



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

# Der findes ikke ÉN bæredygtig kost

Landbrug og  
Fødevarer

Webinar 15.11.21





**Vores fødevarerforbrug står for  
ca. 25 pct. af den samlede  
klimabelastning**



# Hvad er bæredygtig kost?

## Ifølge FAO:

*Sustainable Healthy Diets are dietary patterns that promote all dimensions of individuals' health and wellbeing; have low environmental pressure and impact; are accessible, affordable, safe and equitable; and are culturally acceptable.*

*Ift at implementere bæredygtighed i kostråd angiver FAO, at der bør tages hensyn til forbrugsmønstre og den kulturelle kontekst, samtidig med at en klar ændring i forbrugsmønstrene fremmes.*





# Det bæredygtige valg

- Foretrække de mere bæredygtige fødevarer inden for hver kategori
- Ændre på kostens sammensætning, så den bliver mere planterig
- Balancere energiindtaget og minimere madspil



Spis flere grøntsager og frugter



Sluk tørsten i vand



**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima

Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



# 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



**Ikke kun et spørgsmål om hvad der ligger på tallerkenen...**



**Begræns madspild...**  
...men undgå at bruge  
kroppen som affaldsspand

**Gå efter Nøglehullet**

**Så De Officielle  
Kostråd er et  
evidensbaseret bud  
på, hvordan man  
kan sammensætte  
en bæredygtig kost**

# Ingen kan gøre alt – men alle kan gøre noget

Et mere bæredygtigt kostmønster i Danmark kræver, at hele sektoren – fra myndigheder og universiteter til landbrug, fødevareproducenter, sundhedsformidlere, detailhandel og mange flere – hjælper os alle sammen på rejsen

