



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Kostråd til Måltider

- i daginstitutioner, skoler og kantiner

v/Marianne Sabinsky
Projektleder, Fødevarestyrelsen

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner



Grøntsager og frugt

Lad grøntsager og
frugt udgøre mindst 1/3
af alle måltider

Husk mørkegrønne
grøntsager

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

Tilbyd mindre kød
– og husk fisk

Tilbyd bælgfrugter
oftere end kød

Kornprodukter og kartofler

Vælg primært fuldkorn

Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

Brug oftest planteolier

Suppler med nødder
og frø

Mælkeprodukter og ost

Brug mælkeprodukter og ost
i moderate mængder

Vand

Server vand til
alle måltider



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

altomkost.dk
Kostråd til Måltider

Agenda

- Kostråd til Måltider
- Test – samt resultater
- Kort om klimamærket
- Spørgsmål



Hvorfor Kostråd til Måltider?

- Sundhed og **klima**
- Planterig mad med mindre kød: 31-45 % CO₂-besparelse
- De professionelle køkkener er en vigtig aktør!
 - Produktion af tusindvis af måltider
 - Kan vise danskerne hvordan sund og klimavenlig mad ser ud



Kostråd til Måltider

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostrådene på menuen og servere mad, der er godt for sundhed og klima.

Find alt materialet om Kostråd til Måltider på altomkost.dk

Principper

Viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I omsætter dem til måltider

Findes også som version til daginstitutioner



Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder sund og klimavenlig mad



Portionsstørrelser

Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider



Principper i skoler og kantiner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i skoler og kantiner'.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Vand

Tilbyd vand til alle
måltider

Tip

Brug rester – og
undgå madspild

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtsoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
- Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider - Husk mørkegrønne grøntsager	- Tilbyd mindre kød – og husk fisk - Tilbyd bælgfrugter oftere end kød	- Vælg primært fuldkorn - Variér med kartofler	- Brug oftest planteolier - Supplér med nødder og frø	Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (mindst 4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	
	Fisk (1 ud af 5)	Variér med kartofler		
	Kød (1 ud af 5)			
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (højst 1 ud af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)	Nødder (2 ud af 5)
				Frø (2 ud af 5)
				Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
				Ost (1-2 ud af 5)



Bælgfrugter, fisk, kød og æg

- Tilbyd mindre kød – husk fisk
- Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Bælgfrugter
(2 ud af 5)

Fisk
(1 ud af 5)

Kød
(1 ud af 5)

Æg eller andet
(1 ud af 5)



Menuplan for 5 måltider

Frokost

Linsesuppe

Falafler

Laks

Kylling i karry

Gratin



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Principper i skoler og kantiner

Oversigten viser principper for sund og klimavenlig mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevarer oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om mad i skoler og kantiner'.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Vand

Tilbyd vand til alle
måltider

Tip

Brug rester – og
undgå madspild

Grøntsager og frugter	Bælgfrugter, fisk, kød og æg	Kornprodukter og kartofler	Fedtstoffer, nødder og frø	Mælkeprodukter og ost
- Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider - Husk mørkegrønne grøntsager	- Tilbyd mindre kød – og husk fisk - Tilbyd bælgfrugter oftere end kød	- Vælg primært fuldkorn - Variér med kartofler	- Brug oftest planteolier - Supplér med nødder og frø	Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder
Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)	Bælgfrugter (2 ud af 5)	Fuldkornsprodukter (mindst 4 ud af 5)	Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)	
	Fisk (1 ud af 5)	Variér med kartofler		
	Kød (1 ud af 5)			
Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)	Æg eller andet (1 ud af 5)	Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (højst 1 ud af 5)	Smør (højst 1 ud af 5)	
			Nødder (2 ud af 5)	Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
			Frø (2 ud af 5)	Ost (1-2 ud af 5)

Kostråd til Måltider

Råvareoversigt

Grøntsager

Friske og frosne grøntsager
også konserver.

VÆLG

Flere grøntsager end frugter.

Grove grøntsager fx ærter, kål og
rodfurter, og lad dem udgøre
ca. halvdelen af grøntsagerne.

Grøntsager i mange farver – husk
de mørkegrønne grøntsager som
fx spinat, broccoli og grønkål.

