

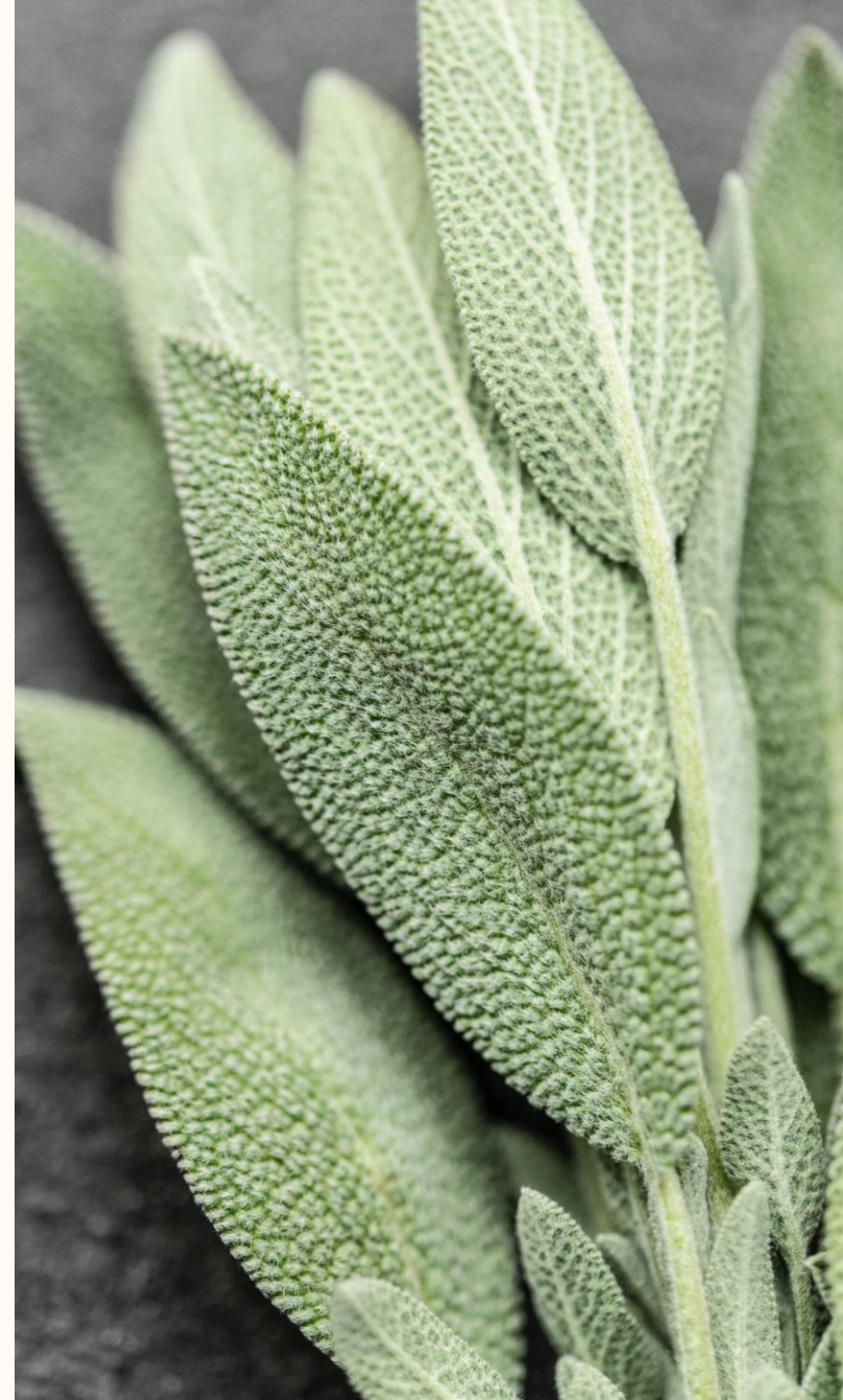
Ø

# **Klimavenlige, sunde og velsmagende måltider - hvordan arbejder Københavns Kommune?**



# Mad og måltider i KK

- 70.000 offentlige måltider hver dag
- 1000+ køkkenenheder
- 1750 køkkenmedarbejdere
- 10.000 tons samlet fødevareindkøb om året
- 84 procent økologisk (2020)
- 120.000 tons CO<sub>2</sub>e fra KKs fødevareindkøb (2018)
- 25 pct. klimareduktion inden 2025 (30.000 tons CO<sub>2</sub>e-besparelse)



