

Det animalske paradoks

Line Munk Damsgaard
Ernæringschef i Landbrug & Fødevarer

Noget at leve af. Noget at leve for.



SORT

HVIDT

Der er mange holdninger til fødevarerne – og i særdeleshed når det gælder de animalske fødevarer

SUNDHED

ERNÆRING

BÆREDYGTIGHED

SOCIALE OG
FAMILIÆRE
ASPEKTER

KULTUR

NATURLIGHED

DYREVELFÆRD

KLIMA

Noget at leve af. Noget at leve for.





Noget at leve af. Noget at leve for.



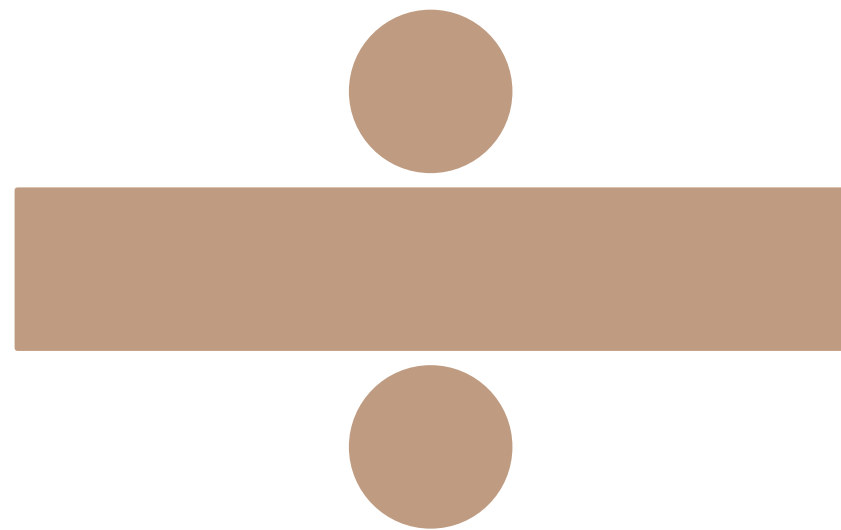


Noget at leve af. Noget at leve for.





FAKTA ER
NOGET VI
FORHANDLER



Noget at leve af. Noget at leve for.



Ifølge "Danskernes Kostvaner 2011-2013" - citat:

"For mange kvinder i den fertile alder er kostens indhold af jern utilstrækkeligt til at dække anbefalingen. Et øget indtag af jernrige fødevarer, som magert kød og kornprodukter suppleret med C-vitaminholdige fødevarer som frugt, grønt og kartofler, vil være nødvendigt"



Noget at leve af. Noget at leve for.



Vidste du at...



Find opskrifter og inspiration på www.voresmad.dk



BARN 3-5 ÅR



MORGENMAD

1/4 dl appelsinjuice til at drikke
140 g havregrød
Et drys kanel
30 g nektarin
2 valnødder, 8 g
2 skroainer, 9 g
Energi: 1046 kJ = 250 kcal
Protein: 7 g



MELLEMMÅLTID

1 1/4 dl mælk til at drikke
2 stk. smørrebrød
13 stk. friske hindbær
1 ts kanel
3 stk. ristede hasselnødder
Energi: 1909 kJ = 456 kcal
Protein: 17 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
3 kvarte skiver rugbrød, 43 g
2 skiver oksespegepølse, 10 g
25 g fiskesfillet
1 salatblad, 3 g
Lidt remoulade, 3 g
1/2 skive citron
1/4 kyllingefrikadelle
1 1/4 skive tomat, 23 g
10 g rød peberfrugt
1/2 æble, 55 g
Energi: 1339 kJ = 320 kcal
Protein: 19 g



MELLEMMÅLTID

1/4 grovbolle, 30 g
20 g bladselleri
1 stort buket blomkål, 30 g
1/4 rød peberfrugt, 30 g
40 g tzaziki
20 g æggesalat
Energi: 1477 kJ = 352 kcal
Protein: 23 g



AFTENSMAD

120 g kogt kartoffel
70 g mætradsaf af gts (1/4 vægt)
90 g sovs med champignon
100 g grovråkost
Energi: 1758 kJ = 421 kcal
Protein: 23 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi:	5581 kJ = 1335 kcal
Fedt:	30 E%
Kulhydrat:	50 E%
Protein:	20 E%

