

Håndbog til nye  
køkkenmedarbejdere i  
Københavns Kommune

**Introduktion  
til mad og  
måltider i  
daginstitutioner**



## Indhold

<b>Velkommen</b> .....	<b>3</b>
<b>Københavns Kommunes Mad- og måltidsstrategi</b> .....	<b>4</b>
<b>Kommunale og nationale retningslinjer for maden i daginstitutioner</b> .....	<b>5</b>
<b>Inspiration og sparring omkring mad og måltider</b> .....	<b>6</b>
Børnemenue - opskrifter og menuplanlægning.....	6
Hjemmeside for mad og måltider i Københavns Kommune .....	6
Rådgivning og kurser.....	6
<b>Den rette ernæring</b> .....	<b>8</b>
De officielle anbefalinger .....	8
Sikkerhed og særlige hensyn .....	9
Hårde fødevarer.....	9
Øvrige fødevarer .....	11
Diæter og allergier .....	11
<b>Bæredygtig velsmag - økologi, klima og kvalitet</b> .....	<b>13</b>
Pejlemærker for sund og klimavenlig børnemad .....	13
Vejen til 90 procent økologi - i kombination med klimahensyn.....	15
Køkkendrift, der giver tid til velsmag.....	17
Det Økologiske Spisemærke .....	22
Reduktion af madspild.....	22
<b>Økonomi og budget</b> .....	<b>24</b>
Indkøb af fødevarer - Indkøbsaftaler og Kvantum .....	24
<b>Egenkontrol og fødevarerhygiejne</b> .....	<b>26</b>
Børn i institutionskøkkenet .....	26
<b>Fællesskab, værtskab og maddannelse</b> .....	<b>27</b>
Madmod .....	27
Involvering og selvhjulpethed .....	28
Pædagogiske madaktiviteter.....	28
Det pædagogiske måltid .....	28
<b>Kommunikation og samarbejde med det pædagogiske personale</b> .....	<b>29</b>
Madudvalg .....	29

## Velkommen

Velkommen som køkkenmedarbejder i Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune. Hver dag spiser ca. 28.000 børn deres frokost i en af kommunens mange daginstitutioner. Langt de fleste steder laves maden lokalt i køkkenet i institutionen, ligesom i den institution, du arbejder i.

I Københavns Kommune arbejder vi for at skabe bæredygtige måltider, der forener sundhed, velsmag og ansvar for klimaet. Vi arbejder aktivt for at styrke maddannelse og sociale fællesskaber, så byens opvoksende generation får både gode madvaner og sanseoplevelser med sig i livet. Dette er afsættet for de måltider, der hver dag serveres rundt om i byens daginstitutioner.

Børnenes sundhed og madglæde præges af maden, de dagligt får serveret i institutionen. Derfor er det et vigtigt stykke arbejde, du hver dag udfører som køkkenmedarbejder i Københavns Kommune.

Kommunen prioriterer maden i daginstitutionerne højt. I de seneste år har daginstitutionerne bl.a. arbejdet med at opnå minimum 90 procent økologisk fødevarerindkøb og registrering med Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærke. Fremover skal du som køkkenmedarbejder fortsat servere minimum 90 procent økologiske, velsmagende måltider med høj kulinarisk kvalitet. Og måltiderne skal som det nyeste tiltag gøres klimavenlige, og i det arbejde skal madspildet begrænses mest muligt.

Alle kommunale køkkener i kommunen skal desuden registreres med Det Økologiske Spisemærke i guld inden 2025, hvis de ikke allerede er det.



## Københavns Kommunes Mad- og måltidsstrategi

I 2019 blev Københavns Kommunes Mad- og måltidsstrategi vedtaget. Strategien sætter retningen for de offentlige måltider frem mod 2025 og bygger oven på tidligere indsatser for mad og måltider.

Udgangspunktet er seks overordnede mål, der sammen sætter retningen for det gode måltid i Københavns Kommune.

*De seks overordnede mål i Mad- og måltidsstrategien er:*

1. Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden
2. Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet
3. Vi bruger minimum 90 procent økologiske varer og har Det Økologiske Spisemærke i guld
4. Klimaaftrykket fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025
5. Vi vil mindske madspildet
6. Vi vil styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse

Læs mere om Mad- og måltidsstrategien på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk)

## Retningslinjer for maden i daginstitutioner

Som køkkenmedarbejder i Københavns Kommune er der en række retningslinjer, du skal følge. Nogle retningslinjer er vedtaget nationalt, mens andre retningslinjer er vedtaget af kommunen. Nedenfor er en samlet en oversigt over retningslinjerne med henvisning til, hvor du kan læse mere om dem.

- Maden skal leve op til de officielle anbefalinger for mad til børn i daginstitutioner. Læs mere på side 8.
- Alle børn skal tilbydes morgenmad og mellemmåltider alle dage, I har åbent. Dette gælder også de institutioner, der har fravalgt en fælles frokostordning. Hvis der er vedtaget fælles frokostordning i institutionen du arbejder i, skal børnene tilbydes et frokostmåltid fra institutionen alle dage, I har åbent.
- Der skal serveres varm mad mindst et par gange om ugen i de institutioner, hvor det er muligt.
- Institutionen skal tilbyde vegetarisk mad til børn, der efter aftale med forældre, kun spiser vegetarisk. Læs mere på side 11.
- Institutionen er ikke forpligtet til at servere vegansk mad til børn, der efter aftale med forældre, kun spiser vegansk. Læs mere på side 11-12.
- Børn med allergi over for mælk og æg, skal tilbydes mad uden mælk og æg i institutionen. Det kræver lægeerklæring fra speciallæge. Børn med andre allergier må medbringe egen mad og kan blive fritaget for forældrebetalingen. Læs mere på side 12.
- Institutionen skal servere klimavenlige måltider og herigennem bidrage til at kommunen reducerer det samlede klimaaftryk fra fødevareindkøbet med 25 procent CO<sub>2</sub>-e inden 2025. Læs mere på side 13-15.
- Mindst 90 procent af maden skal være økologisk og alle institutioner skal registreres med Fødevestyrelsens Økologiske Spisemærke i guld. Læs mere på side 16 og 22.
- Inden 2030 skal madspildet være reduceret med 50% i kommunens tilbud og institutioner. Læs mere på side 23.