# Det offentlige måltid

Livskvalitet

Sociale  
fællesskaber

Ernæring

Social ulighed  
i sundhed

Madkultur/  
værtsskab

Madspild

Madkvalitet og  
velsmag

Klimareduktion  
(fødevareindkøb)

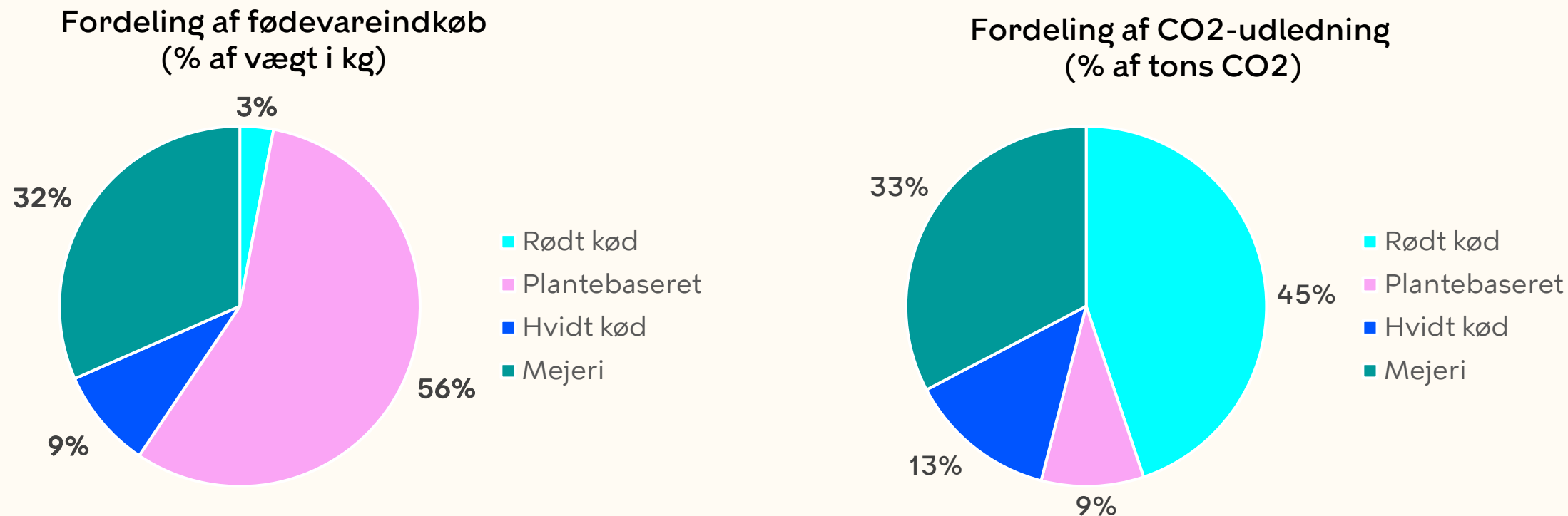
Økologi

Biodiversitet?



# Hvad er problemet?

Madforbruget står for 25 pct. af den samlede klimabelastning per person i de vestlige lande og heraf stammer en stor del fra vores indtag af kød



Figurer: Den procentvise fordeling af fødevareindkøb og CO2-udledning fra Københavns Kommunes fødevareindkøb i 2018 (WRI 2019)

KØBENHAVNS KOMMUNES

**MAD- OG**

**MÅLTIDSSTRATEGI**





# VISION

**København står for bæredygtige måltider, der forener sundhed, velsmag og ansvar for klimaet. Københavns Kommune vil styrke maddannelse og sociale fællesskaber og sikre, at København er en grøn, sund og vital madby, der er tæt forbundet til sit opland til gavn for alle borgere - og til inspiration for resten af verden.**





# MÅL & INDSATSER

Strategien udfoldes under fem temaer, der skal sikre, at arbejdet med mad og måltider er helhedsorienteret:

- *Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden*
- *Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet*
- *Måltiderne skal være bæredygtige og klimaansvarlige*
- *Vi skal styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse*
- *København skal være en sund, grøn og vital madby*

Der sættes mål under hvert tema, og målene følges op af et antal nøgleindsatser. Disse vil løbende blive suppleret af andre indsatser som led i at realisere strategien.



