



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Kostråd, Kostråd til måltider i prof. køkkener og Minimumskriterier for bæredygtige indkøb



Fie Nehammer
Bæredygtig mad og sundhed
Temadag i Miljøstyrelsen
4. november 2021

Agenda

- ❖ De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima
- ❖ Kostråd til måltider i professionelle køkkener
- ❖ Minimumskriterier - for bæredygtige indkøb af fødevarer i det offentlige





Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd

- godt for sundhed og klima



Hvorfor både sundhed og klima?

- De nye officielle kostråd – godt for sundhed og klima er en del af regeringens samlede klimaindsats.
- Danskernes forbrug af fødevarer er en væsentlig kilde til CO₂-udledning, og det har derfor betydning, hvad vi spiser.
- Mange danskere vil gerne bidrage til et mere klimavenligt forbrug – men mange mangler viden om hvad de skal gøre.
- Der er god sammenhæng mellem dét at spise sundt og klimavenligt.



Evidens bag kostrådene



2013



2020

Evidens bag kostrådene

– EAT-Lancet kosten



DTU's faglige grundlag, tager bl.a. udgangspunkt i "EAT-Lancet kosten":

EAT – Lancet kosten er et forslag til en global bæredygtig reference kost, der tager hensyn til den hastigt voksende population på vores klode og indeholder mere grønt og en mindre mængde kød.

DTU har i grundlaget modificeret EAT-Lancet kosten, således at den:

- ✓ lever op til de gældende nordiske næringsstofanbefalinger (NNR 2012)
- ✓ er baseret på evidens for sammenhæng mellem mad og sundhed
- ✓ Tilpasset danske madvaner og dansk madkultur