## **Inspiration og sparring omkring mad og måltider**

Som køkkenmedarbejder har du mulighed for at hente inspiration, råd og sparring til arbejdet med mad og måltider. Kommunen har indgået en aftale med Meyers Madhus, der giver mulighed for råd, sparring og kurser. Kommunen har desuden en IT-plattform med opskrifter og menuplaner samt en hjemmeside omhandlende mad og måltider. Læs mere om de enkelte muligheder i det følgende.

### **Børnemenuen - opskrifter og menuplanlægning**

Børnemenuen er en IT-plattform med opskrifter og menuplaner særligt udviklet til daginstitutioner i Københavns Kommune. Opskrifterne er udviklet med udgangspunkt i minimum 90 procent økologisk og klimavenlig madproduktion, og er ernæringsberegnet, så de følger de officielle anbefalinger for ernæring til vuggestue- og børnehavebørn. Du finder Børnemenuen her: [www.boernemenuen.kk.dk](http://www.boernemenuen.kk.dk)

### **Hjemmeside for mad og måltider i Københavns Kommune**

Maaltider.kk.dk er Københavns Kommunes hjemmeside omhandlende mad og måltider. Her udfoldes bl.a. kommunens Mad og måltidsstrategi som er kommunens tilgang til mad. I kan desuden holde jer opdateret omkring kurser og events for institutioner, og bl.a. tilmelde jer rådgivningsforløb.

### **Rådgivning og kurser**

Kommunen har indgået en aftale med Meyers Madhus frem til 2024, som tilbyder kurser og skræddersyet rådgivning målrettet netop jeres behov. I kan tilmelde jer et rådgivningsforløb, der varer seks eller tolv måneder. Det foregår som et samarbejde, der tager udgangspunkt i jeres hverdag, udfordringer og behov. I kan også altid kontakte Meyers Madhus for råd og vejledning, også uden for et egentligt forløb.

I rådgivningen kan I blandt andet:

- Arbejde målrettet med klimaomstilling af måltiderne, så I får velsmag, bæredygtighed, ernæring og økonomi til at gå op i en højere enhed

- Nå i mål med minimum 90 procent økologi og registrering med Det Økologiske Spisemærke
- Udvikle de sociale fællesskaber, som maden og måltiderne danner ramme om
- Få redskaber til at understøtte børnenes madmod og maddannelse
- Styrke det tværfaglige samarbejde om maden og måltiderne i institutionen
- Få inspiration til at involvere børnene aktivt i måltiderne og give dem gode madminder med i bagagen
- Løfte den kulinariske kvalitet og fagligheden i køkkenet
- Fortsætte udviklingen af de gode arbejdsgange og driften i køkkenet
- Få hjælp til at reducere madspildet

Som ny køkkenmedarbejder i kommunen anbefaler vi, at du deltager på kurset Introduktion til børnemad for nye køkkenmedarbejdere (eftermiddagskursus á to dage) eller Bæredygtig børnemad (heldagskursus á to dage), som afholdes i Meyers Madhus flere gange om året.

Læs mere om rådgivning og kurser på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) eller kontakt Meyers Madhus direkte på tlf. 26773116 eller mail: [raadgivning-kk@meyers.dk](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk)

## Den rette ernæring

Børns madvaner formes fra en tidlig alder. Derfor er det en betydningsfuld opgave at stå for institutionsbørns daglige måltider. I daginstitutioner har man en forpligtelse til at servere mad, der lever op til de officielle anbefalingerne for ernæring til vuggestue- og børnehavebørn. Opgaven rummer også en formidabel mulighed for at påvirke og udvikle børnenes madglæde og maddannelse. Ved at servere varieret mad med mange og forskellige grøntsager og bælgfrugter, og præsentere børnene for fisk, frugter, krydderier, groft brød, korn og meget mere, kan I bidrage til denne udvikling.

### De officielle anbefalinger

De officielle ernæringsanbefalinger, der sætter retningen for maden i daginstitutionerne, findes i Fødevarerstyrelsens Guide til sundere mad i daginstitutionen, der kan hentes på [altomkost.dk](http://altomkost.dk). Guiden giver et detaljeret grundlag for arbejdet med ernæring i daginstitutioner.

Det er vigtigt at kende de forskellige ernæringsmæssige behov, som henholdsvis børnehave- og vuggestuebørn har. Fx har vuggestuebørn behov for mere energitæt mad end de større børn, og til helt små børn under et år er der andre særlige hensyn at tage. Alt dette kan du læse om i Guide til sundere mad i daginstitutionen.

### *Menuplanlægning*

Du kan med fordel lave en menuplan for mindst en uge ad gangen. Se på jeres måltider som en helhed, hvor der er tænkt på variation, kvalitet, smag, sæson, klima, sanselighed, ernæring og økonomi. Varier mellem kendte og ukendte retter. Det er en god idé at lave en ugentlig menuplan med fast struktur, som skrives ind i et skema for at skabe overblik. Planlæg frokostmåltiderne først og tilpas mellemmåltiderne bagefter. Tænk gerne brug af rester ind i menuplanlægningen for at reducere madspild.