# Bæredygtigheds mål fra MMS

- Reducering af CO2-aftrykket fra KKs fødevarerindkøb med 25 % inden 2025
- Udvikle en baseline og initiativer for at reducere madspild.
- 90 procent økologi per køkkenenhed
- Promovere bæredygtige fødevarer systemer og styrke forbindelsen ml. land og by
- C40 Good Food Declaration: Flere bæredygtige og økologiske måltider, reducere madspild, partnerskaber og koordinering med fødevarer strategien og byens klimaindsatser.

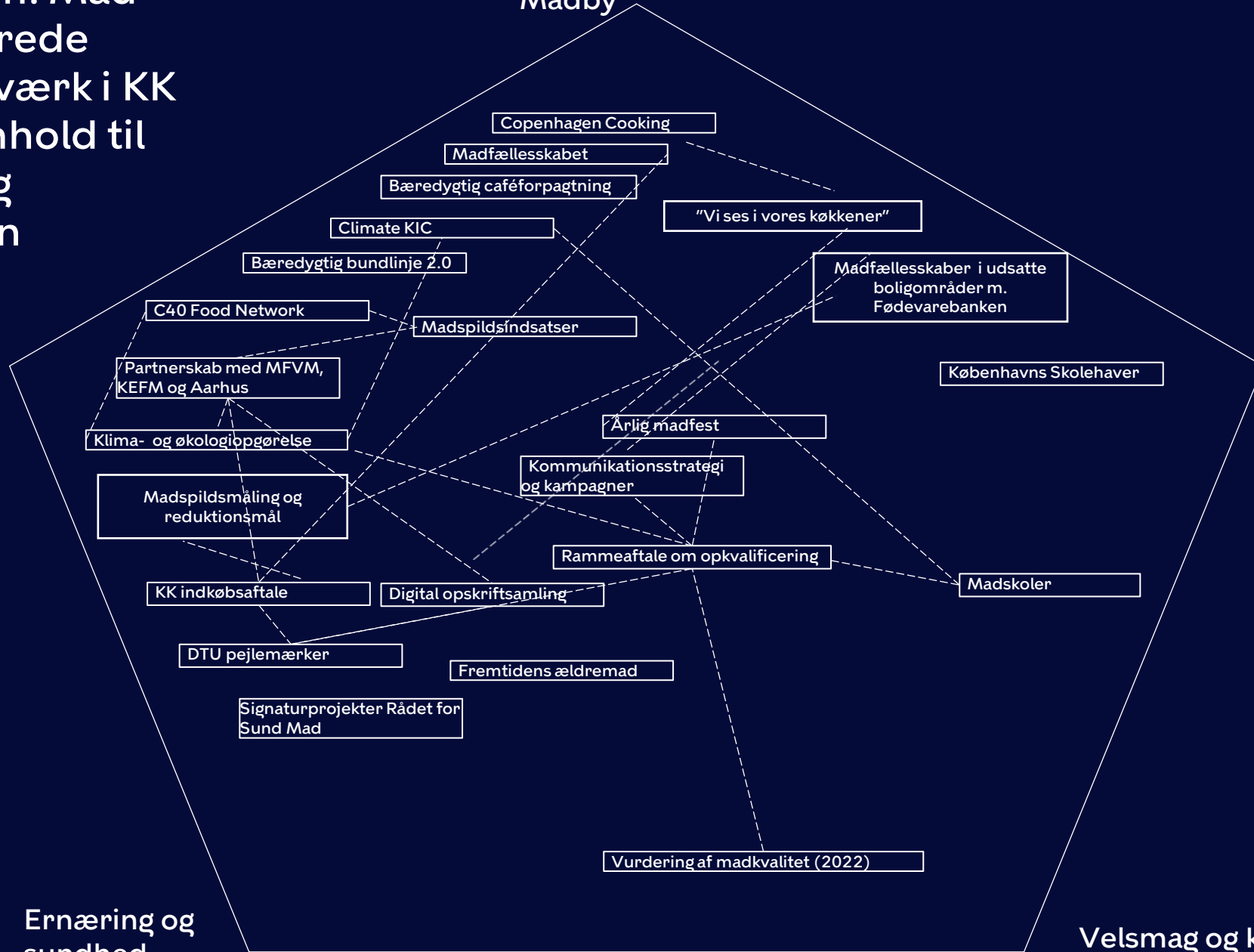


# Oversigtsdiagram: Mad- og måltidsrelaterede indsatser og netværk i KK 2020-2025 i henhold til temaer i Mad- og Måltidsstrategien

## København som Madby

Klima og bæredygtighed

Sociale fællesskaber og maddannelse



Ernæring og sundhed

Velsmag og kulinarisk kvalitet



# Hvordan?

- Vi bygger på vores erfaringer med den økologiske omstilling.
- Opkvalificerings- og rådgivningsforløb for køkkenpersonale + anden relevant personale
- Værditilbud - ikke en ekstra arbejdsbelastning.
- På tværs af alle forvaltningerne i København.
- Partnerskaber, vidensdeling og inspiration



# **Mad- og måltidsrådgivningen 2020-2024**

# Mad- og måltidsrådgivningen

- Bygger videre på tidligere indsatser fra Køkkenløftet og Madliv København
- Fortsat målsætninger for både kvalitet, ernæring, økologi, bæredygtighed og livskvalitet
- Rådgivningsforløb og kurser til alle 1027 køkkener - uanset størrelse og omfang af måltider
- Fleksible og skræddersyede kursus- og rådgivningsmuligheder



# Mad- og måltidsrådgivningen

- Rådgivningsforløb af 3, 6 eller 12 måneders varighed med skræddersyet indhold og en fast tilknyttet gastronomisk rådgiver – et forløb pr. tilbud
