

The background of the slide is a dense, close-up photograph of lentils, showing their characteristic kidney shape and light brown color. The text is overlaid on this background in a clean, white, sans-serif font.

# Plantebaserede måltider i offentlige køkkener

– muligheder og udfordringer

Temamøde om offentlige måltider  
21. november 2023

# Bag om undersøgelsen



**Formålet med undersøgelsen var at afdække, hvordan en række faktorer spiller ind på muligheden for, at der i offentlige køkkener kan tilbydes hhv. et vegansk og vegetarisk måltid**

16  
semi-  
strukturerede  
interviews

Slutbrugere med  
meget diverse  
ernæringsbehov

11 køkkenfaglige  
+  
5 beslutningstagere

Stor diversitet ift.  
kuvertantal

Fordelt over hele  
landet

## Inkluderede arenaer:

- **Dagtilbud**
- **Skoler**
- **Uddannelsesinstitutioner**
- **Sygehuse**
- **Plejecentre**
- **Madservice**
- **Kantiner på statslige, regionale og kommunale arbejdspladser**
- **Forsvaret**

Undersøgelsen af  
muligheden for  
plantebaserede måltider  
inkluderede bespisning af  
borgere med to typer af  
kostmønstre:  
Vegansk og vegetarisk kost:

Der er stor forskel på kompleksiteten alt efter arena – og også alt efter, om der er tale om fuldkost

Mange steder er vegetariske måltider tilgængelige – og veganske kan ofte forudbestilles – men de ernæringsfaglige overvejelse *kan* mangle

**Hvad viste undersøgelsen os?**

Der er mangel på kompetencer og ernæringsfaglig viden – og området er ikke et 'quick-fix'

Der er mange (!) indvirkende faktorer på mulighederne for at tilbyde plantebaserede måltider



# Hvilke faktorer har indvirkning på køkkenets muligheder for at tilbyde veganske eller vegetariske måltider?



**Alle arenaer:** Behov for køkkenfaglige kompetencer ift. opskalering af opskrifter, smag, konsistens, nye tilberedningsmetoder og ny inspiration



# Resultater med relevans for grøn køkkenomstilling generelt

- Centralt at medarbejderne er med i udviklingsprocessen og ifm. opskriftsudvikling
- Medarbejdernes nysgerrighed skal vækkes - de skal have lov til at teste og lege med råvarer
- Vigtigt at skabe ejerskab blandt medarbejderne og undgå, at de føler der er tale om en beslutning, der blot trækkes ned over hovedet på dem
- Tilførsel af viden og kompetencer kan medføre, at medarbejderne føler sig trygge og kompetente
- Køkkenleder – og dennes leder - skal selv være begejstret og være nysgerrig på rejsen



## Resultater med relevans for grøn køkkenomstilling generelt

- Behov for klarhed om regler, samt tilgængelige anbefalinger
- Oprettelse af netværk, ambassadørkorps og muligheder for rotationsordninger
- Fordel at anvende køkkenets forskellige faggrupper og samtidigt inddrage de tilstødende faggrupper
- Vigtigt at inddrage brugerne og sikre tydelig kommunikation om årsagerne til evt. ændringer undervejs



# Resultater med relevans for grøn køkkenomstilling generelt

## *Kommunikation*

### Brugerrettet:

- Stor forskel på køkkenernes muligheder for at kommunikere med deres brugere
- Også stor forskel på, om medarbejdere vurderes at være rustede til en kommunikation omkring veganske og vegetariske måltider

### Intern:

- På tværs af flere målgrupper italesættes udfordringer ift. at **ændre medarbejdernes vaner og skabe begejstring for forandringer**
- Medarbejdernes holdninger til den veganske eller vegetariske kost kan måske spille ind – er det 'synd' for borgeren at spise plantebaseret?



# Resultater med relevans for grøn køkkenomstilling generelt

## Ønsker til undervisningsformer:

- Alle arenaer påpeger vigtigheden af praktiske kurser og et minimum af teoretisk viden
- Undervisning må have blik for storproduktion og have forståelse for køkkenernes virkelighed, opskalering af opskrifter, daglige udfordringer mm.
- Optimalt med undervisning i eget køkken
- Stærkt ønske om flere moduler – med mulighed for at teste og afprøve metoderne ind imellem undervisningsgangene





ALT OM KOST

# DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Her kan du finde Fødevestyrelsens officielle anbefalinger til en sund kost, som samtidig tager hensyn til klimaet.

[Facebook](#) [LinkedIn](#)



## > Kostråd til dig

Læs om De officielle Kostråd samt de særlige anbefalinger til spæd- og småbørn, gravide/ammende, folk over 65 år samt vegetarer og veganere. Her kan du også finde Kostrådscirklen og Madbakkehånden.