### *Mellemmåltider*

Mellemmåltiderne medvirker til, at børnene trives hele dagen igennem. De mindste børn har særligt brug for dem for at få den rigtige energimængde i løbet af dagen, da deres maver er små, og energibehovet er stort. Det er derfor en god idé at planlægge mellem-



og hovedmåltiderne samlet. Det gør det muligt at bruge mellemmåltiderne til at ramme den rigtige næring over dagen, og det giver også et bedre køkkenflow. Fx kan en lettere frokost som grøntsagssuppe følges op af et mere proteinrigt og energitæt mellemmåltid.

### *Variation*

Variation i retter, råvarer og tilberedningsmetoder, er med til at sikre, at børnene får de næringsstoffer som kulhydrater, proteiner, fedtstoffer, mineraler og vitaminer de har behov for. Det sikrer også forskellige kulinariske oplevelser og at børnene lærer at spise mange forskellige typer af mad. Sæsonens råvarer er en god rettesnor for at skabe variationen over året, og en god menuplan kan sikre variation over ugen.

## **Sikkerhed og særlige hensyn**

I arbejdet med at producere, anrette og servere mad til børn i daginstitutioner, er der forskellige hensyn i måltidet. I tilberedningen og serveringen skal der tages hensyn til hårde fødevarer, og I nogle tilfælde er der allergier eller kostformer blandt børnene, som maden skal tilpasses efter. De forskellige hensyn kan du læse mere om i det følgende.

### **Hårde fødevarer**

Rent fysiologisk får små børn lettere hårde fødevarer galt i halsen, og som medarbejder i en daginstitution, har du derfor en særlig opgave i forhold til at sikre at de måltider I serverer både er velsmagende, maddannede og sikkerhedsmæssigt forsvarlige. Alle børn er forskellige og det er det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder, der afgør, hvornår barnet kan spise hårde fødevarer.

Som udgangspunkt bør hårde fødevarer altid tilberedes, snittes, hakkes eller blendes før det serveres for børn under 3 år. De mest almindelige hårde fødevarer er gulerødder, æbler, pærer, nødder, kerner og vindruer. Ved at arbejde med forskellige serveringsmetoder, kan børnene få mulighed for at smage på de gode råvarer, som fx dansk frugt i sæson.

I køkkenet bør tilberedningen af råvaren foregå på en forsvarlig måde, ligesom pædagogerne om bordet har en opgave med at sikre at spisningen under måltidet

foregår forsvarligt. Snak gerne i jeres personalegruppen om I mener serveringen af de hårde fødevarer foregår på den rette måde – fx ud fra følgende inspiration til servering.

### *Æbler og pærer*

Æbler og pærer er nogle af de frugter, vi er allerbedst til at dyrke i Danmark. Det skyldes de lange sommerdage og den store temperaturforskel på nat og dag, som gør, at frugterne udvikler den helt rigtige aroma, saftighed og balance mellem sød og syrlig. Pærer høstes let umodne, men bliver bløde, når de modnes. Vent gerne med at servere pærene for de mindste, til de har smidt den værste hårdhed og i stedet har udviklet blødt, saftigt og aromatisk frugtkød.

Skær æblet eller pæren i tynde skiver/stave inden det serveres for børnene. Man kan skrælle æbler og pærer med en lille kniv ved bordet efter behov. Til de allermindste vuggestuebørn kan æbler og pærer rives på et lille rivejern ved bordet. Andre serveringsformer er kompot, bagte æbler/pærer eller "æblesmør".

### *Gulerødder*

Gulerødder er en sødlig grøntsag som tiltaler de fleste børn. Server ikke rå gulerødder for børnene, hverken hele eller i stave. Gulerødder kan med fordel koges, bages, tilsættes i spreads og bagværk eller rives inden de serveres for børnene. Det samme gælder for andre hårde grøntsager.

### *Vindruer*

Vindruer bør altid skæres i mindre stykker på det lange led før servering. Hvis barnet er under 1 år bør kernerne tages ud.

### *Nødder og kerner*

Nødder og kerner i madlavningen kan bidrage med gode konsistenser, smage og ikke mindst gode næringsstoffer i form af sunde olier og kostfibre. Du kan sagtens servere nødder og kerner som fx mandler, hasselnødder, peanuts, valnødder, solsikkekerner og græskarkerner, så længe de er blendet eller finthakket. Nødder og kerner kan tilsættes i eksempelvis pestoer, spreads eller nøddesmør, og kan bruges finthakket i toppings til supper og grød, i bagværk og müsli.

## **Øvrige fødevarer**

Udover hensynet i forhold til at servere hårde fødevarer som beskrevet ovenfor, anbefaler Fødevarestyrelsen i øvrigt, at I begrænser mængden af nedenstående fødevarer.

### *Rosiner*

Tilbyd rosiner i begrænset mængde, da de kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A.

### *Kanel*

Begræns mængden af kanel og kanelsukker til små børn. I kanel findes stoffet kumarin, der kan give skader på leveren, hvis det indtages i for store mængder.

### *Honning*

Undlad at servere honning til børn under 1 år, da det kan indeholde bakteriesporer, som kan udgøre en risikofaktor for børn under 1 år.

### *Tun og andre rovfisk*

Tun og andre rovfisk må tilbydes i begrænset mængde, når barnet er 3 år.

### *Mælkeprodukter med højt proteinindhold*

Mælkeprodukter med højt proteinindhold, såsom ylette, ymer, kvark, skyr og fromage frais kan først tilbydes som hovedingrediens, når barnet er 2 år.

## **Diæter og allergier**

### *Vegetarmad*

I Københavns Kommune skal alle daginstitutioner tilbyde vegetarmad til børn, hvis forældre efterspørger dette. Med vegetarisk mad menes mad uden kød og fisk, mens æg og mælkeprodukter kan indgå.