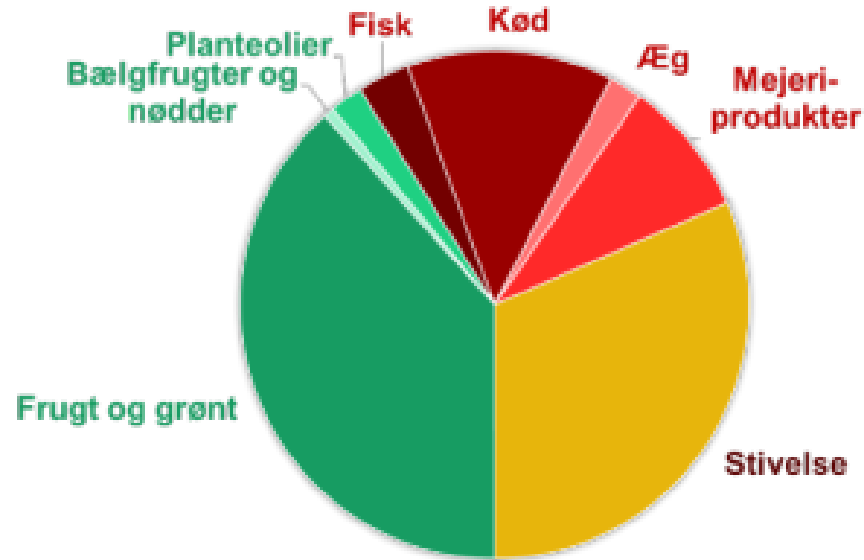
Evidens bag kostrådene

- klimadata

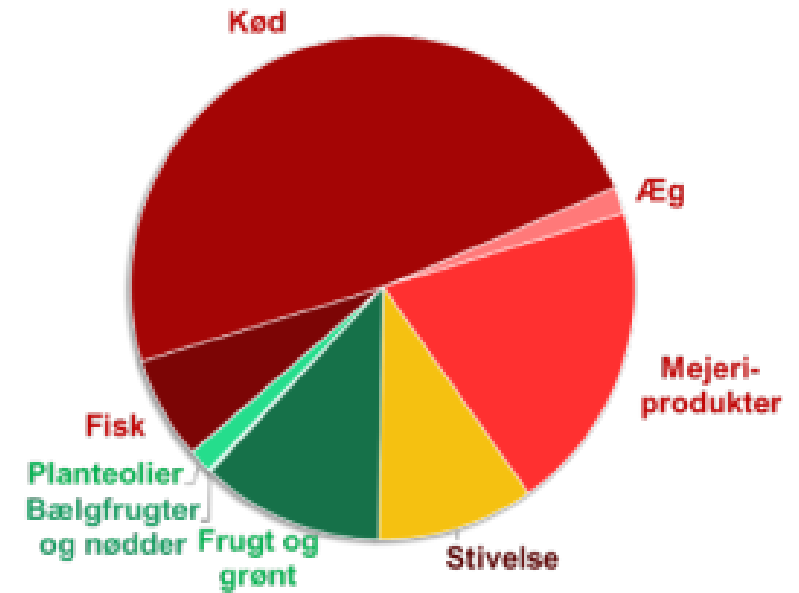
- Fødevarers klimaaftryk kan opgøres ved forskellige metoder.
- I DTU's rapport fremgår, at litteraturen ofte angiver forskellige tal for de enkelte fødevarers klimaaftryk. Det kan skyldes reelle forskelle i produktionen eller forskellige beregningsmetoder.
- Uanset metode er mønsteret nogenlunde det samme og peger entydigt i retning af: at vi skal spise meget mere planterigt, og skære ned på kødet – især okse- og lammekød.
- DTU har i rapporten anvendt klimadata baseret på internationale kilder.



a) Indtag per dag (% vægt)



b) Klimaaftryk per dag (% CO₂-ækv.)



Figur 3.1. Danskernes indtag af fødevarer ekskl. drikkevarer (fx let-, sød- og minimælk, kaffe, te, alkohol, vand, juice og sodavand) samt søde sager og snacks (fx slik, kager og chips) udtrykt som a) Den relative mængde i forhold til det totale daglige indtag (tilberedt mængde) og b) den relative klimabelastning (% CO₂-ækv.) i forhold til den totale klimabelastning fra fødevarerne. Kød inkluderer okse-, grise-, og lammekød samt fjerkræ, stivelse inkluderer brød, morgenmadsprodukter, ris, pasta og kartofler, og mejeriprodukter inkluderer yoghurt, fløde, ost o. lign. (Lassen et al. 2019b).

Hovedessensen fra DTU's rapport



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevestyrelsen

Spis mere af	Spis tilstrækkeligt/ moderate mængder af	Begræns indtaget af
Grøntsager, inklusiv mørkegrønne og rød/orange	Fisk og skaldyr (vælg de mest bæredygtige)	Rødt kød (særlig oksekød) og forarbejdet kød
Bælgfrugter	Mælk og mejeriprodukter	Slik, kage, chips, søde drikkevarer o.lign.
Nødder og frø	Vegetabilske olier	Salt
Frugt	Fjerkræ og æg	Alkohol
Fuldkornsprodukter og kartofler		Ultra forarbejdede fødevarer
Passende indtag og mindskning af madspild		



De officielle Kostråd

– godt for sundhed og klima

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Husk

– at begrænse madspild

Husk

– at gå efter Nøglehullet, når du køber ind.



De officielle Kostråd

– en retning og en ambition



- Kostrådene udtrykker en retning og en ambition.
- Når du følger kostrådene er der plads til det hele, men der er naturligvis forskel på hvor ofte og i hvor store mængder vi bør spise de forskellige fødevarer.
- De fleste af de fødevarer vi skal spise mere af, er også dem der er mest klimavenlige.
- Ved at spise mere planterigt og mindre kød, og samtidig vælge blandt de mest klimavenlige fødevarer, kan vi skære ca. 20-35% af CO2 aftrykket fra vores kost – men sund og klimavenlig mad kan sammensættes på mange måder.
- Kostrådene går ikke på kompromis med sundheden!

