også lave chili sin carne - altså en chiligryde uden kød og meget mere.

Hvorfor er det godt at spise bælgrugter?

Bælgrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret er bælgrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

SPIS SUNDERE DK
Rådet for sund mad

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Formål:

Formålet med plakaterne er at uddybe, hvorfor der serveres sundt og klimavenligt mad ud fra de officielle anbefalinger.

Anvendelse:

Ophæng i institutionen

Faktaark

Får mit barn nok protein?

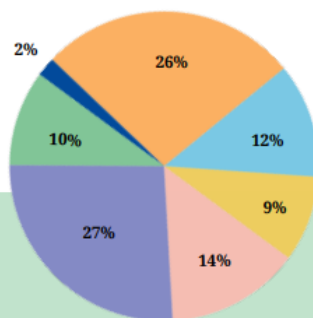
Der er mange forskellige fødevarer, som dit barn får protein fra. Måske flere end du tror?

I dette faktaark kan du se eksempler på, hvor meget protein, der er i udvalgte fødevarer. Du kan også se de mængder, dit barn typisk vil få serveret i daginstitutionen.

Når du kigger på faktaarket, er det vigtigt at huske, at dit barn ikke udelukkende skal have dækket sit behov gennem én fødevarer, et enkelt måltid eller på én enkelt dag.

Husk på, at dit barn også spiser andre måltider, end de måltider de får i daginstitutionen. Så længe proteinbehovet bliver dækket over en længere periode, typisk en til to uger, vil dit barn få det protein, det skal have.

I dette cirkeldiagram kan du se, hvor meget de enkelte fødevarer bidrager med protein i en kost, der følger *De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima*.



Brød og kornprodukter Bælgfrugter Nødder og frø Mælkeprodukter og ost
Kød, fisk og æg Frukt, grøntsager (inkl. kartofler) Drikke, søde sager og diverse

Et gennemsnitligt 2-årigt barn har brug for ca. 11 g protein på en hel dag.

*Det gennemsnitlige proteinbehov for barnet er baseret på De Nordiske Næringsstofanbefalinger.

 En lille portion havregryn á 35 g indeholder 4,7 g protein.	 En skive ost á 10 g indeholder 2,9 g protein.
 En tynd skive rugbrød á 30 g indeholder 1,6 g protein.	 Et lille glas mælk á 1 dl indeholder 3,5 g protein.
 Et stk knækbrød á 12 g indeholder 1,4 g protein.	 En portion kylling á 30 g indeholder 5,8 g protein.
 En portion tilberedte røde linser á 30 g indeholder 3,3 g protein.	 En skive hamburgerryg á 9 g indeholder 1,7 g protein.
 En portion tilberedte kikærter á 30 g indeholder 2,9 g protein.	 En portion torsk á 40 g indeholder 7 g protein.
 En portion mandler á 7,5 g indeholder 1,6 g protein.	 En portion makrel á 13 g indeholder 1,5 g protein.
 En portion græskarkerner á 5 g indeholder 1,8 g protein.	 Et halvt æg á 30 g indeholder 3,7 g protein.

*Proteinindholdet i råvarerne er baseret på tal fra Danmarks Tekniske Universitet.

Her kan du se et eksempel på, hvad dit barn kan spise for at få dækket sit daglige proteinbehov.

$$\text{Mælk} + \text{Rugbrød} + \text{Knækbrød} + \text{Røde linser} + \text{Mandler} = 11,5 \text{ g protein}$$

Formål:

Formålet med faktaarket er, at vise visuelt hvor meget protein et barn har brug for. Udgangspunktet er, at der kan opstå bekymring omkring, om børnene får tilstrækkeligt protein, når der serveres mindre kød og flere bælgrugter.

Anvendelse:

Til ophæng eller til brug i dialogen med forældre.

Dialogkort

<i>Pædagogisk praksis om maden</i> Spørgsmål Hvad betyder det for maden og måltidet hos os, at der nu bliver serveret måltider efter <i>De officielle Kostråd</i>?	<i>Pædagogisk praksis om maden</i> Spørgsmål Hvad tænker du om, at den mad, der nu bliver serveret, er anderledes end tidligere? Bl.a. er der nu mindre kød og flere bælgfrugter.	<i>En god rollemodel</i> Spørgsmål Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene i forhold til den sunde og klimavenlige mad, der serveres?
<i>En god rollemodel</i> Spørgsmål Hvordan kan jeg være en god rollemodel for børnene, hvis jeg ikke selv kan lide den mad, der serveres?	<i>En god rollemodel</i> Spørgsmål Hvis I har en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet, vil børnene også få det. Udnyt derfor muligheden for at sidde sammen med børnene under måltidet og smag gerne den samme mad. <i>Få mere inspiration og gode råd. Se f.eks. råd 3 - 'Måltidet rummer forbilleder' i guiden 'Rammer om det gode måltid'</i>	<i>Pædagogisk praksis om maden</i> Spørgsmål Få inspiration og gode råd: <i>Se guiden til daginstitutioner 'Rammer om det gode måltid'</i>
<i>Pædagogisk praksis om maden</i> Spørgsmål Hvordan kan vi have en god dialog med forældrene om børnenes mad og måltider i institutionen?	<i>En god rollemodel</i> Spørgsmål Du kan hjælpe børnene til at sætte ord på deres madoplevelser ud fra fx smags-, lugte-, føle-, syns- og høresans. <i>Få mere inspiration og gode råd. Se f.eks. råd 4 - 'Måltidet er fuld af smag' i guiden 'Rammer om det gode måltid'</i>	<i>Pædagogisk praksis om maden</i> Spørgsmål Få inspiration og gode råd: <i>Se guiden til daginstitutioner 'Rammer om det gode måltid'</i>
	<i>En god rollemodel</i> Spørgsmål Måltider med fokus på børns aktive deltagelse gør børn mere selvhjulpne og kan føre til, at børn får mere ejerskab over måltidet og appetit på maden. Prøv at være åben og afventende og undlad at gøre de ting, som børnene selv kan. <i>Få mere inspiration og gode råd. Se f.eks. råd 2 - 'Måltidet styrker selvhjulpnehed' i guiden 'Rammer om det gode måltid'</i>	<i>En god rollemodel</i> Spørgsmål Hav fokus på at egne madpræferencer ikke bliver en barriere for børnenes eksperimentering. Du kan flytte fokus fra "kan lide"/"kan ikke lide" til at tale om teksturer, farver, hvor maden kommer fra og om maden smager surt, sødt, bittert, salt eller af umami. <i>Få mere inspiration og gode råd. Se f.eks. råd 4 - 'Måltidet er fuld af smag' i guiden 'Rammer om det gode måltid'</i>
		<i>Pædagogisk praksis om maden</i> Spørgsmål Åben kommunikation om maden og jeres praksis omkring måltiderne bidrager til det gode forældresamarbejde og understøtter måltidspædagogikken. Del derfor jeres overvejelser om jeres måltidspædagogik samt om maden og menuplanen, hvis I har madordning. <i>Få mere inspiration og gode råd. Se f.eks. råd 5 - 'Måltidet involverer forældrene' i guiden 'Rammer om det gode måltid'</i>

Formål:
Formålet med dialogkortene er at sætte gang i en god snak om den pædagogiske praksis og forældresamarbejdet vedrørende forskellige mad- og måltidsemner

Anvendelse:

F.eks. personalemøder i institutionen eller forældremøder



Tak for opmærksomheden