

KOST KVALITET

- BÆREDYGTIG KOST

Lea Brader

Nutrition Scientist, PhD

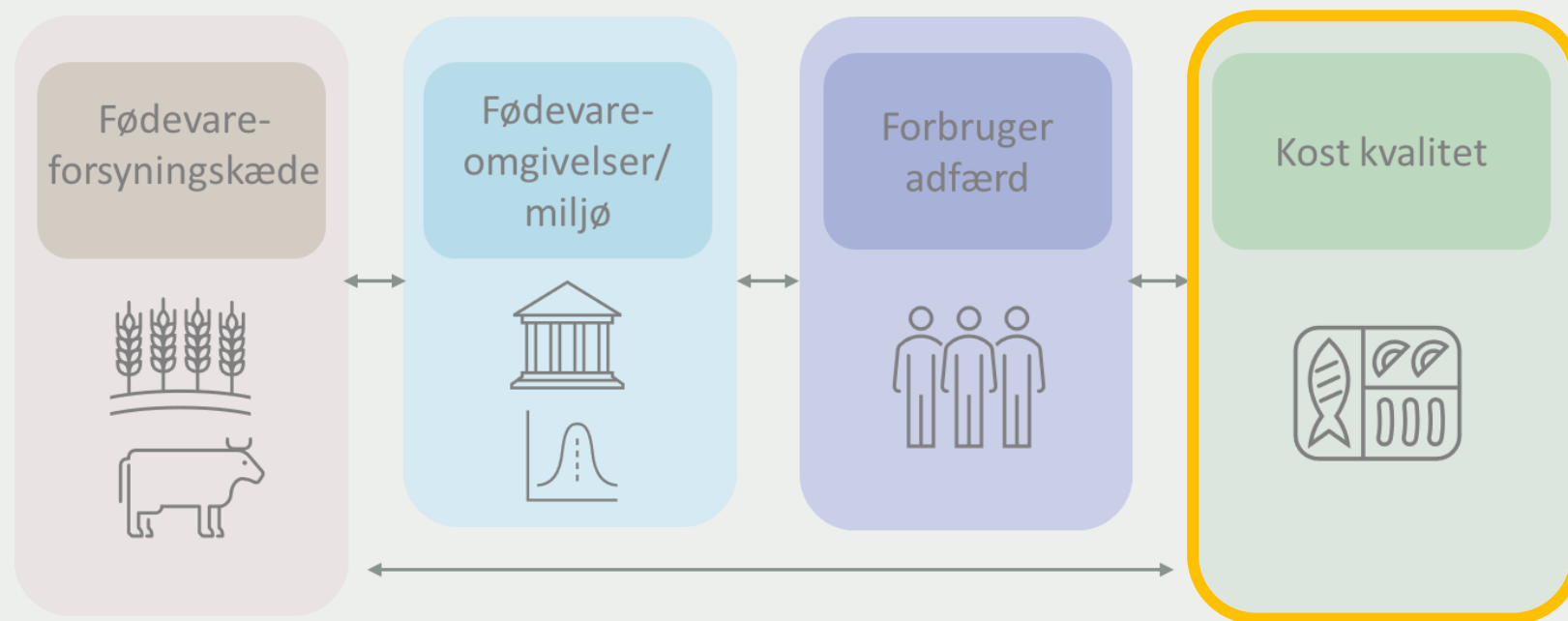
Arla Foods amba

&

Peter Rabe

Kok, køkkenchef

Thorupgården



DEFINITION AF BÆREDYGTIG KOST

ET LAVT KLIMAAFTRYK ER IKKE NOK...