BARN 10-13 ÅR



MORGENMAD

1 1/4 dl appelsinjuice til at drikke
200 g havregrød
Et drys kanel
70 g nektarin
4 valnødder, 16 g
1 spsk. rosiner, 12 g
Energi: 1696 kJ = 406 kcal
Protein: 11 g



MELLEMMÅLTID

1 1/4 dl mælk til at drikke
3 kvarte smørrebrød
13 stk. friske hindbær
1 ts kanel
2 stk. ristede hasselnødder
Energi: 296 kJ = 71 kcal
Protein: 13 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
3 halve skiver rugbrød, 86 g
4 skiver oksespegepølse, 20 g
50 g fiskesfillet
1 salatblad, 5 g
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 kyllingefrikadelle
3 skiver tomat, 45 g
10 g rød peberfrugt
1 æble, 110 g
Energi: 2348 kJ = 562 kcal
Protein: 30 g



MELLEMMÅLTID

1/4 grovbolle, 45 g
30 g bladselleri
1 stort buket blomkål, 40 g
1/4 rød peberfrugt, 40 g
50 g tzaziki
35 g æggesalat
Energi: 1920 kJ = 460 kcal
Protein: 10 g



AFTENSMAD

120 g kogt kartoffel
90 g mætradsaf af gts (1/4 vægt)
137 g sovs med champignon
180 g grovråkost
Energi: 2726 kJ = 652 kcal
Protein: 36 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi:	8985 kJ = 2150 kcal
Fedt:	32 E%
Kulhydrat:	49 E%
Protein:	19 E%

KVINDE, 65 KG



MORGENMAD

1 1/4 dl appelsinjuice til at drikke
190 g havregrød
Et drys kanel
70 g nektarin
4 valnødder, 16 g
1 lille spsk. rosiner, 12 g
Energi: 1663 kJ = 398 kcal
Protein: 11 g



MELLEMMÅLTID

1 1/4 dl mælk til at drikke
3 kvarte smørrebrød
13 stk. friske hindbær
1 ts kanel
2 stk. ristede hasselnødder, 13 g
Energi: 1909 kJ = 456 kcal
Protein: 17 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
3 halve skiver rugbrød, 86 g
4 skiver oksespegepølse, 20 g
50 g fiskesfillet
1 salatblad, 5 g
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 kyllingefrikadelle
3 skiver tomat, 45 g
10 g rød peberfrugt
1 æble, 110 g
Energi: 2348 kJ = 562 kcal
Protein: 30 g



MELLEMMÅLTID

1/4 grovbolle, 45 g
30 g bladselleri
1 stort buket blomkål, 40 g
1/4 rød peberfrugt, 40 g
50 g tzaziki
35 g æggesalat
Energi: 1920 kJ = 460 kcal
Protein: 10 g



AFTENSMAD

120 g kogt kartoffel
90 g mætradsaf af gts (1/4 vægt)
137 g sovs med champignon
180 g grovråkost
Energi: 2557 kJ = 612 kcal
Protein: 31 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi:	8783 kJ = 2101 kcal
Fedt:	33 E%
Kulhydrat:	49 E%
Protein:	18 E%

MAND, 80 KG



MORGENMAD

1 1/4 dl appelsinjuice til at drikke
275 g havregrød
Et drys kanel
70 g nektarin
6 valnødder, 24 g
1 spsk. rosiner, 15 g
Energi: 2260 kJ = 541 kcal
Protein: 15 g



MELLEMMÅLTID

1 1/4 dl isvarmælk til at drikke
5 stk. havregrødsbrødsbødder
7 1/2 ts k. græsk yoghurt 2%, 38 g
15 stk. friske hindbær, 60 g
2 1/2 ts k. ahornsirop, 18 g
13 stk. ristede hasselnødder, 13 g
Energi: 1699 kJ = 406 kcal
Protein: 17 g



FROKOST

2 dl minimælk til at drikke
4 halve skiver rugbrød, 114 g
40 g kartoffel
1 stribe mayonnaise, 5 g
1 ts k. firdoblet redning, 3 g
4 skiver oksespegepølse, 20 g
50 g fiskesfillet
1 salatblad, 5 g
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 stribe remoulade, 5 g
1 skive citron
1 kyllingefrikadelle
3 skiver tomat, 45 g
10 g rød peberfrugt
1 æble, 110 g
Energi: 2875 kJ = 688 kcal
Protein: 32 g



