

MATERIALER TIL SKOLER

Projekt i regi af Rådet for sund mad

Overblik

Challenges i køkkenet.....	s. 3
Plakat – Mindre kød flere bælgfrugter	s. 4
Kostråd til Måltider	s. 6
Rammer om det gode måltid	s. 8
De officielle Kostråd	s. 9
Kostrådscirklen	s. 10
Gi' madpakken en hånd	s. 11
Frukt & grønt i sæson	s. 12
Publikationer.....	s. 13

Challenges i køkkenet

Få hjælp og inspiration til at lave aktiviteter i og omkring måltidet med eleverne, der har fokus på sund mad der også tager hensyn til klimaet. Med denne trin-for-trin guide klæder vi dig på med viden, opskrifter og andet materiale, der kan hjælpe dig med at formidle nogle af de fordele, der er ved at servere mad med flere bælgfrugter og efter sæson samt mindske madspild.

Download gratis materialer:

- [Challenges til køkkenet](#)
- [Plakater til challenges](#)
- [Bordflyers til challenges](#)

Challenge 1: Lav en livret med bælgfrugter

Bælgfrugter smager godt og er en god kilde til protein og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, som har det laveste klimaftryk. Du kan læse mere om bælgfrugter og deres mange fordele her.

Sådan kommer du i gang med din challenge, trin-for-trin:

FORBEREDELSE	PÅ DAGEN
1. Planlæg hvilken ret med bælgfrugter I ønsker at servere og hvilken dag aktiviteten skal foregå.	1. Skab opmærksomhed om aktiviteten ved fx at pynte op.
2. Sæt dine køkkenkolleger ind i aktiviteten. Hvorfor gør vi det? Hvilke fordele har brugen af bælgfrugter?	2. Del eventuelt billeder og budskaber på Aula, nyhedsbreve eller på skolens hjemmeside for at få fortalt om aktiviteten bredt til bl.a. forældre.
3. Orienter/inddrag skolens personale i aktiviteterne og fortæl om aktiviteten.	3. I kan også lave en smagsprøvevogn, som I kan gå rundt med på skolen og dele smagsprøver ud.
4. Download og udfyld plakaten. Hæng den op på skolen for at gøre opmærksom på aktiviteten.	

OPSKRIFTER

- **Yege-bolo**
- **Chili sin carne**
- **Burger**
 - Burgerboller
 - Quinoa-bæffer
 - Gulerodsfrikadeller
 - Miso-mayonnaise
 - Coleslaw

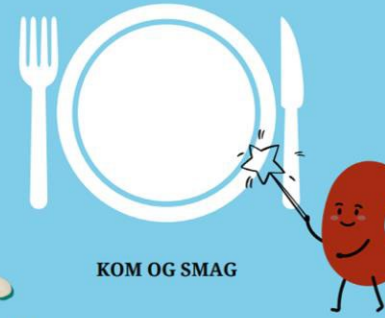
Få inspiration til flere retter på: bernemenuen.kk.dk

*Opskrifterne er udviklet af Meyers Madhus og er støttet af Københavns Kommune

HVAD F*CK ER EN USYNLIG BÆLGFRUGT?

Hjælp os med at finde bælgfrugterne i maden

vil vi servere:



KOM OG SMAG

Plakat – Skolemad fyldt med bælgfrugter

Disse plakater kan du hænge op ved en madbod eller der, hvor I serverer jeres mad fra. Plakaten hjælper dig, som serverer maden, med at formidle nogle af de fordele, der er ved at servere mad med mindre kød og flere bælgfrugter. I materialet finder du også et smagskompasset.

Download gratis materialer:

- [Hent plakaten og smagskompasset](#)
- [Hent bordflyeren](#)

SKOLEMAD FYLDT MED BÆLGFRUGTER

Derfor skruer vi ned for kødet
Ifølge De officielle Kostret er det en god idé at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.
Der er godt for klimaet, når du skraver ned på kød. Det gælder alle kødtyper, og især okse- og lamme kød, som er blandt de bedsteværende, der har det højeste klimapåtryk.

Hvad er bælgfrugter?
Bælgfrugter er fx, bønner, linser og kikærter. De er både runde 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 bol af bønner. Det kan også være det der laveret af linser, bønner eller kikærter. Du kan også lave chutni som eksempelvis en chilisauce 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 plantebaseret og varieret er bælgfrugter, nødder og de gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimapåtryk.

Dyk ned i de fem grundmager med smagskompasset

SMAGSKOMPASSET
Grundmagerne (Elevensvalg)

SPIS SUNDERE DK
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

SKOLEMAD FYLDT MED BÆLGFRUGTER

Hvorfor skal vi spise mindre kød?
Ifølge De officielle Kostret er det en god idé at spise mindre kød - både af hensyn til din sundhed og til klimaet.
Der er godt for klimaet, når du skraver ned på kød. Det gælder alle kødtyper, især okse- og lamme kød, som er blandt de bedsteværende, der har det højeste klimapåtryk.