Årstidens grøntsager.

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når
I planlægger og tilbereder sund og
klimavenlig mad.

Læs mere på altomkost.dk

Læs om brug af
grønt drys på
altomkost.dk

Frugter

Friske og frosne frugter og bær.

VÆLG

Årstidens frugter og bær.

BEGRÆNS

Juice, marmelade og tørret frugt
fx dadler.

Rosiner til børn under 3 år.



Variation

Tilbyd fx for
høflerfrugter,
og fisk. På de
døkket bebo
andre nærin
indeholde en
at variere us
givent stof.



Gå efter
Fuldkornslogoet

Kornprodukter

Rugbrød, hvedebrød, knækbrød, mel,
pasta, quinoa, cous cous, bulgur, ris,
gryn, mysli og morgenmadsprodukter.

VÆLG

Primært fuldkornsvarianter.

Brød med frø.

Mindst 1/3 fuldkornsmel, når I selv
bager.

Kartofler

VÆLG

Uforarbejdede eller forarbejdede
kartofler med højest 3 g tilsat fedt
pr. 100 g.

Kostråd til Måltider

Råvareoversigt



Bøflfrugter

Friske, frosne og tørrede
bøflfrugter også konserver, samt
bøflfrugtprodukter, som fx
bønnepostej.

VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner,
kidneybønner, hestebønner,
edamabønner, kikærter, grønne
linser, røde linser, puylinser,
helugalinser.

Giv bøflfrugterne smag

Bøflfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til koge vandet fx bouillon.
Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier
som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg,
fennikel, rodfurter og tomater.

Sørg også for krydring og tilsæmning fx med vineddike eller
citronsaft.

Det er vigtigt
at tilberede
bøflfrugter
korrekt. Føl
altid anvisningen
på produktet.

Der er mange måder at bruge
bøflfrugter på fx:
• I gryde retter
• I salater
• I supper
• Farre retter lavet af linser, bønner
eller kikærter.
• Postej af linser eller bønner
• Burger med bøfl af bønner
• Chili sin carne
• Som s read på brødet
• Som ø pill grøntsagerne
• Ristede kikærter som topping på
salat og suppe.

Fisk

Friske og frosne fisk og skaldyr også
konserver.

VÆLG

Både magre og fede fisk. Fede fisk
indeholder mere end 8 g fedt pr. 100 g
fx sild, makrel, laks og ørred.

Fisk med fx Ø-mærket, NaturSkånsom
eller MSC- eller ASC-mærkerne.

BEGRÆNS

Store rovfisk som fx tun.

Tun på dåse til børn fra 3-14 år og
undlad til børn under 3 år.



Kød og æg

Hele udskæringer, hakket kød og
pålæg.

Kostråd til Måltider

Råvareoversigt



Fedtstoffer

Fedtstoffer og fedtholdige produkter
til madlavning, på brød og som
tilbehør.

VÆLG

Ofteft planteolier eller produkter med
planteolier frem for hårde fedtstoffer
som fx smør, smørblandinger smør
kokosfedt (fx fra kokosmælk) og
palme fedt.

Især raps- og olivenolie eller bløde og
flydende fedtstoffer baseret på disse.

Produkter, hvor planteolier som fx
raps- og olivenolie udgør hoveddelen
af fedt, fx mayonnaise, pesto, hummus
og nogle dressinger.



Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

VÆLG

Usaltede eller saltede nødder med
højest 0,8 g salt pr. 100 g.

Forskellige slags nødder fx valnødder,
hassel nødder, mandler, cashewnødder
og jordnødder.

Forskellige slags frø fx sesamfrø,
pinjekerner og græskar kerner.

BEGRÆNS

Solsikke kerner og hørfrø, og hold igen
med paranødder, pistacienødder og
ristede mandler.

Nøglehullet guider jer til
produkter med mindre fedt,
sukker og salt samt flere
kostfibre og fuldkorn.



Mælkeprodukter

I madlavningen, som hoveddel af et
måltid og som drikkemælk.

VÆLG

Ofteft produkter med højest 5 g fedt
pr. 100 g i madlavningen.

Produkter med højest 1,5 g fedt og højest
4 g tilsat sukker pr. 100 g, når det er
hoveddelen af et måltid.