MELLEMMÅLTID

1 grovbolle, 60 g
30 g bladselleri
1 stort buket blomkål, 40 g
1/4 rød peberfrugt, 40 g
70 g tzaziki
40 g æggesalat
Energi: 1156 kJ = 277 kcal
Protein: 12 g



AFTENSMAD

200 g kogt kartoffel
140 g mætradsaf af gts (1/4 vægt)
180 g sovs med champignon
200 g grovråkost
Energi: 3379 kJ = 808 kcal
Protein: 44 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi:	11.269 kJ = 2720 kcal
Fedt:	33 E%
Kulhydrat:	49 E%
Protein:	18 E%

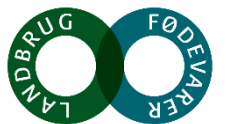
MÆNGDER OG VARIATION

Noget at leve af. Noget at leve for.



Men hvad så med bæredygtigheden???

Noget at leve af. Noget at leve for.



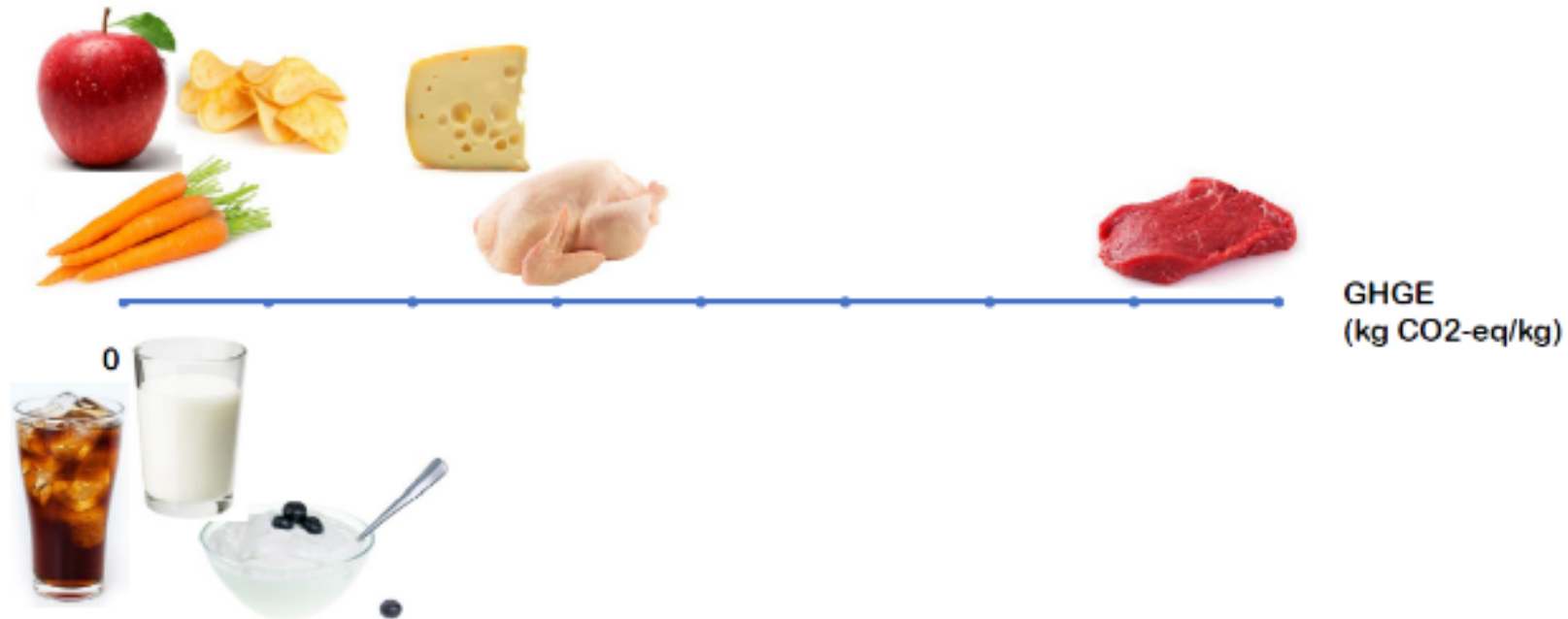
Ofte hørt kommentar:

‘Skær ned på de animalske fødevarer og vælg de plantebaserede fødevarer i stedet’

Men det er måske lidt for unuanceret?

Ofte hørt kommentar:

'Skær ned på de animalske fødevarer og vælg de plantebaserede fødevarer i stedet'



Men det er måske lidt for unuanceret?