### *Vegansk mad*

Vegansk mad er plantebaseret, dvs. mad uden fisk, kød, æg og mælkeprodukter. Ifølge Fødevarestyrelsen kan det ikke anbefales, at børn i daginstitutionsalderen spiser vegansk. Daginstitutionernes madordning skal ifølge dagtilbudsloven leve op til

Fødevarestyrelsens anbefalinger. Forældre må gerne tage en vegansk madpakke med til deres barn, men de kan ikke blive fritaget for betaling for frokost.

#### *Ægge- og mælkefri diæt*

Daginstitutioner i Københavns Kommune skal kunne tilbyde diætmad uden mælk og/eller æg til børn med diagnosticeret allergi/intolerance overfor mælk og/eller æg. Diætmad kræver en lægeerklæring fra speciallæge.

#### *Behov for andre diættyper*

Det er din leder, der vurderer, om der kan tilbydes diætmad til andre typer af allergier og sygdomme. I de tilfælde, hvor der er lægeerklæring fra speciallæge vedr. behov om diætmad, som daginstitutionen ikke kan tilbyde, må forældrene selv medbringe maden. Forælderen fritages i så fald for betaling for frokost.

## **Bæredygtig velsmag – økologi, klima og kvalitet**

Satsningen på minimum 90 procent økologi i Københavns Kommune er den mest ambitiøse satsning af sin slags på verdensplan. En vigtig motivation for økologisk drift er et bredt perspektiv på bæredygtighed, da økologi er med til at bevare biodiversitet, skåne grundvand for pesticider og højne dyrevelfærd. Københavns Kommune vil derfor fortsat prioritere økologi højt, i forening med mere klimavenlig mad. Målet er, at kommunens køkkener skal sænke klimaaftrykket fra fødevareindkøbet med 25 procent CO<sub>2</sub>-e inden 2025.

Animalske fødevarer, som kød, ost, smør og mælkeprodukter, har et langt større klimaaftryk end vegetabiliske fødevarer som grøntsager, korn, nødder og bælgrugter. Derfor er det vigtigt, at børn i Københavnske daginstitutioner får serveret flere plantebaserede måltider, da vil medvirke til at sænke klimaaftrykket i fødevareindkøbet.

For at hjælpe køkkenerne på vej til at sænke klimaaftrykket, har kommunen i samarbejde med Danmarks Tekniske Universitet udviklet en række pejlemærker for sund og klimavenlig mad i Københavns Kommunes daginstitutioner.

### **Pejlemærker for sund og klimavenlig børnemad**

For at gøre det lettere at lave klimavenlig mad, der også hænger sammen med ernæring, og som kan indfri målsætningen om 25 procent mindre klimaaftryk i Københavns Kommune, har DTU Fødevarestyrelsen udarbejdet et sæt af pejlemærker. Det er sket i samarbejde med institutioner i Københavns Kommune og Meyers Madhus.

Pejlemærkerne skal ses som en hjælp og inspiration til at arbejde med klima i menuplanlægningen. Der er dog ikke kun én vej i mål. Fx kan man godt servere vegetarisk mad til børn i daginstitutioner, hvis man blot følger anbefalingerne fra Fødevarestyrelsen. Eller man kan nøjes med at bruge fisk, og ikke kød og fjerkræ, som ellers indgår i pejlemærkerne. Husk, at hensynet til børnenes trivsel, og at de får serveret tilstrækkeligt med nærende mad, altid er afgørende. Jeres egen erfaring med børnegrupperne og hensynet til børnenes appetit er vigtig at have med, når I arbejder med pejlemærkerne. Se i den forbindelse også Fødevarestyrelsens principper Kostråd til måltider i daginstitutioner.

## **Pejlemærker for sund og klimavenlig mad i Københavns Kommunes daginstitutioner**

1. Server grønt til alle måltider og i mange farver
2. Server hyppigt bælgfrugter
3. Brug hyppigt nødder og frø
4. Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer
5. Server især fuldkornsprodukter og kartofler
6. Server jævnligt retter med fisk og gå efter de mest bæredygtige
7. Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder
8. Brug kød i begrænset omfang og vælg det lyse kød
9. Tilbyd drikkemælk og vand dagligt
10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvarer

### *Grøntsager i mange farver*

Fordel grøntsager på mørkegrønne som broccoli, grønkål, spinat, bladbeder, sølvbeder, romainesalat, pak choi mv., røde og orange som gulerødder, tomater, græskar, rød peberfrugt mv. og øvrige grøntsager som løg, porrer, hvidkål, spidskål, pastinak, knoldselleri mv.

### *Bælgfrugter*

Bælgfrugter spiller en vigtig rolle i klimaomstillingen, fordi de er gode kilder til protein og andre gode næringsstoffer. Bælgfrugter er fx kikærter, flækærter, linser og bønner i forskellige farver. Der findes mange forskellige tørrede økologiske bælgfrugter, som er en billig råvare, der kan bruges på mange måder i køkkenet – som hummus, i grønne farser, i falafel, salater, i gryderetter, som drys og meget mere. Du kan også bruge bælgfrugtprodukter som tofu og bønnepostej.



### *Nødder og frø*

Brug fx valnødder, hasselnødder, mandler og jordnødder, og brug frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes – begræns dog hørfrø og solsikkekerner, da disse har et højt indhold af tungmetallet cadmium. Brug produkter som tahin og peanutbutter, og bag gerne brød med frø.

### *Planteolier*

Vælg forskellige planteolier som fx rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie, og produkter baseret på planteolie. Herunder fx plantebaserede smørbare produkter. Begræns smør og smørblandinger.

### *Fuldkornsprodukter og kartofler*

Brug kartofler. Og brug fx fuldkornshvedebrød, rugbrød, havregryn, kogte korn, fuldkornspasta, quinoa mv. I mindre omfang kan indgå ikke-fuldkornsprodukter.

