

**Saltreduktion i det offentlige måltid**

# **Saltprojektet**

Et pilotprojekt under Københavns Kommune – sundere brød til byens børn



# 9 ud af 10

## danskere spiser for meget salt

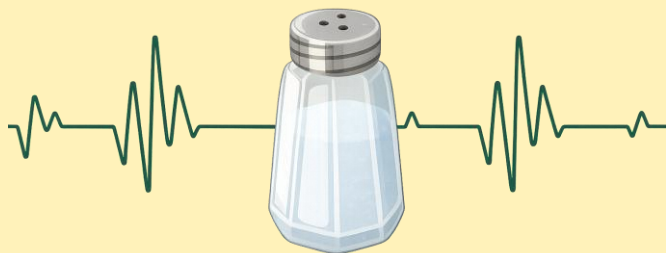


# For meget salt medfører forhøjet blodtryk

Salt øger blodtrykket for alle **også for børn**

Mere salt → højere blodtryk

Mindre salt → lavere blodtryk

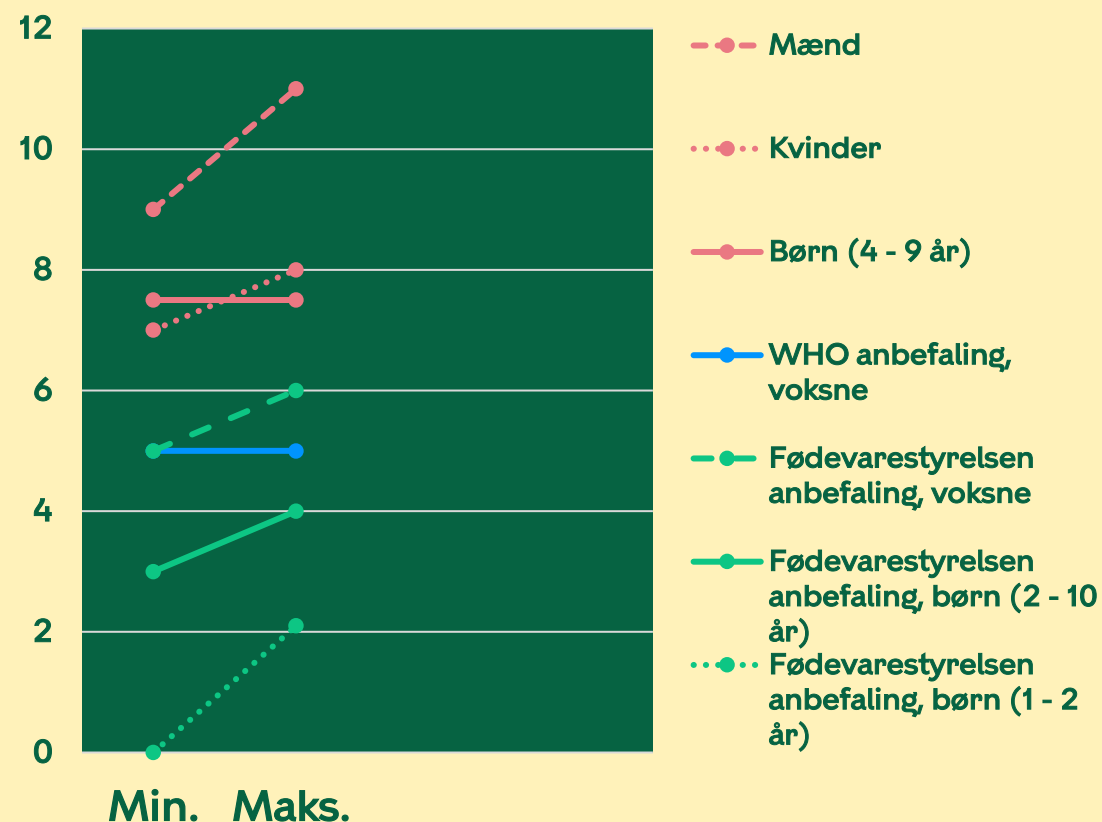


**Fødevarestyrelsens anbefalinger** for maksimalt saltindtag for børn:

Børn 1-2 år: 2,1 g salt dagligt

Børn 2-10 år: 3-4 g salt dagligt

Hvor meget salt spiser danskere?