## > Kostråd til professionelle køkkener

Læs om kostrådene til de professionelle køkkener i daginstitutioner, skoler og kantiner: 'Kostråd til Måltider'. Her kan du også finde 'Den danske institutionskost'.



## > Materialer om kostråd, mad og måltider

Find Fødevestyrelsens forskellige plakater, pjecer, rapporter og undervisningsmaterialer om fx De officielle Kostråd, Kostråd til Måltider, sund mad og ernæring.



# Fødevarestyrelsens anbefalinger

## Ikke ENTEN/ELLER

- Fokus på grøn omstilling, klima og bæredygtighed får mange til at tænke 'vegetarisk' og 'vegansk'.
- Skal ikke være *ENTEN* meget kød - *ELLER* vegansk.

## Men BÅDE/OG

- **De officielle Kostråd** anbefaler planterig mad med mindre kød:
- Indeholder *BÅDE* mange grøntsager, bælgrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler- *OG* fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød.
- Tager hensyn til klimaet - lettere at få alle næringsstoffer
- Nedsætter risiko for hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse typer kræft

Ikke  
*ENTEN/ELLER*

men  
*BÅDE/OG*



**De officielle Kostråd**

Godt for sundhed & klima



# Fødevarestyrelsens anbefalinger

## Kostråd til Måltider

### - i daginstitutioner, skoler og kantiner

#### HVAD?

- Officielle anbefalinger til maden i daginstitutioner, skoler og kantiner
- Baseret på **De officielle Kostråd**, men tilpasset professionelle køkkener.
- Planterig mad med mindre kød...

#### HVORDAN?

- 3 værktøjer
- Webinarer – tilmelding her (næste gang 5/12): <https://foedevarestyrelsen.dk/nyheder/faglige-nyheder/2023/sep/aok-kom-til-webinar-om-kostraad-til-maaltider-i-daginstitutioner>

**Kostråd til Måltider i daginstitutioner**

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](http://altomkost.dk)

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

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

**Portionsstørrelser i daginstitutioner**  
Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider

**Kostråd til Måltider i skoler og kantiner**

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](http://altomkost.dk)

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

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

**Portionsstørrelser i kantiner**  
Viser hvilke mængder der er passende i de enkelte måltider





# Spørgsmål



FEEDBACK



# Ekstra slides



## Respondenter og køkkenernes karakteristika

Arena	Kommunal / regional / statslig	Udlisteret / privat	IP nr.	Type af respondent	Kuvertantal (cirkatal)	Region	X = Alle retter forudbestilles
Daginstitution	Kommunal		6	køkkenfaglig	90	Nordjylland	
Daginstitution	Kommunal		11	køkkenfaglig	125	Midtjylland	
Plejecenter (+mad-service og rehab.)	Kommunal		3	køkkenfaglig	400+ (65 x døgn)	Hovedstaden	X
Plejecenter (+beskyttet bolig)	Kommunal	X	10	køkkenfaglig	40+ (døgn)	Midtjylland	
Madservice (+skoler og rådhus)	Kommunal		1	køkkenfaglig	800	Sjælland	X
Madservice (+ pleje-centre og bosteder)	Kommunal		4	køkkenfaglig	800	Midtjylland	X
Skole	Kommunal		9	køkkenfaglig	450	Hovedstaden	X
På tværs af arenaer i kommunen	Kommunal		13	beslutningstager	-	Midtjylland	
På tværs af arenaer i kommunen	Kommunal		16	beslutningstager	-	Nordjylland	
Hospital	Regional		7	køkkenfaglig	500 (døgn)	Hovedstaden	
Hospital (+kantiner)	Regional		15	beslutningstager	1200(døgn) + 500	Syddanmark	X (hospital)
Kantine (rådhus)	Kommunal		5	køkkenfaglig	600-700	Sjælland	
Kantiner / kursuscenter	Kommunal		2	køkkenfaglig	400-500	Syddanmark	
Kantiner (universitet)	Statslig	X	8	køkkenfaglig	2000 (+ caféer)	Hovedstaden	
Kantiner (forsvaret)	Statslig		12	beslutningstager	10.000+ (døgn)	Generel	
Kantiner (politiet)	Statslig	X	14	beslutningstager	2400+	Generel	

## Resultater fra interviews: Muligheder for vegetariske og veganske måltider

- Vegetariske måltider er tilgængelige i et flertal af køkkenerne – eller de kan forudbestilles
- Mulighederne for at få serveret et vegansk måltid er markant anderledes end på det vegetariske område: kun ét sted er et 'fuldt' måltid altid tilgængeligt
- Mange steder er veganske måltider dog mulige at bestille – men kan kræve særaftaler