### *Fisk*

Vælg varieret vildtfaunget fisk og skaldyr i sæson, som er grønne eller gule i WWF's fiskeguide, mærket med NaturSkånsom- eller med MSC-mærket. For opdrættede fisk, vælg økologiske eller ASC-mærkede. Disse mærker er standarder, der er indarbejdet i kommunens indkøbsaftaler.

### *Kød*

Brug kød i moderate mængder, og vælg det lyse kød som gris og fjerkræ. Fjerkræ kan f.eks. være kylling eller kalkun.

## **Vejen til 90 procent økologi – i kombination med klimahensyn**

Hvis I mangler det sidste stykke til 90 procent, er her nogle råd til at komme over målstregen. Det kræver en løbende indsats at holde fast, og der vil næsten altid være noget, der kan forbedres. Grundprincipperne i økologisk køkkendrift, som skitseres her, hænger alle godt sammen med klimaindsatsen.

- Lav mad fra bunden – halv- og helfabrikata er dyre, især de økologiske
- Lav mad efter sæsonerne – det giver tilgængelighed af økologi til den bedste pris, mere friland og mindre transport

- Brug kød med omtanke – vælg det lyse kød, brug de billige udskæringer og i mindre mængder
- Brug de andre proteinkilder – gør dig gode venner med bælgfrugter, nødder, frø, linser og bæredygtige fisk
- Brug flere af de mørkegrønne grøntsager – Fx grønkål, spinat, broccoli og palmekål
- Minimér madspild – det giver luft i budgettet til økologi og reducerer klimabelastningen
- Køb bevidst ind – at kende budget og indkøb til bunds er nøglen til de rigtige løsninger for jer

#### *Lav mad fra bunden med friske råvarer*

Mad lavet fra bunden med friske råvarer giver den bedste smagsoplevelse. Det betyder også, at I slipper for tilsætningsstoffer og selv kan styre fx sukker og saltindholdet i maden. Ikke mindst er madlavning fra bunden afgørende for at få budget og økologi til at harmonere. Halv- og helfabrikata er ofte dyre løsninger, især i de økologiske udgaver, hvis de overhovedet kan skaffes.

At lave alting fra bunden kan være en udfordring. Det handler om at starte med de ting, der ligger lige for, og som gør størst forskel for smag og budget. Og så bygge oven på gradvist. Her er nogle eksempler, måske har I selv andre.

#### *Projekter at tage fat på:*

- Bag selv hvedebrød
- Bag selv rugbrød
- Sylt selv
- Rør selv mayonnaise
- Kog selv bær- og frugtkompot
- Lav pestoer, spreads og hummus
- Kog selv chutney
- Lav jeres eget fiskepålæg af fisk i sæson

#### *Hvis I bruger dem, så tænk over at udfase:*

- Forarbejdede kartofler

- Frossen frugt (udover bær)
- Frosne grøntsager (udover spinat og ærter)
- Bake off
- Færdigpaneret fisk
- Færdigmarineret eller fyldt kød og fisk
- Færdige pålægssalater

### *Lav mad efter sæsonerne*

Der er mange gode grunde til at lave mad efter sæsonerne. Når I bruger de danske råvaresæsoner og økologiske grøntsager dyrket på friland som det gennemgående afsæt i menuplanlægningen, så bruger I råvarerne, når de har størst smag og næringsindhold, og I lader børnene opleve årets gang på tallerkenen. Ikke mindst er et sæsonnært køkken med det grønne i centrum med til at gøre økologisk drift økonomisk muligt. Et fokus på sæson hænger også godt sammen med klimahensynet, da lokale sæsongrøntsager ikke skal fragtes langvejs fra og opbevares på køl.

At spise efter sæsonerne handler om at bruge flest af de råvarer, der er i sæson, og spare på dem, når sæsonen er ovre. Det handler om at bruge råvarer med kort sæson som eks. danske jordbær, ærter, asparges, rabarber, bær og æbler, når de er der, og at være særligt kreativ med krydderier og tilberedningsmetoder når det kommer til den lange vintersæson med kål, knolde, løg og rodfrugter.

### **Køkkendrift, der giver tid til velsmag**

For at man kan finde tiden og overskuddet til at arbejde med velsmag, kræver det, at man har et godt greb om køkkendriften. Der er mange måder at organisere sit køkkenarbejde på. Her er nogle greb, der kan give overskud i hverdagen.

- En ugeskabelon med faste dage giver en god forudsigelighed - også for børnene og pædagogerne
- En menuplan for mindst en uge ad gangen gør det lettere at få hensyn som sæson, variation, ernæring og økonomi til at hænge sammen
- Med en grundig menuplan på plads kan man lave en fokuseret indkøbsliste, så varebestillingen bliver præcis, og man ikke står og mangler råvarer i løbet af ugen

- En liste over arbejdsopgaver til den følgende dag, inden du går hjem, kan give en god start på dagen
- Dobbeltportioner, så der er til flere dage, frigiver tid i køkkenet. Simreretter og supper kan fx fryses ned til senere brug uden tab af spisekvalitet
- Klargør, skræl, snit eller hak gerne grøntsager dagen før, de skal bruges
- Sæt bælgfrugter i blød i god tid, og kog dem dagen før, de skal bruge
- Rester af bælgfrugter er også velegnede til frost.

## **Vejen til velsmag - en guide**

Man kan komme langt med at følge en god opskrift. Men for at ramme den rigtig gode spiseoplevelse, skal alle sanserne i spil - og man skal have fat i smageskeen flere gange. Meget gerne sammen med børnene, når det kan lade sig gøre. Opbygning af sanseoplevelsen i et måltid starter, når du tænker over hvilke smage, konsistenser og dufte, der skal være en del af måltidet. Og den afsluttes først, når maden er blevet smagt grundigt til, serveret og bliver nydt ved bordet. Når man arbejder med sanseoplevelsen, er der altid mindst fire niveauer i spil: Konsistens, aroma, smag og madens udseende.