Hvad med miljø, økologi, osv.?

- Komplekst at inddrage alle bæredygtighedsaspekter
- Økologi er vigtig, når vi snakker om bæredygtighed, da økologi er med til at sikre en øget biodiversitet, dyrevelfærd og hensyn til vores miljø.
- Kostrådene går godt hånd i hånd med både økologi og madspild og det er områder der er med til at sikre en mere bæredygtig fremtid.
- I Fødevarestyrelsen arbejder vi også med at fremme fx økologi, dyrevelfærd, fødevarerikkerhed mv.



Der er stor forskel på klimaaftrykket blandt forskellige fisk – og forskellige miljømæssige problemstillinger.

‘Når du køber fisk, er det især vigtigt, at du går efter de miljøvenlige valg. Gå fx efter Ø-mærket eller NaturSkånsom, begge statslige mærkningsordninger. Der findes desuden private miljømærker som fx MSC- eller ASC-mærket, som i forskellig grad fastlægger og kontrollerer miljøkrav’.

Hvis danskerne i højere grad spiser efter kostrådene...

... så kan vi i Danmark opnå følgende gevinster hvert år:

- Undgå ca. 1.000 for tidlige dødsfald
- Opnå en sundhedsøkonomisk gevinst på 12 milliarder kroner om året

IFRO har i 2021 beregnet de formodede sundhedsøkonomiske gevinster ved en øget efterlevelse af De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.



Hvordan kan kostrådene omsættes til brug i professionelle køkkener?

Kostråd til måltider
i professionelle køkkener

– kommer i 2022!





Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Kostråd til måltider i professionelle køkkener

- godt for sundhed og klima



Kostråd til måltider i professionelle køkkener



- ❖ De officielle Kostråd omsat til praksis i køkkener
- ❖ Monitorerbart
- ❖ Tilpasset behovet hos små/større børn og voksne
- ❖ Vi har i mange år haft officielle anbefalinger til maden i professionelle køkkener – nu kommer klima med
- ❖ Målgrupper: daginstitutioner, skoler, kantiner på uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser.
- ❖ Gør det nemmere at vælge råvarer og sammensætte sund og klimavenlig mad.

Fagligt grundlag fra DTU

DTU

Tilretning af principper for planterig frokostretter 1

Fødevarer	Hvilken ændring ift. nuværende guide	Noter
Grøntsager/	<ul style="list-style-type: none">Tilføjet "Når bælfrugter udgør en væsentlig del af måltidet kan andelen af grønt være mindst 1/4"Tilføjet "Brug mørkegrønne grøntsager mindst 2 gange"	Når retterne er decideret bælfrugtmåltider, kan mængden af grøntsager reduceres lidt. Jævnfør kostrådet om grøntsager

DTU

Tilretning af principper for planterig sandwich

Fødevarer	Hvilken ændring ift. nuværende guide	Noter
Grøntsager/ Frukt	Tilføjet "Brug mørkegrønne grøntsager i mindst 2 sandwich om ugen" * Ved udvalg på 5 eller flere, brug i mindst 1 sandwich dagligt	Jævnfør kostrådet om grøntsager.
Fisk	Ingen ændringer	

DTU

Tilretning af principper for planterig pålægs- og brødbuffet

Fødevarergruppe	Hvilken ændring ift. nuværende guide	Noter
Grøntsager/frugt	Evt. slette "Tilbyd grøntsager og/eller frugt som tilhører til alle pålægstyper". Tilføjet "Tilbyd mørkegrønne grøntsager mindst 2 gange om ugen"	
Fisk		

DTU

Projekt
Sund og klimavenlig mad i professionelle køkkener
2020 og 2021
– fagligt grundlag for et supplement til guides til sundere mad