Mini- eller skumetmælk til voksne
og børn fra ca. 2 år.
Letmælk til børn på 1 år.

Ofteft produkter med højest 4,5 g
protein pr. 100 g fx yoghurt og A38 til
børn i daginstitution.

Ost

Ost og friskost til madlavning og som
pålæg.

VÆLG

Både fed og mager ost. Mager ost er ost
med højest 17 g fedt (fx 30-) og friskost
med højest 5 g fedt pr. 100 g.

Råvareoversigt



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Bælgfrugter

Friske, frosne og tørrede bælgfrugter også konserveres, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

VÆLG

Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamamebønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belugalinser.

Giv bælgfrugterne smag

Bælgfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til kogevandet fx bouillon. Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg, fennikel, rodfrugter og tomater.

Sørg også for krydring og tilsmagning fx med vineddike eller citronsaft.

Det er vigtigt, at tilberede bælgfrugter korrekt. Følg altid anvisningen på produktet.

Der er mange måder at bruge bælgfrugter på fx:

- I gryderetter
- I salater
- I supper
- Farsretter lavet af linser, bønner eller kikærter.
- Postej af linser eller bønner
- Burger med bøf af bønner
- Chili sin carne
- Som spread på brødet
- Som dip til grøntsagerne
- Ristede kikærter som topping på salat og suppe
- vineddike eller citronsaft.

Fisk

Friske og frosne fisk og skaldyr også konserveres.

VÆLG

Både magre og fede fisk. Fede fisk indeholder mere end 8 g fedt pr. 100 g fx sild, makrel, laks og ørred.

Fisk med fx Ø-mærket, NaturSkånsom eller MSC- eller ASC-mærkerne.

BEGRÆNS

Store rovfisk som fx tun.

Tun på dåse til børn fra 3-14 år og undlad til børn under 3 år.

Kød og æg

Hele udskæringer, hakket kød og pålæg.

Alle slags æg.

VÆLG

Hovedsageligt magert kød med højst 10 g fedt pr. 100 g.

Kød og indmad fra især fjerkræ og gris.

BEGRÆNS

Forarbejdet kød, dvs. kød der fx er røget og saltet herunder kødpålæg, pølser og bacon.

Okse, kalv og lam til højst ¼ af alt kød.



Portionsstørrelser i daginstitutioner

Frokost og mellemmåltider – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Vuggestuebørn – 2 år			Børnehavebørn – 4 år			Vejledende mængde pr. barn pr. uge	
	Varmt frokostmåltid (1000 kJ)	Koldt frokostmåltid (1000 kJ) eller stort mellemmåltid (600 kJ)	Lille mellemmåltid (200 kJ)	Varmt frokostmåltid (1350 kJ)	Koldt frokostmåltid (1350 kJ) eller stort mellemmåltid (800 kJ)	Lille mellemmåltid (275 kJ)	2 år	4 år
Grøntsager/frugter	55 g 40 g*	40 g	25 g	70 g 50 g*	50 g	35 g		
Kartofler/pasta/ris eller brød	75-110 g 35-50 g	30-60 g	15 g	100-150 g 50-70 g	40-80 g	20 g		
Bælgfrugter/ bælgrugtpålæg**	30-40 g	8-10 g		40-50 g	10-12 g			
Fisk/fiskepålæg	40 g	10-13 g		50 g	12-15 g			
Kød/Kødpålæg	30 g	8-10 g		40 g	10-12 g			
Æg/æggepålæg	30 g	10 g		40 g	10-12 g			
Fedtstof vegetabilsk	4-6 g	3-4 g	2 g	5-8 g	4-6 g	3 g		
Fedtstof animalsk	3 g	2 g	1 g	4 g	2 g	1 g		
Evt. nødder	3-4 g	3-4 g	1-2 g	4-5 g	4-5 g	2-3 g		
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-3 g	2-3 g	1 g	3-4 g	3-4 g	2 g		
Evt. ost	5 g	5 g	5 g	5-10 g	5-10 g	5 g		
Evt. mælkeprodukter til madlavning								
Drikkemælk	Ca. 1 dl			Ca. 1 dl				

* I måltider hvor bælgrugter udgør en væsentlig del

** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgrugter. Og brug den største del af intervallet, når bælgrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

*** Mængden kan øges i visse tilfælde, fx når der laves mælkebaseret grød til frokost eller tilbydes mælkeretter til mellemmåltider. I kan undlade at tilbyde til frokost eller mellemmåltider.