- Kurser, som opkvalificerer og inspirerer til fx ernæringsindsats, klima- og økologiomstilling, borgerinddragelse, den pædagogiske rolle i måltidet mm.
- Madlivsbog som inspirerer og sætte retning for Københavns Kommunes mad- og måltidsmetode
- 750 klimavenlige opskrifter på tværs af målgrupper og institutionstyper
- Fejringer og kommunikation, bl.a. Madfest København en årlig fejring af det offentlige måltid.

# Madliv København - Rådgivningsforløb

Indhold i rådgivningsforløbene struktureres ud fra tematiserede moduler og skaber fokus på en opgave af gangen:

- Klima og ernæring
- Økologi
- Smag, håndværk og sæson
- Ernæring
- Madspild
- Sociale fællesskaber
- Køkkendrift og arbejdsgange
- Styrket samarbejde på tværs



# Klimaomstilling på tilbudsniveau

- Inden 2025 skal det samlede fødevareindkøb i Københavns Kommunes tilbud være reduceret med 25%.
- På tilbudsniveau kan omstillingspotentialer variere. Reduktionspotentialer i en daginstitution, som har en vegetarisk profil, er fx mindre end i en daginstitution, som har bolognese på menuen hver uge.
- Jo grønnere fødevareindkøbet er, jo større opmærksomhed på ernærings sammensætningen bør der være. Hvis en daginstitution med vegetarisk profil reducerer 25% ud fra eksisterende indkøb, risikerer de at få en skæv ernærings sammensætning, hvor ikke alle ernæringsbehov bliver mødt.
- Der er derfor behov for at have en omstillingsmetode på enhedsniveau, som tilgodeser, at omstillingspotentialer varierer, og som sikrer, at alle fortsat kan imødekomme borgernes ernæringsmæssige behov.