DTU

Evidensgrundlaget for danske omkost og fysisk aktivitet



DTU Fødevareinstituttet

DTU Fødevareinstituttet

DTU Fødevareinstituttet

Råd om bæredygtig sund kost

Fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd



Materialer

2 sæt materialer

Kostråd til måltider i daginstitutionen

Kostråd til måltider
- I daginstitutioner

Principper for måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Vand til alle måltider
Drikkemelk i løbet af dagen

Forklæringsboks:
I skemaet kan I se, hvor ofte fødevarerne skal indgå i måltiderne: frokost, mellemmåltider og morgenmad, herunder forskellige typer af retter. Is varme måltider, sandwich og kolde måltider med pålæg.
Hvis I serverer en fødevarer oftere kan I bruge en mindre mængde, se de vejledende portionstørrelser.

Andel/dage	Grøntsager og frugt	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
5	Grøntsager og/eller frugt (5 ud af 5) Frokost	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornprodukter (4 ud af 5)	Plantsolide eller produkter baseret på plantsolide (4 ud af 5)	Mælkeprodukter i mæden (2-3 ud af 5)
4	1/3	Fisk (1 ud af 5)	Produktet med mindre fuldkorn (max 1 ud af 5)	Smør (max 1 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)
3	Mellemmåltider	Kød (1 ud af 5)	Kan variere med kartofler (max 1 ud af 5)	Nødder (2-3 ud af 5)	Mælkeprodukter til morgenmad (5 ud af 5)
2	1/3	Æg (1 ud af 5)		Fris (2 ud af 5)	
1	Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)				



Kostråd til måltider i skolen, på uddannelsesinstitutionen og arbejdspladsen

Kostråd til måltider
- I skolen og kantinen

Principper for måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Gratis vand til alle måltider
Mager mælk kan tilbydes

Forklæringsboks:
I skemaet kan I se, hvor ofte fødevarerne skal indgå i måltiderne: frokost, mellemmåltider og morgenmad, herunder forskellige typer af retter. Is varme måltider, sandwich og kolde måltider med pålæg.
Hvis I serverer en fødevarer oftere kan I bruge en mindre mængde, se de vejledende portionstørrelser.

Juice og smoothies kan tilbydes (maks. 250 ml pr. portion og uden tilsat sukker)

Andel/dage	Grøntsager og frugt	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
5	Grøntsager og/eller frugt (5 ud af 5) Frokost	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornprodukter (4 ud af 5)	Plantsolide eller produkter baseret på plantsolide (4 ud af 5)	Mælkeprodukter i mæden i løbet af dagen (2-3 ud af 5)
4	1/3	Fisk (1 ud af 5)	Produktet med mindre fuldkorn (max 1 ud af 5)	Smør (max 1 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)
3	Mellemmåltider	Kød (1 ud af 5)	Kan variere med kartofler (max 1 ud af 5)	Nødder (2-3 ud af 5)	
2	1/3	Æg (1 ud af 5)		Fris (2 ud af 5)	
1	Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)				

Digitalt univers under altomkost.dk



ALT OM KOST

Vælg de rigtige råvarer

Dette skal du tænke på, når du vælger dine råvarer

Sammensæt ugens menuplan

Giver dig svar på, hvor ofte du skal servere forskellige fødevarer?

Vejledende mængder i et måltid

Til dig der har brug for at vide hvilke mængder der er passende i måltider eller for en uge.