Portionsstørrelserne er vejledende.

Det er vigtigt, at mængden tilpasses den aktuelle børnegruppes alder og appetit.

Ekstra fedt til de yngste

Tilsæt ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag til maden til børn under 2 år. Fx på brødet.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Portionsstørrelser i skoler

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	8 år Lille portion/1600 kJ			12 år Stor portion/2000 kJ		
	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*	Brød med pålæg	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich*	Brød
Grøntsager/frugter	Mindst 100 g Mindst 70 g**	Mindst 60 g		Mindst 120 g Mindst 90 g**	Mindst 70 g	
Kartofler/ris/pasta eller Brød	120-150 g 60-90 g	70-90 g		150-200 g 75-110 g	90-110 g	
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	50-60 g 60 g 50 g 40-50 g	30-40 g 40 g 30 g 25 g	Pr. halve skive brød: 15 g 15 g 12 g 12 g	60-70 g 70 g 60 g 50-60 g	40-50 g 50 g 40 g 30-40 g	Pr. halv 25 g 25 g 18 g
Fedtstof, vegetabilsk**** eller Fedtstof, animalsk	5-8 g 2-4 g	5-8 g 2-4 g		5-10 g 3-5 g	5-10 g 3-5 g	
Evt. nødder	5-8 g	5-8 g		5-10 g	5-10 g	
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-6 g	2-6 g		3-8 g	3-8 g	
Evt. ost	5-10 g	5-15 g		5-15 g	5-20 g	
Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	20-30 g	20-30 g		25-35 g	25-35 g	

* I kan supplere med ekstra 5-15 g kød i 1 ud af 5 sandwich

** I måltider hvor bælgrugter udgør en væsentlig del

*** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgrugter og den højeste, når bælgrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

**** Brug den laveste del af intervallet, når det er plantebaseret og den højeste, når det er produkter baseret på plantebaseret, fx remoulade eller pesto.

Portionsstørrelser i kantiner

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 2300 kJ			
	Varmt frokostmåltid		Koldt frokostmåltid Sandwich*	
Grøntsager/frugter	Mindst 150 g Mindst 100 g**		Mindst 80 g	
Kartofler/ris/pasta eller Brød	175-225 g 90-130 g		110-130 g	
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	70-80 g 80 g 70 g 60-70 g	50-60 g 60 g 45 g 35 g	Pr. halve skive brød: 25 g 25 g 18 g 18 g	
Fedtstof, vegetabilsk**** eller Fedtstof, animalsk	5-8 g 2-4 g		5-8 g 2-4 g	
Evt. nødder	5-8 g		5-8 g	
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-6 g		2-6 g	
Evt. ost	5-10 g		5-15 g	
Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	20-30 g		20-30 g	

* I kan supplere med ekstra 5-20 g kød i 1 ud af 5 sandwich

** I måltider hvor bælgrugter udgør en væsentlig del

*** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgrugter og den højeste, når bælgrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

**** Brug den laveste del af intervallet, når det er plantebaseret og den højeste, når det er produkter baseret på plantebaseret, fx remoulade eller pesto.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Portions-
størrelserne
er vejledende