### *Konsistens*

Et måltid bliver mere spændende, hvis det indeholder flere forskellige konsistenser. På tallerkenen skal der gerne være både bløde, faste og sprøde ting. Supper bliver næsten altid bedre af et sprødt drys, eller et godt ristet stykke brød ved siden af. Når du laver mad, så tænk over, hvilke konsistenser, du vil gå efter, og om du kan løfte oplevelsen ved at få en konsistens mere i spil.

### *Aroma*

Aromaer er alt det, vi opfatter med lugtesansen, også når vi tygger maden. Aroma er altså noget andet end smag, men bliver ofte omtalt som smag i daglig tale - når man fx siger 'smagen' af estragon eller lakrids. Aroma er også det, vi lugter gennem luften, og som er med til at skabe en forventning om, hvad det er, vi skal spise. I tilsmagningen kan du godt tilføje ekstra aroma til maden. Du kan fx bruge højaromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal og tørrede krydderier. Til forskel fra de kun fem kendte grundsmage, findes der tusindvis af aromaer. Aroma er meget ofte det, der er meget af, når vi synes, mad smager kraftigt.

### *"Varme" eller stærkt*

Den varme eller stærkhed, vi kender fra fx peber og chili, er ikke en smag eller aroma, men en nervepåvirkning. Mens peber og chili giver en brænden (som egentlig er en let smerte), så giver fx peberrod og sennep en anden, mere stikkende eller kølig fornemmelse. Varme/stærkt er en vigtig del af sanseoplevelsen, også for børn, men vil som regel skulle være afdæmpet.

## *Smag*

Der er fem kendte grundsmage, som vi opfatter i munden. De gør hver især noget forskelligt for smagsoplevelsen. Når vi smager maden til, leder vi bevidst eller ubevidst efter en god balance mellem grundsmagene.

**Salt:** Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, mens de andre smage oftere blive overset. I mad til børn skal saltet begrænses noget i forhold til, hvad du måske selv foretrækker. Det gør det ekstra vigtigt at fokusere på alle de andre smage og aromaerne i tilsmagningen.

**Surt:** Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed. Fx tilberedte grøntsager som kogte og bagte rodfrugter, korn, bønner, dampet broccoli og blomkål nærmest skriger på lidt syre fra fx eddike eller citronsaft.

**Sødt:** Når du smager til med sødt, afrunder du madens smag. Sødt gør maden mere fyldig og udligner især syrlighed i maden. Lidt sødt kan også få bitre ingredienser til at virke mere milde.

**Bittert:** Det er sjældent, vi er ude efter at lave mad, der er meget bitter. Men en lille smule bitterhed i maden fra fx krydderurter, kål og bitre salater giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

**Umami:** Umami er den femte og lidt mere uhåndgribelige grundsmag. Den kan bedst beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Og den er vigtig for, at vi oplever, at maden har fylde. Umami er som regel noget, man skal opbygge langsomt – Fx når man tilbereder tomater i lang tid. Men tilsmagningen kan også bruges til at oppe umamien fx med parmesan, soyasauce, fiskesauce eller miso. Når der er godt med umami, kan man klare sig med mindre salt.

## *Madens udseende*

Vi bruger alle vores sanser, når vi spiser. Det, vi ser, er især med til at skabe en forventning om den oplevelse, der venter. Vi genkender maden med øjnene, eller vi ser, at vi ikke



kender den. Synet kan være med til at skabe tryghed – eller en let utryghed ved noget ukendt. Begge dele kan være en del af en god spiseoplevelse.

Når du skærer råvarer ud, bruger forskellige farver i maden, drysser med urter og arbejder med at anrette maden, er du godt i gang med at lave mad til øjnene. Mange børn finder tryghed i at kunne se og genkende, hvad de spiser. Derfor er det en rigtig god idé at vise børn de hele råvarer – lad dem også gerne 'se' med hænderne – og følge råvarens vej til tallerkenen.

## **Det Økologiske Spisemærke**

Alle daginstitutioner i Københavns Kommune med madproduktion skal registreres med Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærke i guld inden 2025. Guldmærket viser, at maden I serverer i institutionen, er 90-100 procent økologisk.

For at blive registreret med Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærke skal I lave jeres økologiregnskab hver måned eller kvartalsvis. Det vælger man, når man registrerer sig hos Fødevarestyrelsen. Erfaringen viser, at et kvartalsregnskab administrativt og praktisk er lettest at have med at gøre.

Når I som institution er registreret med guldmærket skal I udarbejde en råvarepolitik. På [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) kan I finde en skabelon til en råvarepolitik, udarbejdet i samarbejde mellem Københavns Kommune og Fødevarestyrelsen, som I kan tage udgangspunkt i.

Fødevarestyrelsen kontrollerer jeres Økologiske Spisemærke en gang om året i forbindelse med kontrolbesøg i jeres køkken.

Læs mere om Det Økologiske Spisemærke på [www.oekologisk-spisemaerke.dk](http://www.oekologisk-spisemaerke.dk)

## **Reduktion af madspild**

I Københavns Kommune er reduktion af madspild en høj prioritet. Når vi undgår madspild, har det positive virkninger på mange planer. Man sparer hele det klimaaftryk, den spildte mad har, man får luft i budgettet til økologi, og man undgår slet og ret det utilfredsstillende ved at smide mad ud, som kunne være blevet spist.