# Klimaomstilling på tilbudsniveau

Erfaringerne fra økologiomstillingen giver indspark til forandring af praksis:

- et konkret mål at arbejde henimod er afgørende
- meget konkret, faglig rådgivning ind i indkøb, menuplanlægning og produktion
- tæt, systematisk opfølgning – gerne 1x pr. måned
- Tiltag som understøtter fælles fokus i køkkenet - fx 90% i indkøbssituationen, køkkenkodeks mv.
- Tiltag som understøtter den kulturelle omstilling så der er opbakning
- Fejringer

# Klimarådgivningen i hovedsteps

Hovedsteps på institutionsniveau:

1. Intro til klimavenlig mad og pejlemærkerne
2. Baseline og analyse af reduktionspotentiale
3. Udviklingsplan for reduktion af Co2-aftryk
4. Rådgivning i hverdagen - menuplaner, indkøb, madhåndværk, ernæring, formidling til borgere, oplæg på tværs mv.
5. Opfølgning



# Pejlemærkerne som omstillingsværktøj

- Udviklingsamarbejde med DTU, søsat af KK og med Meyers Madhus som faglig sparringspartner, som skal understøtte omstilling til klimavenlig og ernæringsrigtig drift
- Konkret munder udviklingen ud i en række pejlemærker til kommunens institutionsområder fordelt på skoler, daginstitutioner, plejehjem, sociale tilbud
- Pejlemærkerne er vejvisende til hvordan man i den enkelte institution kan lykkes med at lave klimavenlig mad til mange i den givne målgruppe og samtidig lykkes med ernæringen

# Pejlemærkerne som omstillingsværktøj

## Udviklingsprocessen

- 1,5 årigt udviklingssamarbejde på tværs af DTU, KK og Meyers Madhus
- DTU har stået for kobling af datagrundlag til ernæring og beregninger som ligger til grund for pejlemærkerne
- Meyers Madhus har stået for afprøvning i praksis og kvalificeret sparring ind i pejlemærkerne med afsæt i tilbagemeldinger fra institutioner samt kommunikativ tilpasning, herunder udvikling af menuplaner til inspiration
- Alle sæt pejlemærker er testet i institutioner på tværs af forvaltninger

# Pejlemærkerne som omstillingsværktøj

## Afprøvning – tilbagemeldinger fra praksis

- Stort behov for enkel kommunikation som giver meget konkrete anvisninger til hvordan beregninger omsættes i praksis
- Behov for at ordlyd, pejlinger og inspiration er genkendelig i praksis
- Ønsker om menuplaner som anviser vejen som inspiration
- Indholdsmæssigt tilkendegiver de fleste behov for sparring til hvordan de øger mængden af nødder og frø og bælgfrugter og skruer ned for mejeri i det omfang som anbefales
- Opmærksomhed på hvordan de spisende tager imod forandringen



# Pejlemærkerne som omstillingsværktøj

- Pejlemærkerne er beregnet på KK indkøbsdata fra 2018 og skræddersyet institutionsområderne i kommunen
- Konkret er de bygget op om
  - 1) Overordnede pejlinger, som anviser vejen i driften
  - 2) Hyppigheder og mængder, som anviser konkret hvor ofte man kan anvende udvalgte fødevaregrupper
  - 3) Eksempler på menuplaner, som kan inspirerer og vise vejen

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 og drikkemælk dagligt
10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer

## Råvarer i fokus



### Bælgfrugter

Brug flere bælgfrugter som f.eks. kikærter, flækærter, linser og bønner i forskellige farver. Du kan også bruge bælgfrugtprodukter som 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. plantebaserede smørbare produkter, grøntsagsspread eller mayonnaise. Begræns smør og smørblandinger.



### 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.



### Kød og æg

Brug kød og æg i moderate mængder, og vælg især fjerkræ, gris og indmad. Brug i mindre omfang okse, kalv og lam.



### Nødder og frø

Brug nødder og frø i alle varianter. Brug nødder som f.eks. valnødder, hasselnødder, mandler og jordnødder og brug frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes. Brug gerne produkter som tahin og peanutbutter, og bag 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, sølvbeder, 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.