Hvad er bælgfrugter?
Bælgfrugter er fx, bønner, linser og kikærter. De er både runde 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 bol af bønner. Det kan også være det der laveret af linser, bønner eller kikærter.

Hvorfor er det godt at spise bælgfrugter?
Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser plantebaseret og varieret er bælgfrugter, nødder og de gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimapåtryk.

SPIS SUNDERE DK
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen

MATERIALER TIL SKOLER

Fødevarestyrelsen 2023



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**
Fødevarestyrelsen

Kostråd til Måltider

De professionelle køkkener serverer hver dag rigtig mange måltider til danskerne. Alene serverer de offentlige køkkener ca. 650.000 hovedmåltider dagligt, og dertil kommer måltider fra de private køkkener.

De professionelle køkkener spiller derfor en vigtig rolle i forhold til at introducere velsmagende og sund mad for danskerne, som samtidig tager hensyn til klimaet.

‘Kostråd til Måltider’ er kostråd til de professionelle køkkener. Kostråd til Måltider bygger på *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima*.

Dét, vi spiser, har ikke kun betydning for vores sundhed – det har også betydning for klimaet. Danskerne kan reducere deres CO₂-aftryk med 31-45% ved at følge kostrådene.

Med den indflydelse de professionelle køkkener har på befolkningens madvaner, har det enorm betydning for Danmarks samlede fødevarerforbrug og danskernes sundhed generelt.

Læs mere på hjemmesiden

- [Kostråd til Måltider i skoler](#)
- [Kostråd til vegetariske måltider i skoler](#)
- [Sådan planlægger I menuen](#)
- [Sæt kostrådene på menuen - inspirationshæfte](#)
- [Markedsføring af Kostråd til Måltider](#)

Kostråd til Måltider



Download gratis materialer:

- Toolbox med Kostråd til Måltider
- Plakater
- Billeder til sociale medier
- Bord-flyer
- Bannere til digitale medier
- Plakat: Principper i skoler - Kostråd til Måltider

Rammer om det gode måltid

I guiden "Rammer om det gode måltid" finder I de officielle anbefalinger til gode rammer om måltiderne, herunder inspiration til praksis.

Anbefalingerne i guiden er baseret på praksisnær forskning og er tilpasset på baggrund af feedback fra skoler.



Find materialer:

- [Download Rammer om det gode måltid – en guide til skolen](#) (publikation)
- [Køb Rammer om det gode måltid - en guide til skolen](#)

De officielle Kostråd

Kostråd til Måltider er kostråd til de professionelle køkkener. De bygger på *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.*



Find materialer:

- [Download plakat: De officielle Kostråd \(format: A4, A3 og A2\)](#)
- [Køb plakat: De officielle Kostråd](#)

Kostrådscirklen

Kostrådscirklen er en visuel guide, som viser, hvor meget de forskellige madvarer skal fylde i forhold til hinanden, hvis man vil spise efter De officielle Kostråd.

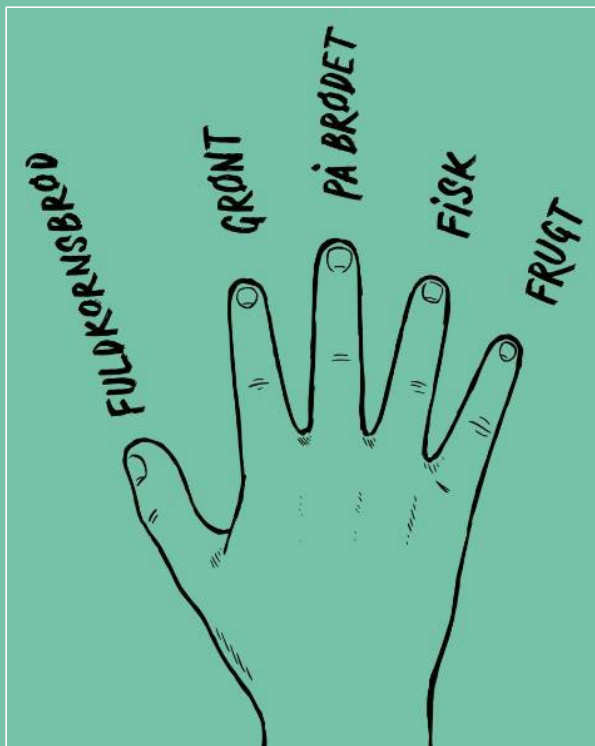


Find materialer:

- [Download plakat: Kostrådscirklen \(format: A3\)](#)
- [Køb plakat : Kostrådscirklen, lille](#)
- [Køb plakat : Kostrådscirklen, stor](#)

Gi' madpakken en hånd

I pjecen "Gi' madpakken en hånd – godt for sundhed og klima" kan I finde inspiration samt gode tips og tricks til, hvordan man kan lave en sund og varieret madpakke med afsæt i De officielle Kostråd. Det kan være god inspiration til fx forældrene.