Der er mange faktorer, der spiller ind på madspildet. Tænk på, hvordan madspildet kan begrænses i alle led – fra menuplanlægning til indkøb, tilberedning af maden, udportionering til stuerne og brug af eventuelle rester. God planlægning, brug af rester, madspildsmålninger og løbende dialog med det pædagogiske personale om mængder og antal spisende, er veje til at begrænse madspildet.

Rester kan både være det, der er til overs fra dagens madproduktion, og det kan være 'planlagte rester'. Planlagte rester er fx ekstra kogte kartofler, som skal bruges i en omelet

eller suppe, eller ekstra bagt fisk, der skal bruges i fiskepålæg til rugbrødet de efterfølgende dage.

Husk, at der altid skal være nok mad, så børnene kan få en ekstra portion, hvis de vil. Mad, der har været på bordet under måltidet skal kasseres, men en ekstra skål med husholdningsfilm, der har stået på madvognen under hele måltidet, kan godt genbruges, hvis tre-timers-reglen og øvrige hygiejneregler overholdes.

I køkkenet har man ikke altid overblik over, hvad der bliver spildt af mad ved måltidet. Derfor kan det være en god idé, at du med jævne mellemrum spiser med på stuerne.

## Økonomi og budget

Budgettet til produktion af mad til børnene afhænger af antal vuggestuebørn/børnehavebørn. Ved ansættelsesstart er det altid en god idé at spørge ind til fødevarebudgettet, så du ved, hvor meget du kan købe ind for på ugebasis. Kendskab til sit budget og overblik over, hvor mange penge der reelt bruges på fødevarer, er en vigtig brik i arbejdet med økologisk, velplanlagt børnemad.

“Madregnemaskinen” herunder viser budget til fødevareindkøb i en daginstitution pr. barn/dag:

<b>Budget pr. barn pr. kostdag (230 dage/år)</b>	<b>2023</b>
Vuggestuebørn frokost	10,3
Vuggestuebørn øvrig forplejning	6,4
Vuggestuebørn total	16,8
Børnehavebørn frokost	14,4
Børnehavebørn øvrig forplejning	7,2
Børnehavebørn total	21,6

Der regnes med 230 kostdage pr. år. Skal du kende dit budget pr. år, skal du gange med 230. Beløbene er uden moms.

“Madregnemaskinen” kan desuden findes på [www.boernemenuen.kk.dk](http://www.boernemenuen.kk.dk), og din leder finder den på opgaveportalen.

### Indkøb af fødevarer - Indkøbsaftaler og Kvantum

Københavns Kommune har indkøbsaftaler med fødevareleverandører. Det er disse leverandører du skal bruge, når du køber ind. Du skal købe ind online gennem Kvantum, som er et økonomiprogram på din arbejdscomputer. I Kvantum fremgår de fødevareleverandører du skal benytte. Indkøbsaftalen sikrer, at institutionen får varerne til en fordelagtig pris.

Hvis du ikke har adgang til Kvantum på din arbejdscomputer, skal du tale med din leder om, hvordan du kommer på Kvantum. Derudover skal du deltage i et kursus i Kvantum hos Københavns Kommune.

Hvis der opstår udfordringer i forbindelse med indkøbsaftalen, som I ikke selv kan løse, kan I kontakte Betina Bergmann Madsen på [betmad@kk.dk](mailto:betmad@kk.dk), som er Udbudsjurist i Børne- og Ungdomsforvaltningen.

Du må til nøds indkøbe fødevarer i et supermarked, hvis du akut står og mangler noget.

#### *Indkøb til personale og pædagogiske aktiviteter*

Fødevarerindkøb til personalet, fx kaffe/te, mødeforplejning eller ingredienser til pædagogiske aktiviteter, fx trylledej, skal ikke betales for køkkenbudgettet, der går til børnenes mad. Aftal med din leder, hvordan I gør, hvis personalet bestiller varer til mødeforplejning eller pædagogiske madaktiviteter gennem dig.

#### *Indkøb i selvejende daginstitutioner*

De selvejende daginstitutioner vælger selv, hvor de indkøber fødevarer. Flere selvejende daginstitutioner har ønsket at komme med på den kommunale indkøbsaftale, for at kunne benytte de fordelagtige priser.

Hvis I ønsker at høre mere om, hvordan I som selvejende daginstitution kommer med på indkøbsaftalen, kan I kontakte Betina Bergmann Madsen, Udbudsjurist i Børne og Ungdomsforvaltningen, på [betmad@kk.dk](mailto:betmad@kk.dk)

## Egenkontrol og fødevarehygiejne

Et egenkontrolprogram er en måde, hvorpå du løbende kan sikre, at dine fødevarer lever op til de gældende regler og processerne i køkkenet foregår hygiejnisk forsvarligt. Målet er, at børnene ikke bliver syge.

Egenkontrolprogrammet er lovpligtigt og er din beskrivelse af, hvordan du vil føre den nødvendige løbende kontrol, så der er styr på de steder i køkkenet, hvor der skal være særlig fokus på fødevarerens sikkerhed.

Ved det årlige kontrolbesøg fra Fødevarestyrelsen, vil de gennemgå køkkenets egenkontrol for at sikre, at alle hygiejneregler overholdes.

På [www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk) finder du Vejledning i hygiejneregler for køkkener i børneinstitutioner, som beskriver de gældende regler på området. Du kan på samme hjemmeside også finde en skabelon til egenkontrolsprogram.

### Børn i institutionskøkkenet

Byd gerne børnene inden for i institutionskøkkenet. Der er få og enkle hygiejneregler at følge, og gennem madlavningen kan I give børnene gode oplevelser med maden.

Hvis børnene er med til at lave mad, skal det fremgå af egenkontrolprogrammet, hvordan du/I sikrer, at børnene lever op til reglerne om personlig hygiejne, og at maden tilberedes på hygiejnisk forsvarlig vis.