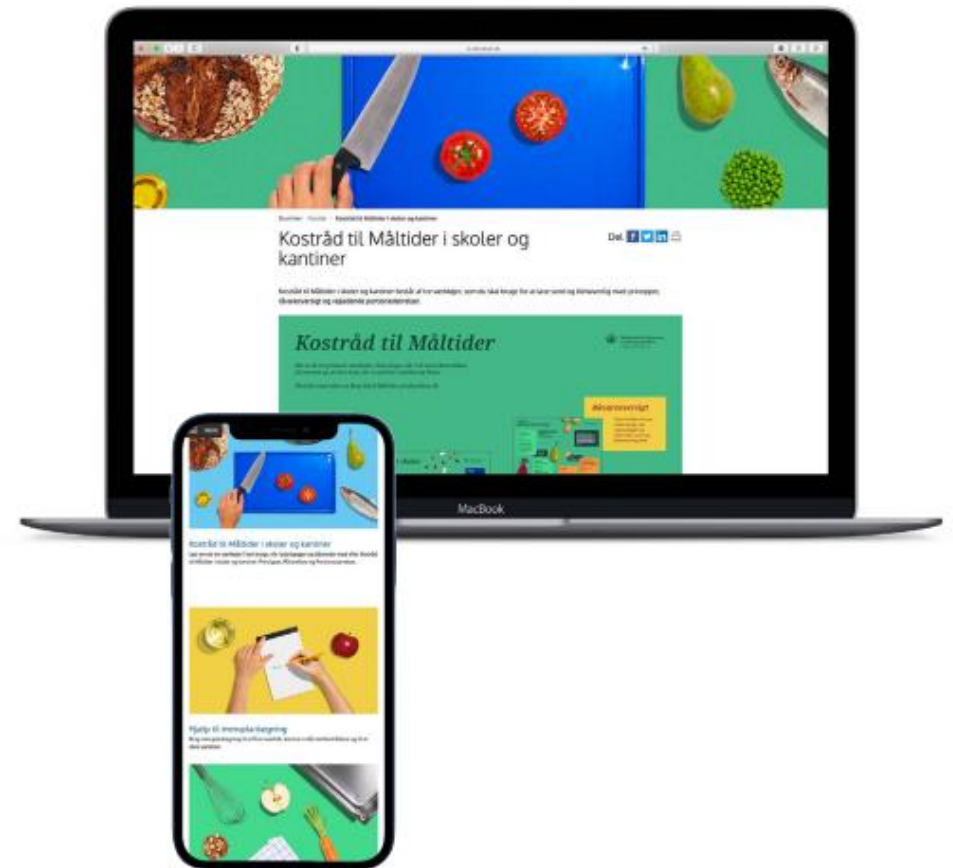
Hvad søger du?

Søg



Du er her: Forside > Kostråd til Måltider

Kostråd til Måltider

Del    

Materialer

Kostråd til Måltider

Kostråd til Måltider

Mere om mad i daginstitutioner

Følg principperne når I sammensætter menuen, og husk at lave en daglig og ugentlig plan for de enkelte måltider.

Morgenmad

Brug grønne sager og frugter
Grøntsager og frugter skal udgøre mindst 1/3 af alle måltider.

Brug bælfrugter, fisk, kød og æg
Udvalgte bælfrugter, fisk, kød og æg skal udgøre mindst 1/3 af alle måltider.

Nødder kan erstatte fedtstoffer
Brug oftest planteolier i stedet for smør og fedtstoffer. Husk at supplere med nødder og frø.

Frokost

Mælk eller mælkeprodukt
Tilføj mælk eller mælkeprodukter til alle måltider.

Brug bær, nødder og frø
Brug bær, nødder og frø til alle måltider.

Ag
Ag skal udgøre mindst 1/3 af alle måltider.

Vand
Tilføj vand til alle måltider.

Principper i skoler og kantiner

Overvej om principperne for mad og klimateknologi, og husk at lave en daglig og ugentlig plan for de enkelte måltider. Husk at supplere med nødder og frø.

Grøntsager og frugter
• Lad grønne sager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider.
• Brug mælkegrøntsager.

Bælfrugter, fisk, kød og æg
• Brug mælkegrøntsager, fisk, kød og æg.
• Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Kornprodukter og kartofler
• Brug mælkegrøntsager, fisk, kød og æg.
• Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Fedtstoffer, nødder og frø
• Brug mælkegrøntsager, fisk, kød og æg.
• Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Mælkeprodukter og ost
• Brug mælkegrøntsager, fisk, kød og æg.
• Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Ag
• Brug mælkegrøntsager, fisk, kød og æg.
• Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Vand
• Brug mælkegrøntsager, fisk, kød og æg.
• Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Plakater

Sæt Kostrådene på menuen i skoler og kantiner

Grøntsager og frugt
Lad grønne sager og frugt udgøre mindst 1/3 af alle måltider.
Brug mælkegrøntsager.