# Forhøjet blodtryk leder til hjerte-kar-sygdomme



**38% af den voksne befolkning i Danmark lider af forhøjet blodtryk - mange uden at vide det.**

Ved at reducere det daglige saltindtag med 3 gram (svarende til en halv teske) kan man forvente følgende:

- **400.000 færre danskere** med forhøjet blodtryk
- **1700-2800 færre tilfælde** med hjerte-kar-sygdomme
- **2 billioner kroner** sparet på udgifter i sundhedssektoren om året



# Hvor får vi saltet fra?

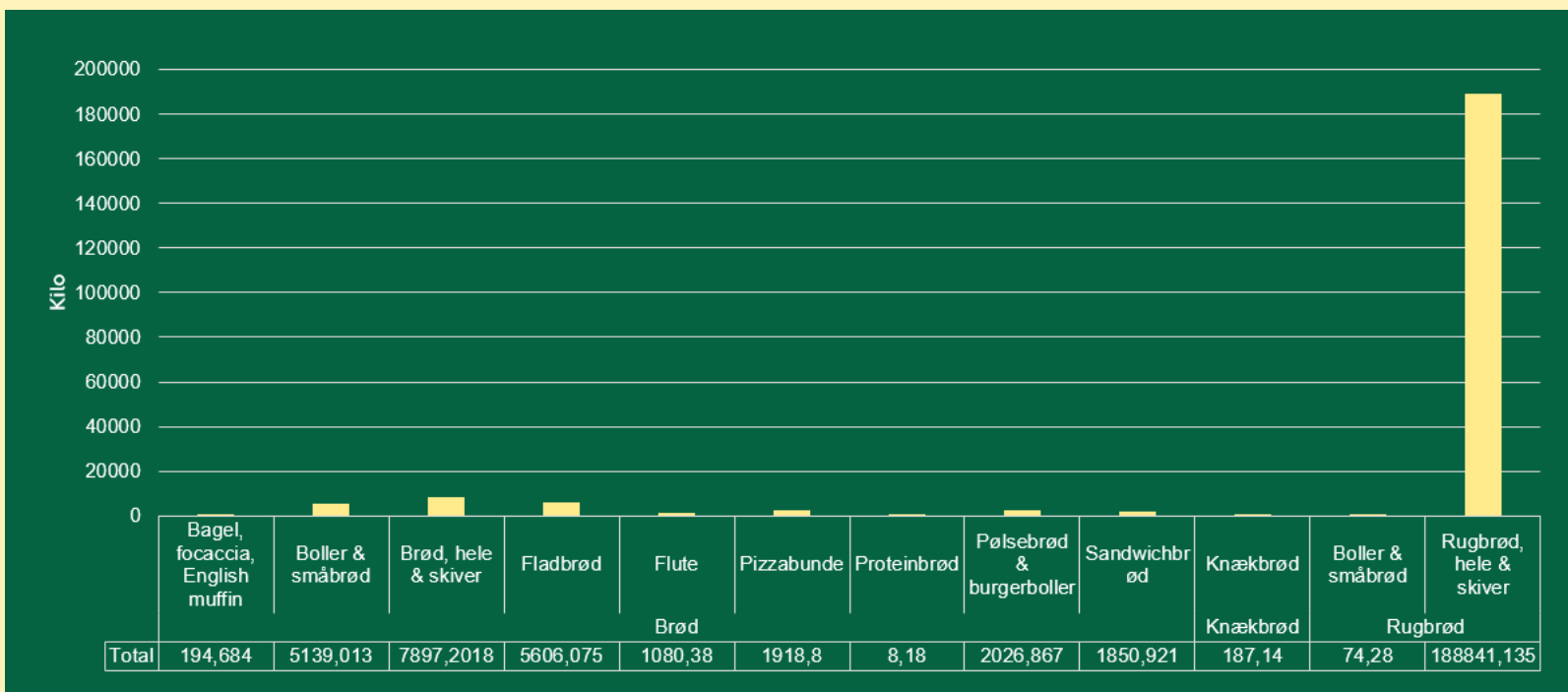
- 11-12 % fra salt vi selv tilsætter maden
- 70-80% forarbejdede fødevarer herunder brød, pålæg og ost