# Pejlemærkerne i menuplanlægning

	<p><b>Vejledende mængder</b></p> <p>De vejledende mængder er angivet som et spænd. Det mindste tal er et gennemsnit for vuggestuebørn og det største et gennemsnit for børnehalebørn. Mængden skal tilpasses ift. børnegruppens alder og appetit. Mængderne er spist mængde. Der skal tages højde for svind og spild, når mængderne bruges til at planlægge indkøb.</p>
<p><b>1. Servér grønt til alle måltider og i mange farver</b></p> <p>Grøntsager og frugt skal udgøre mindst en tredjedel af frokostmåltidet og halvdelen i mellemmåltiderne. Brug de mørkegrønne grøntsager flere gange om ugen både til frokost og mellemmåltider.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Mindst 550-700 g grønt per barn om ugen.</i></p> <p><i>Frugt og bær kan udgøre lidt under halvdelen.</i></p>
<p><b>2. Brug bælgfrugter</b></p> <p>Til frokost brug bælgfrugter ca. 1-2 gange om ugen, og gerne hyppigere ved mindre mængder, f.eks. som pålæg, og 1-2 gange om ugen til mellemmåltider.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Mindst 70-100 g tilberedte bælgfrugter per barn om ugen (svarende til ca. 30-40 g rå/tørrede).</i></p>
<p><b>3. Brug nødder og frø</b></p> <p>Brug nødder og frø dagligt til frokost eller mellemmåltider. Børn under 3 år må ikke få hele mandler og nødder, men gerne i findelt/blendet form.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>15-20 g nødder eller lidt mere og 15-20 g frø (inkl. frø i brød) per barn om ugen.</i></p>
<p><b>4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer</b></p> <p>Brug vegetabiliske fedtstoffer i de fleste måltider. Brug animalske fedtstoffer som f.eks. smør højst 2 gange om ugen</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Ca. 45-60 g vegetabiliske fedtstoffer per barn om ugen. I gennemsnit højst 4-5 g animalske fedtstoffer om ugen.</i></p>
<p><b>5. Servér især fuldkornsprodukter og kartofler</b></p> <p>Servér fuldkornsprodukter de fleste dage, og kartofler flere gange om ugen. Variér med ikke-fuldkornsprodukter som hvidt brød et par gange om ugen. Servér ris højst hveranden uge.</p>	<p><b>Vejledende mængder:</b></p> <p><i>Ca. 500-650 g per barn om ugen i alt, fordelt på kornprodukter og kartofler.</i></p>

# Eksempel på menuplan 1

## Mandag

---

### Mellemmåltid (formiddag)

Boller med hasselnød og tranebær / Appelsin og æble

### Frokost (suppe)

Gratineret suppe med tomater, chili og sorte bønner

### Mellemmåltid (eftermiddag)

Kerneknækbrød med gulerodshummus / Gulerødder og bolchebeder

## Torsdag

---

### Mellemmåltid (formiddag)

Rugbrødsboller med torskerogn / Pære og banan

### Frokost (æg)

Æggekage med spinat, hytteost og rugbrød / Dampet blomkål med mango/ yoghurt dressing

### Mellemmåltid (eftermiddag)

Bananbrød / Rød peber og dampet broccoli

## Tirsdag

---

### Mellemmåltid (formiddag)

Kerneknækbrød med friskost / Æble og blomme

### Frokost (fisk)

Ovnstegte sild med persillepesto og kogte kartofler / Ovnstegt hokkaidogræskar

### Mellemmåltid (eftermiddag)

Grøntsagsbrud / Gulerødder og hvidkål

## Fredag

---

### Mellemmåltid (formiddag)

Bananbrød (rester fra torsdag) / Æble og pære

### Frokost (rugbrød og rester)

Fiskefrikadeller med selleri-remoulade / Leverpostej med syltede rødbeder / Græskar-hummus / Kogte kartofler og dampet broccoli med dildmayonnaise

### Mellemmåltid (eftermiddag)

Æggekage med spinat og hytteost (Fra torsdag) / Gulerødder og hvidkål

## Onsdag

---

### Mellemmåltid (formiddag)

Boller med hasselnød og tranebær / Æble og banan

### Frokost (bælgfrugter)

Auberginedaal med spinat og æbleraita

### Mellemmåltid (eftermiddag)

Rugbrødsboller med spegepølse / Spidskål og rødbede

# Pejlemærkerne i rådgivningen

Pejlemærkerne integreres flest mulige steder i rådgivningen, bl.a. i:

- Kurser
- Køkkenbesøg
- Rådgivningsbesøg om menuplanlægning
- Rådgivningsbesøg med klimaanalyse og undervisning i pejlemærker
- Forskellige kommunikationsmaterialer om pejlemærker, plakater, folder mv.





**Tak for i dag**