Arena	IP nr.	X = Alle retter forudbestilles	Vegetarisk måltid altid tilgængeligt	Vegetarisk måltid kan forudbestilles	Vegansk måltid altid tilgængeligt	Vegansk måltid kan forudbestilles
Daginstitution	6		Nej	Ingen efterspørgsel	Nej	Ingen efterspørgsel
Daginstitution	11		Nej	Ja (efter aftale)	Nej	Nej (vil kræve dispensation)
Plejecenter (+mad-service og rehabilit.)	3	X	Ikke relevant	Ja (fast på menuen)	Ikke relevant	Ja
Plejecenter (+beskyttet bolig)	10		Ja	Ikke relevant	Nej	Ja (efter særlig aftale)
Madservice (+skoler og rådhus)	1	X	Ja (rådhus)	Ja (fast på menuen)	Nej (rådhus)	Ja
Madservice (+ pleje-centre og bosteder)	4	X	Ikke relevant	Ja (kun til hjemmeboende)	Ikke relevant	Nej
Skole	9	X	Ikke relevant	Ja (fast på menuen)	Ikke relevant	Ja (efter særlig aftale)
På tværs af arenaer i kommunen	13		Ja (skoler og kantiner)	Ja	Nej	Ja
På tværs af arenaer i kommunen	16		Kun kantiner (- småbørn og ældre)	Nej	Nej	Kun kantiner (- småbørn og ældre)
Hospital	7		Ja	Ikke relevant	Nej	Ja
Hospital (+kantiner)	15	X (hospital)	Ja (kantiner)	Ja (hospital)	Nej (kantiner)	Ja (hospital)
Kantine (rådhus)	5		Ja	Ja (mødeforplejning)	Nej	Ja
Kantiner / kursuscenter	2		Ja (oftest salat)	Nej	Ja (kun salat)	Nej
Kantiner (universitet)	8		Ja	Ikke relevant	Ja	Ikke relevant
Kantiner (forsvaret)	12		Ja	Ikke relevant	Ja (kun salat)	Ikke relevant
Kantiner (politiet)	14		Ja	Ikke relevant	Nej	Ja (efter særlig aftale)

## Ernæringsfaglige udfordringer og overvejelser

Videnskabelige undersøgelser viser bl.a., at vegetarisk (og vegansk) kost

- nedsætter risiko for hjertekarsygdom, type 2-diabetes og visse typer kræft (DTU)
- generelt har et højt indhold af kostfibre, modsat en blandet kost (NNR, 2012)

**MEN, animalske fødevarer bidrager med vigtige næringsstoffer. Når de begrænses/udelades,**

- *Kan* det resultere i utilstrækkeligt indtag af visse næringsstoffer.
- kan biotilgængeligheden af nogle næringsstoffer være nedsat fx jern, zink og calcium.



### Opmærksomhed på:

- De ernæringsmæssige udfordringer, når animalske fødevarer begrænses eller udelukkes af kosten.
- Hvordan den ernæringsmæssige kvalitet af måltiderne sikres, så behovet for næringsstoffer dækkes.





# Ernæringsfaglige udfordringer og overvejelser

## Forskellige målgrupper i off. køkkener

- Raske børn, unge, voksne (normalkost)
- Målgrupper med særlige ernæringsmæssige behov (behov for større næringsstoftæthed i kosten):
  - Børn under 2 år
  - Ældre
  - Småtpisende
  - Syge

Behov for større næringsstoftæthed i kosten kan være sværere at opfylde, når fødevaregrupper udelukkes



Derfor særlig opmærksomhed på sammensætning af (især vegansk) kost til disse grupper ift. at undgå ernæringsrisiko



Kræver afklaring af hvem har ansvar for at sikre en korrekt ernæringsmæssig sammensætning af kosten + evt. kosttilskud?



## Ernæringsmæssige udfordringer ved vegetarisk og vegansk kost

Næringsstoffer	Vegetarisk kost	Vegansk kost
Protein (essentielle aminosyrer)	(X)	X (X)
n-3 fedtsyrer	X	X
B12-vitamin	X	X*
D-vitamin**	X	X
B2-vitamin		X
Jern	X	X
Zink	X	X
Selen	X	X
Calcium		X
Jod		X

Kilde: NNR

\* Tilskud anbefales særligt for veganere

\*\* Tilskud anbefales den generelle befolkning

Opmærksomhed på, at kosten indeholder fødevarer der bidrager med A-vitamin i både vegetarisk og vegansk kost (Lassen et al., 2020).