Råvareoversigten

Grøntsager Alle grøntsager, herunder, friske, frosne og konserves.	Frugt Alle frugter og bær, herunder friske og frosne.	Kornprodukter Brugbrød, hvedebrød, kvæksbrød, mel, pasta, guler, ost, bulgur, ris, gryn, mysl og mælkemadprodukter.	Kartofler Alle slags uforarbejdede og forarbejdede kartofler.
Vælg Lad grønne grøntsager udgøre ca. halvdelen af grøntsagens. Server grøntsager i mange former og lad de mørkegrønne grøntsager som fx spinat, broccoli og grønlid udgøre ca. halvdelen af grøntsagsmængden til stor grønt om ugen. Vælg så vidt muligt brødbærende grøntsager, frugter og bær.	Vælg Brug flere grøntsager end frugt.	Vælg Brug hovedsageligt fuldkornsvarer. Brug mindst 1/3 fuldkornsmel, når du bager. Hold igen med brugen af ris. I daginstitutioner kan ris kun bruges i små mængder.	Vælg Når du bruger forarbejdede kartofler, så vælg produkter med højst 2 g salt pr. 100 g. Hvis du serverer en fødevarer flere gange i en uge, så brug mindre mængder.
Begrens Begræns juice, marmelade og tærter frugt fr. datter og rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end 1-2 tsk rosiner om ugen.	Begrens Begræns juice, marmelade og tærter frugt fr. datter og rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end 1-2 tsk rosiner om ugen.	Begrens Begræns brugen af forarbejdede kød med højt indhold af fedt og salt. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.	Begrens Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.
Bælgfrugter Alle bælgfrugter, herunder friske, frosne, tørrede, konserves samt bælgløgprodukter, som f.eks. tofs og bælgepostej.	Fisk Fisk og skaldyr, herunder friske, frosne og konserves.	Kød Fjerkræ og kød, herunder hele udvalgte, hakket kød og pålæg.	Æg Alle slags æg.
Vælg Brug både de magre og de fede fisk og æg eller de miljøvenlige valg f.eks. Ø-mærket eller mærkningerne grønne og røde.	Vælg Brug hovedsageligt magert fjerkræ og kød med højst 10 g fedt pr. 100 g. Vælg især fjerkræ, grisekød og indmad.	Vælg Vælg især fjerkræ, grisekød og indmad.	Vælg Vælg især fjerkræ, grisekød og indmad.
Begrens Undlad store rovfisk som f.eks. tun. Tun på disse skal undværes til børn under 3 år og begrænses til børn fra 3 år.	Begrens Begræns brugen af forarbejdede kød med højt indhold af fedt og salt. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.	Begrens Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.	Begrens Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.
Fedtstoffer Alle fedtstoffer og fedtholdige produkter til madlavning, på brød og som tilbehør.	Nødder og frø Alle nødder, mandler, og frø.	Mælk og mælkprodukter Alle mælk og mælkprodukter brugt i madlavningen, serveret som drikkesmåk eller som en del af måltidet.	Ost og friskost Alle typer ost og friskost til madlavning og som pålæg.
Vælg Brug primært plantebaserede eller produkter med planteolie. Vælg især raps- og olivenolie eller blade og fyldende fedtstoffer baseret på olie.	Vælg Brug især raps- og olivenolie eller blade og fyldende fedtstoffer baseret på olie.	Vælg Brug både mager og fed ost. Køber ost er ost med højst 17 g fedt pr. 100 g (f.eks. 30% og 40% ost) med højst 5 g fedt. Fedre ost er ost med mere end 17 g fedt pr. 100 g (f.eks. 45%).	Vælg Brug både mager og fed ost. Køber ost er ost med højst 17 g fedt pr. 100 g (f.eks. 30% og 40% ost) med højst 5 g fedt. Fedre ost er ost med mere end 17 g fedt pr. 100 g (f.eks. 45%).
Begrens Begræns de hårde fedtstoffer f.eks. smør, smørblødder samt kulsødet (f.eks. fra kulsodet) og palmefedt.	Begrens Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.	Begrens Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.	Begrens Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker. Begræns brugen af søde mælkemadprodukter med højt indhold af sukker.

Kostråd til måltider

– i daginstitutionen

Principper for måltider

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

Vand til alle måltider.
Drikkemælk i løbet af dagen

Forklæringsboks:
I skemaet kan I se, hvor ofte fødevarerne skal indgå i måltiderne; frokost, mellemmåltider og morgenmad, herunder forskellige typer af retter, fx varme måltider og kolde måltider med pålæg.
Hvis I serverer en fødevarer flere gange i en uge, så brug mindre mængder, se de vejledende portionsstørrelser.