Fødevarestyrelsen har lavet en skabelon til et egenkontrolprogram, som du kan bruge. Husk at egenkontrolprogrammet skal tilpasses aktiviteterne i netop din institution. Hvis du er i tvivl, så kontakt Fødevarestyrelsen (FødevareKøbenhavn).

Læs mere om hygiejnereglerne omkring børn i køkkenet i Vejledning i hygiejneregler for køkkener i børneinstitutioner, der kan hentes på [www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)



## **Fællesskab, værtskab og maddannelse**

Det sociale omkring måltidet er det, der får smagen til at folde sig ud for børnene, så de danner viden og færdigheder. Som køkkenmedarbejder kan du i samarbejde med det pædagogiske personale understøtte, at børnene får større madmod, at de bliver inddraget og mere selvhjulpne og at måltidet spiller ind i det pædagogiske arbejde. I det følgende er der råd og redskaber til, hvordan køkkenet kan bidrage til dette arbejde.

### **Madmod**

De fleste børn omkring to-årsalderen går igennem perioder, hvor de er selektive omkring, hvad de vil spise, og det er en naturlig del af barnets udvikling. Mange små børn skal øve sig i at smage på ukendt mad.

Som køkkenmedarbejder kan du understøtte, at børnene får større madmod. Det er en proces, hvor børn danner gode erfaringer i deres eget tempo. Her er forslag til, hvordan køkkenet kan bidrage til gode måltidsoplevelser, læring og ofte mere madmod.

- Skriv rettens navn og vigtigste råvarer på menuplanen. Fx rodfrugtsuppe med jordskokker, gulerødder og knoldselleri. Hæng menuplanen flere steder i institutionen, så alle kan se den.
- Aftal med et eller flere børn, at de går med i køkkenet og henter maden. Fortæl børnene, hvad de skal spise, så de kan præsentere maden for de andre børn.
- Gør ny mad mindre farlig ved at servere den sammen med mad, som børnene allerede kender.
- Fortæl om og vis børnene de grøntsager, som er i maden.
- Lad maden smage af noget – smagsløgene skal udvikles og trænes ligesom motorikken.
- Det kræver både mod, tålmodighed og tværfagligt samarbejde at blive ved med at bruge råvarer, som børnene ikke er begejstrede for.

## **Involvering og selvhjulpethed**

Server gerne maden, så barnet har mulighed for selv at præge den. Både ved at tage selv, men også gerne ved at kunne vælge tilbehør fra forskellige skåle.

At børnene involveres fra tilberedning/tilsmagning til borddækning, servering, selvhjulpethed og medbestemmelse ved bordet og afrydning, udvikler børnenes nysgerrighed og mod på at udvikle deres personlige smag. Alt peger på at involvering motiverer børn til at spise. Det handler om at arbejde sammen med det pædagogiske personale om, hvad der kan lade sig gøre og hvordan.

## **Pædagogiske madaktiviteter**

Involvering behøver ikke kun være reel produktion, men kan også være pædagogiske madaktiviteter som fx dufte- og smageøvelser, muslinger og fladbrød på bål, eller fløde, der rystes til smør. Børnene udvikler deres smag ved fx at lære om råvarer og tilberedninger eller smage og dufte gennem leg og oplevelser. Mange af disse øvelser kan det pædagogiske personale lave med børnene, men det kræver, at I på forhånd har aftalt, hvordan det bedst gøres.

## **Det pædagogiske måltid**

Et pædagogisk måltid er en smagsprøve på maden, som svarer til 1/3 af en portion til et børnehavebarn. Det er en god idé, at det pædagogiske personale spiser køkkenets mad sammen med børnene. Det skaber samhørighed og fællesskab omkring måltidet, og når personalet spiser og taler positivt om maden, viser de vejen som rollemodeller.

Der er ikke sat penge af til pædagogiske måltider i madbudgettet til børnene.

Forventningsafstem gerne med din leder, hvor store mængder mad du skal lave til de pædagogiske måltider.

## **Kommunikation og samarbejde med det pædagogiske personale**

Et godt samarbejde med en positiv og respektfuld kommunikation mellem køkkenet og pædagogisk personale er vigtigt for arbejdsglæden og for kvaliteten af de daglige måltider. Det kan sikre at tanker om anretning og sammensætning af maden når hele vejen ind til børnenes måltid.

Feedback og tilbagemeldinger omkring maden skal ske på en konstruktiv og positiv måde. Derfor er det vigtigt at finde et system for feedback, der fungerer for alle.

Hav altid ugemenuen hængende ved køkkenet, så det pædagogiske personale ved, hvad der bliver serveret, og kan præsentere menuen og råvarerne på stuen. At fortælle og tale om maden med børnene er en vigtig del af børnenes udvikling af smag og madmod, og starter allerede, når vi får at vide, hvad vi skal spise.

Spis også gerne selv med på stuerne en gang imellem. Det giver dig et godt indblik i måltiderne i institutionen og børnene nyder at få besøg. Ved at spise med, kan du bl.a. se, hvordan maden bliver modtaget og måske blive klogere på mængder og evt. madspild.

### **Madudvalg**

Det er en god idé at have et madudvalg i institutionen, som holder faste madudvalgsmøder fx en gang om måneden. Et madudvalg består af ledelse, køkkenmedarbejdere og repræsentanter for det pædagogiske personale. Det giver et godt grundlag for samarbejdet og kommunikationen omkring maden og måltiderne på tværs af institutionen. Her kan gode ideer, udfordringer og feedback drøftes.

Madudvalgsmøder giver basis for at arbejde målrettet, følge op og tage beslutninger, som lederen kan tage videre til det øvrige personale og forældre.