Foto: Grafik Mia Cassens. Kosmopol: 10 typiske madvarer, der er ultraforarbejdede

## Fokus på salt i brød

- Brød er en af de største kilder til salt i danskernes kost
- Brød indgår som en fast del af de offentlige måltider i Københavns Kommune
- Markedet mangler flere brødprodukter med lavt saltindhold



**31.000 børn spiser  
ca. 63.000 måltider  
med brød om dagen.**

**Daginstitutioner  
køber ca. 215 tons  
brød om året.**

Baseret på indkøbsdata fra 2024 og estimat af måltider serverede i daginstitutioner.

**Vores smagsvaner  
formes tidligt.**

**For højt salt i  
barndommen øger  
præferencer for  
saltet mad.**

## **Fokus på børn & brød**

**Den Europæiske Kommissionens  
forskningscenter (JRC)  
anbefaler:**

- Børn under 3 år: usaltet eller maks. 0,3 gram salt/100 g
- Børn over 3 år: helst 0,7 g og maks. 1,0 g salt/100 g



JRC rapport (okt. 2025)  
**Criteria for Sustainable Public Procurement  
for Food, Food services, and Vending  
Machines**

# Om saltprojektet

# Projektets formål

- **Udvikle og teste rugbrød med lavere saltindhold målrettet børn**
  - I samarbejde med brødproducenter, EAT, Meyers Madhus og kommunale institutioner
- **Styrke sunde madvaner gennem det offentlige måltid**
  - Bruge det offentlige måltid som løftestang for mindre saltindtag og bedre folkesundhed
- **Etablere evidensgrundlag for fremtidige saltkriterier**
  - Understøtte kommende udbud, retningslinjer og strategisk arbejde i kommunen



# Hvad indebærer projektet?

- **Måling af dagligt saltindtag gennem rugbrød:** i daginstitutioner i Københavns Kommune
- **Design og udvikling af brødprodukter med lavere saltindhold:** sammen med brødproducenter og kommunale brødopskrifter
- **Test:** afprøvning af brødprodukter i institutioner og indsamling af feedback
- **Effektvurdering:** opnåede saltreduktioner og forventede sundhedseffekter
- **Forankring i Københavns Kommune:** Anvendelse af projektets resultater til kommende udbud, strategier og fremtidige indsatser

## Overordnet tidshorisont for deltagelse i projektet

### Del 1

Periode: april-maj 2026

### Del 2

Periode: maj-juni 2026

Opstartsmøde



Måling af  
rugbrødsindtag



Test af rugbrød, smagstest og evaluering

Vi planlægger i samarbejde med jer og tilpasser alle aktiviteter til jeres hverdag og rytme.

Opstartsmøde og baseline dataindsamling kan afholdes hurtigst muligt og test af brød kan foregå i juni.

# Hvad kræver deltagelse?



## Opstartsmøde

- Interview
- Fælles planlægning
- Instruktion i materiale (skemaer, fotos)

## 1 dag med registrering af indtag pr. barn på 3 stuer

Pædagoger:

- Registrere antal rugbrødsskiver i skema



## Testuge

- Nyt rugbrød testes
- Snak med børnene om smagen
- Smagstest med børn
- Feedback fra børn og personale

## 1 uge med registrering af indtag pr. stue på alle stuer

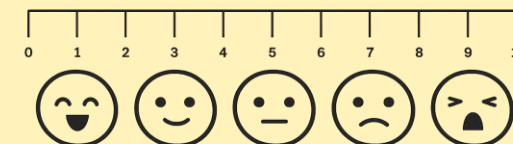
Køkkenpersonale:

- Tager foto, vejer og noterer i skema



Pædagoger:

- Hjælper børn med sortering rugbrødsrester



# Samarbejdspartnere



Børne- og Ungdomsforvaltning  
Økonomiforvaltning  
Sundheds- og Omsorgsforvaltning  
EAT skolemad



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevestyrelsen



Steno Diabetes Center  
Copenhagen