Andel/dage	Grøntsager og frugt	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
5	Grøntsager og/eller frugt (5 ud af 5) Frokost (1/3)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuld-korn-produkter (4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (1 ud af 5)	Mælkeprodukter til morgenmad (5 ud af 5)
4		Fisk (1 ud af 5)		Nødder (2-3 ud af 5)	
3		Kød (1 ud af 5)	Produkter med mindre fuldkorn (max 1 ud af 5)	Smør (max 1 ud af 5)	
2		Æg (1 ud af 5)		Frø (2 ud af 5)	
1	Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)				

Vejledende portionsstørrelser

Varmt frokostmåltid og sandwich

– vejledende tilberedte mængder (g pr. måltid) for aldersgrupperne 8 år, 12 år og 15+ år

Type måltid	8 år (1600 kJ)		12 år (2000 kJ)		Børn fra 15 år og voksne (2300 kJ)	
	Varmt frokostmåltid	Sandwich	Varmt frokostmåltid	Sandwich	Varmt frokostmåltid	Sandwich
Grøntsager/frugt	Mindst 100	Mindst 60*	Mindst 120	Mindst 70*	Mindst 150	Mindst 80
Kartofler/ris/pasta eller Brød til fx suppe	120-150		150-200		175-225	
Brød til sandwich	60-90		75-100		90-130	
Brød til sandwich		70-90		90-110		110-130
Bælgfrugter/produkter**	50-60	30-40	60-70	40-50	70-80	50-60
Fisk/produkter	60	40	70	50	80	60
Kød/produkter	50	30	60	40	70	45
Æg/produkter	40-50	25	50-60	30-40	60-70	35
Nødder	5-8	5-8	5-10	5-10	5-15	5-15
Frø (inklusive frø i brød)	2-6	2-6	3-8	3-8	3-9	3-9
Fedtstof, animalsk	2-4		3-5		3-6	
Fedtstof, vegetabilsk	5-8	5-8	5-10	5-10	5-15	5-15
Evt. ost	5-10	5-15	5-15	5-20	5-20	5-20

* I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del
** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter. Og brug den største del af intervallet, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

Kostråd til måltider

I det digitale univers kan du læse mere om kostrådene til de professionelle køkkener og få inspiration til, hvordan du bruger dem i din hverdag.



Test

Test i praksis – i køkkener

TEST 1 i praksis

Test af nye kostråd til måltider (udkast 1) i daginstitutioner, skoler og kantiner inkl. prototype af digitalt univers

TEST 2 i praksis

Test af nye kostråd til måltider (udkast 2) og prototype af digitalt univers

Uge 33-37

Interviews med aktører

Uge 38

Workshop med interessenter og aktører

Uge 45-47

Interviews med aktører

Uge 47-52

Primo 2022

Lancering

Test blandt aktører og interessenter



Minimumskriterier – *for bæredygtige indkøb af fødevarer i det offentlige*

Minimumskriterier for bæredygtige indkøb af fødevarer i det offentlige

- Igangværende projekt, der udspringer af Regeringens strategi for grønne offentlige indkøb
- Projektet skal inddrage relevante erfaringer fra ind- og udland, herunder erfaringerne med omlægning af økologi i storkøkkenerne, samt involvere relevante interessenter i processen
- Projektledelsen varetages af Fødevarestyrelsen. Miljøstyrelsen er projektdeltager



Initiativ 2.5:
Obligatoriske minimumskriterier for bæredygtige indkøb af fødevarer





Elementer der skal
passe sammen

Kostrådene

**Indkøbsmål i
Partnerskab for
offentlige grønne
indkøb (POGI)**

**Fællesstatslig
fødevarepolitik
/ BYGST**

Minimumskriterierne

**Det Økologiske
Spisemærke**



Tak 😊