Bælfrugter, fisk, kød og æg
Tilføj mindst kød og fisk.
Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Kornprodukter og kartofler
Valg primært fuldkorn.
Varier med kartofler.

Fedtstoffer, nødder og frø
Brug oftest planteolier.
Suppler med nødder og frø.

Mælkeprodukter og ost
Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder.

Vand
Server vand til alle måltider.

altomkost.dk
Kostråd til Måltider

Råvareoversigt

Sæt Kostråd til Måltider på menuen, når I laver måltider i daginstitutioner og kantiner

Grøntsager
Lad grønne sager og frugt udgøre mindst 1/3 af alle måltider. Brug mælkegrøntsager.

Bælfrugter, fisk, kød og æg
Tilføj mindst kød og fisk. Tilføj bælfrugter oftere end kød.

Kornprodukter og kartofler
Valg primært fuldkorn. Varier med kartofler.

Fedtstoffer, nødder og frø
Brug oftest planteolier. Suppler med nødder og frø.

Mælkeprodukter og ost
Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder.

Vand
Server vand til alle måltider.

altomkost.dk
Kostråd til Måltider

Inspirationskataloger

Sæt Kostrådene på menuen i skoler og kantiner

Inspiration og viden til at skabe sunde og velsmagende måltider

altomkost.dk
Kostråd til Måltider

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner

Inspiration og viden til at skabe sunde og velsmagende måltider

altomkost.dk
Kostråd til Måltider



Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner

Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder

altomkost.dk

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner

Tilføj bælfrugter oftere end kød

altomkost.dk

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner

Lad grønne sager og frugt udgøre mindst 1/3 af alle måltider

altomkost.dk

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner og kantiner

Brug oftest planteolier – suppler med nødder og frø

altomkost.dk

Små film

Kostråd til Måltider – godt for sundhed og klima

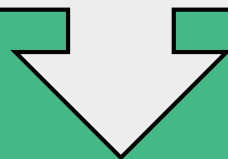
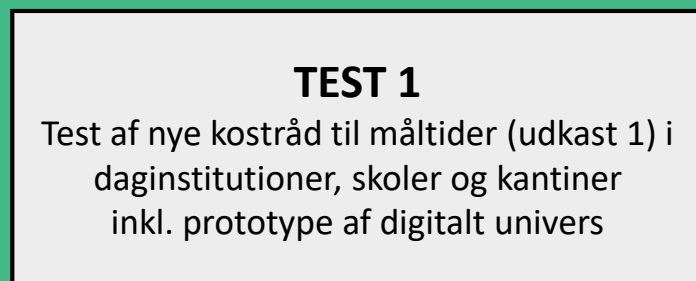
altomkost.dk
Kostråd til Måltider

Visuals til sociale medier

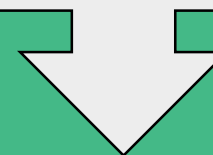
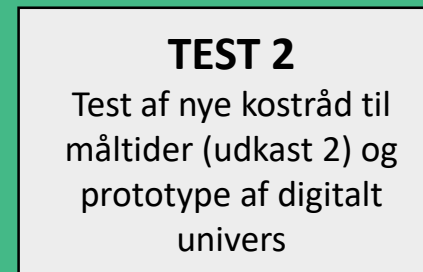
Test

Test i praksis – i køkkener

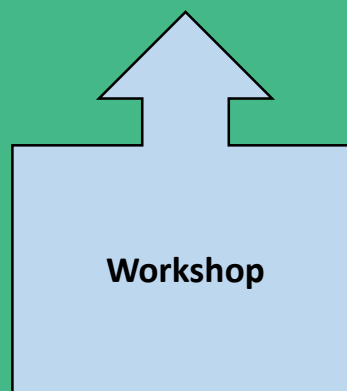
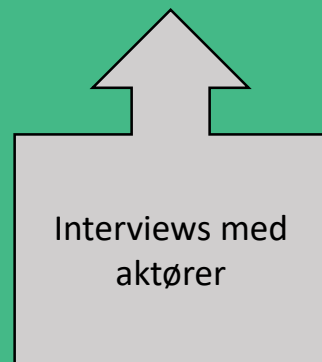
Test blandt aktører og interessenter