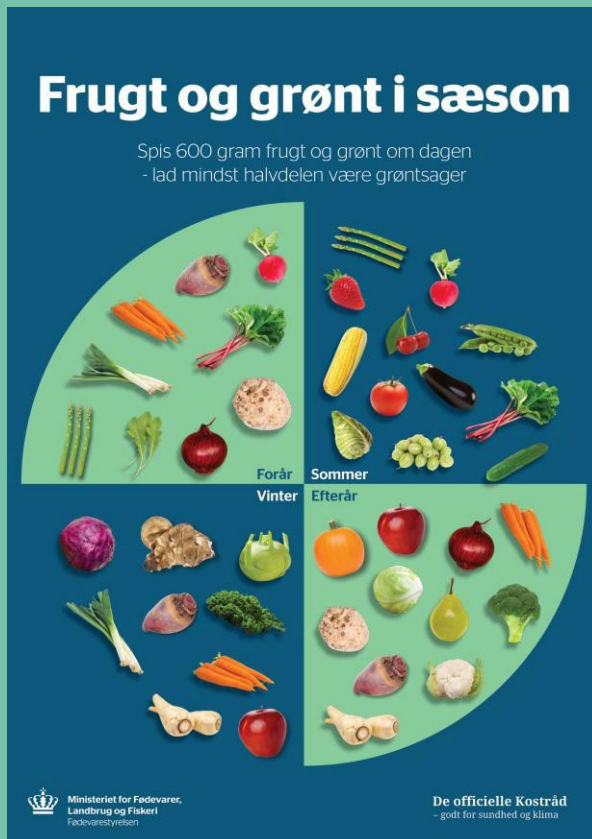


Find materialer:

- [Download pjecen: "Gi' madpakken en hånd"](#)
- [Køb pjecen: Gi' madpakken en hånd](#)

Frugt og grønt i sæson

Plakaterne viser et udsnit af de frugter og grøntsager, som er i sæson for enten en årstid eller en måned. I kan bruge plakaterne som inspiration til jeres menuplanlægning.



Download gratis materialer:

- [Plakater: Frugt og grønt i sæson:](#)
(format: A4 og A3)
 - Måned for måned
 - Årstid for årstid
 - Samlet overblik for hele året

Publikationer



9 gode råd til at få succes med forandringsprojekter i køkkener

– fra madprofessionelle, ledere, foreninger og konsulenter, der har prøvet det før

AARHUS KOMMUNE
Klima, Energi og Forsyning
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Mere mad og mindre spild i de kommunale køkkener

– en guide til at opgøre madspild og madaffald

Mad skal spises – ikke spildes.

Men arbejdet med madspild kan være udfordrende at organisere og igangsætte. Hvor skal man starte? Hvem skal man involvere og hvorår?

Derfor er København Kommune, Aarhus Kommune, Klima-, Energi- og Forsyningministeriet samt Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri gået sammen om at udarbejde denne guide til, hvordan man kan opgøre madspild og madaffald. Målet er at dele de gode erfaringer med målbar indikator mod madspild. Ikke Aarhus og Københavns Kommune har udarbejdet en strategi for, hvordan de vil arbejde med mad, måltider og klima. I Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi, vedtaget i 2019, er der sat et mål om at reducere madspildet i kommunens tilbud samt etablere en

metode til at måle madspildet i de offentlige tilbud, herunder etablere en baseline i 2021 for madspildet. I Aarhus Kommunes Klimapolitiske Fødevarerstrategi, som også blev vedtaget i 2019, er der sat mål om at reducere madspildet i kommunens produktionskøkkener med 1/3 ved udgangen af 2024.

Nærværende guide henvender sig primært til ledere og centrale medarbejdere i kommunerne, men kan benyttes af alle, der skal i gang med at lave en målrettet indsats for at reducere madspildet på tværs af en organisation. Guiden består af inspiration til opstart og implementering af tre forskellige målemetoder. På den måde kan I vælge den metode, der bedst passer ind i jeres organisation.

God arbejdslyst!

AARHUS KOMMUNE
Klima, Energi og Forsyning
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Download gratis materialer:

- [9 gode råd til at få succes med forandringsprojekter i køkkener – fra madprofessionelle, ledere, foreninger og konsulenter, der har prøvet det før](#)
- [Mere mad og mindre spild i de kommunale køkkener – en guide til at opgøre madspild og madaffald](#)

Læs mere om Fødevarestyrelsens anbefalinger, sund mad og måltider på

www.altomkost.dk