Noget at leve af. Noget at leve for.



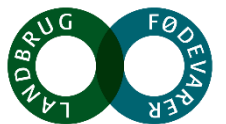
Alle disse er plantebaserede



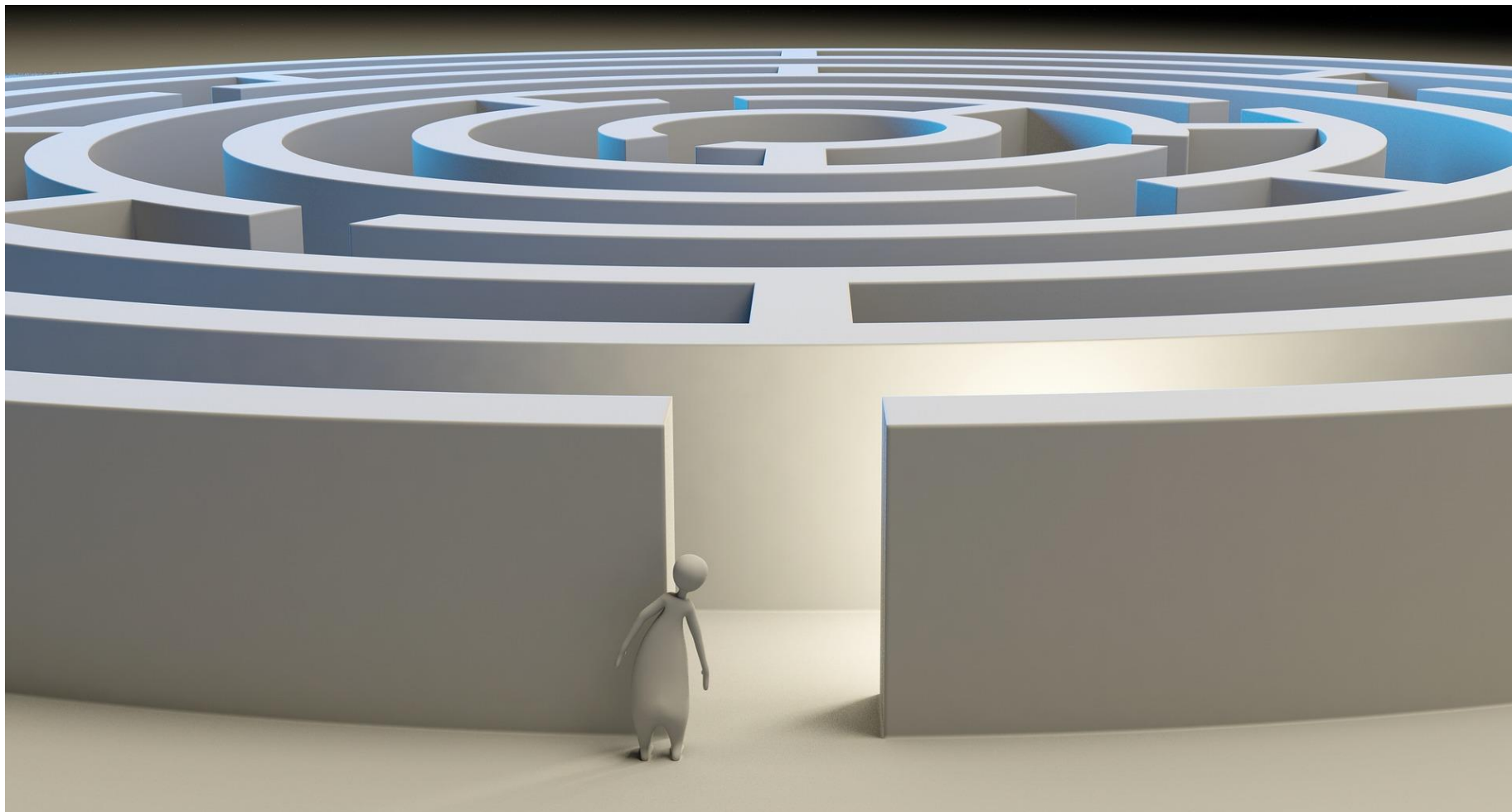
De er ikke alle lige bæredygtige



Noget at leve af. Noget at leve for.



Paradokserne skaber usikkerhed om, hvilken vej, der er den rigtige at gå



Noget at leve af. Noget at leve for.



Tak for opmærksomheden