Uge 33-37



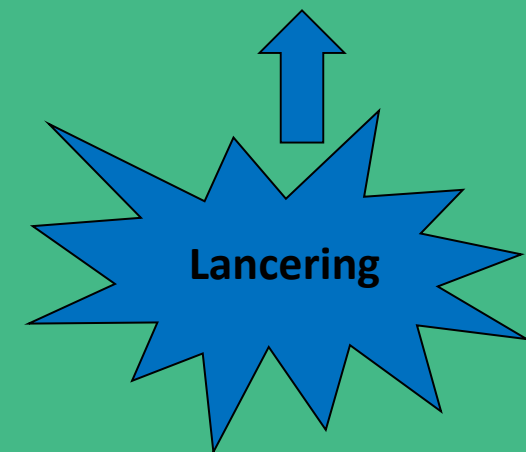
Uge 45-47



Uge 38



Uge 47-52



Primo 2022

Resultater fra test og interviews

- Bred målgruppe – forskellige behov
- Ændring af vaner
 - Madprofessionelle
 - Brugere
 - Daginstitution
 - Skole
- De madprofessionelle står alene med udfordringen om at servere sund og klimavenlig mad
- Modstand fra brugerne
- Kommunikation med brugerne er vigtigt
- Indkøb hos grossist kan være en udfordring



Resultater fra test og interviews

Bælgfrugter

- Usikkerhed omkring hvad bælgfrugter er
- Hvordan får vi bælgfrugterne ind i maden
- Inspiration og opskrifter

Reduktion i kødmængde

- Hvad skal de gøre i stedet?

Klimaargumenter er vigtige



Resultater fra workshop

Kommunikation på tværs/til alle målgrupper

- Toolbox til kommuner/ledelser til viderekommunikation
 - Materiale der formidler kostrådene til brugere, forældre mv. fx tegnefilm, one-pagers, plakater, kommunikation til AULA, kort mailtekst og køreplan, SoMe visuals

Terminologi

- Undgå kød-fri
- Fokus på hvad vi får – og ikke hvad vi mister

Ambassadører/rollemodeller og TV

Opskrifter/inspiration



Resultater fra workshop

Kulturændring

- ”Vi har en madkultur, som i mange år har bygget på hakket oksekød”
- A la Ny nordisk, etc.

Forslag til aktiviteter der sætter fokus på Kostråd til Måltider

- Madformidling – fx arrangementer a la Middag
- Webinarer
- Netværk og sparring
- Uddel smagsprøver til børn og voksne
- Konkurrencer
- Tag børn med i køkkenet
- Uddannelse, undervisning, kurser, etc.
- Beskriv hvordan man kommer i gang? En rejse...
- Smagspaneler, brugerinddragelse
- Maden skal på skoleskemaet.



Klimamærke

Arbejdsgruppe:

Salling Group, Coop, DSK, DE, DI fødevarer, L&F, Økologisk Landsforening, Danmarks Naturfredningsforening.

Øvrige input:

Øvrige interessenter kan skrive til: klimamaerke@fvst.dk hvis man gerne vil inddrages i Fødevarestyrelsens kommende arrangementer (workshops eller lign.).

<https://fvm.dk/nyheder/nyhed/nyhed/danmark-skal-have-et-statskontrolleret-klimamaerke/>

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Aktuelt/Sider/Nyheder%202022/Gode-ideer-til-kommende-klimamaerke.aspx>

Klimamærkning af fødevarer

Fødevarestyrelsen inviterer virksomheder og interesseorganisationer til at komme med input.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Tak for opmærksomheden ☺



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Sæt Kostrådene på menuen i daginstitutioner



Grøntsager og frugt

Lad grøntsager og
frugt udgøre mindst 1/3
af alle måltider

Husk mørkegrønne
grøntsager

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

Tilbyd mindre kød
– og husk fisk

Tilbyd bælgfrugter
oftere end kød

Kornprodukter og kartofler

Vælg primært fuldkorn

Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

Brug oftest planteolier

Suppler med nødder
og frø

Mælkeprodukter og ost

Brug mælkeprodukter og ost
i moderate mængder

Vand

Server vand til
alle måltider



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

altomkost.dk
Kostråd til Måltider