34%

forbinder **GOD ERNÆRING**
med bæredygtig kost



41%



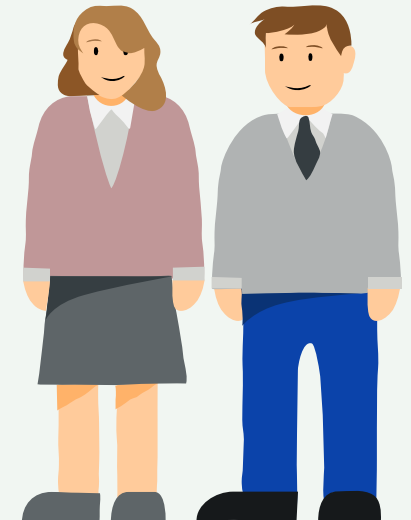
15%



33%

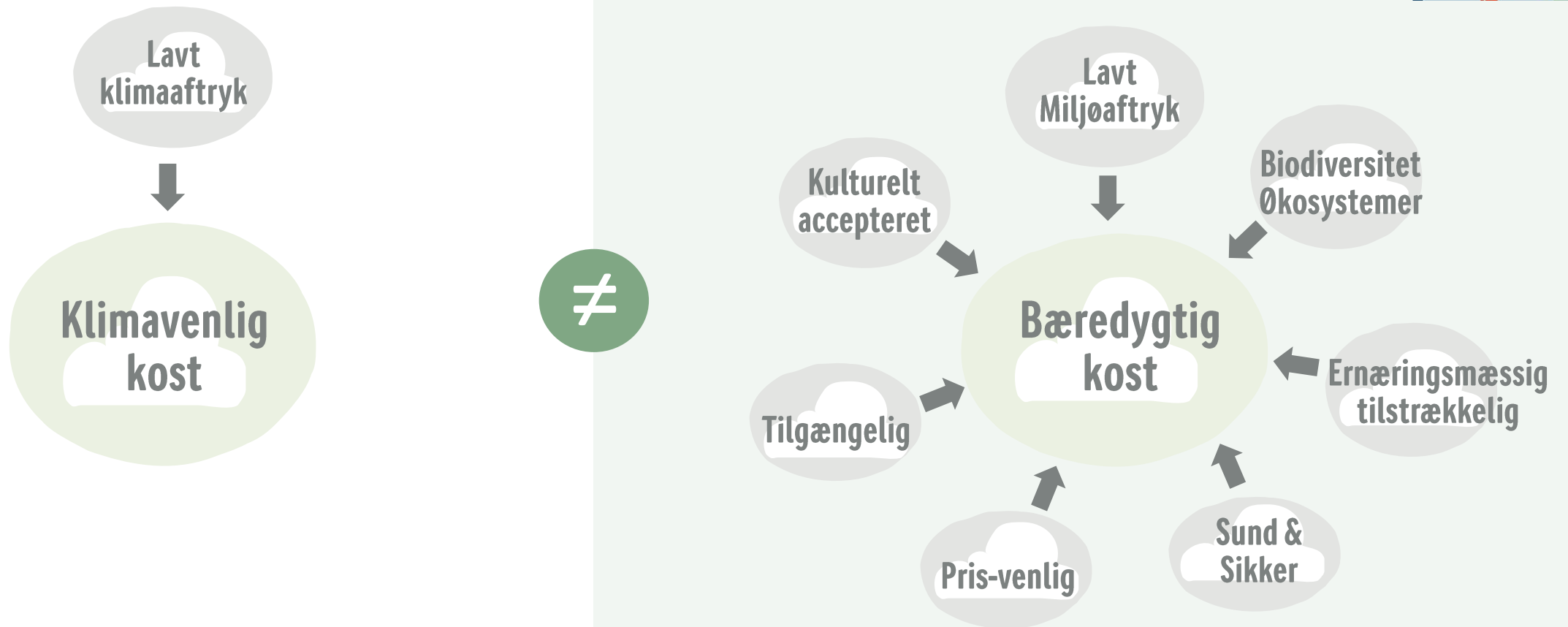


47%



DEFINITION AF BÆREDYGTIG KOST

ET LAVT KLIMAAFTRYK ER IKKE NOK...



PLANTE-BASERET KOST

MINIMALT PROCESSERET, BALANCERET PÅ TVÆRS AF FØDEVARERGRUPPERNE



2 ... er baseret på et stort udvalg af uprocesserede eller minimalt processerede fødevarer, balanceret på tværs af fødevarergrupperne, samtidig med at højforarbejdede mad- og drikkevarer begrænses

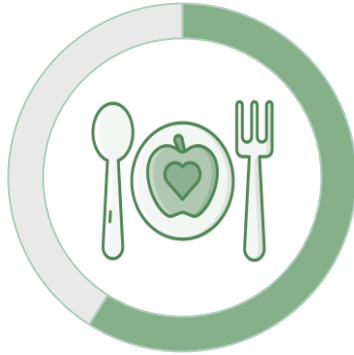
3 ... inkluderer fuldkorn, bælgfrugter, nødder og en overflod og variation af frugt og grøntsager.

4 ... kan inkludere moderate mængder af mejeriprodukter, æg, fjerkræ og fisk; og små mængder rødt kød.

6 ... er tilstrækkelig (dvs. opfylder men overstiger ikke behovet for kalorier og næringsstoffer ...

HVORDAN FORSTÅR VI “PLANTE-BASERET KOST”?

...MERE END 2/3 AF TEENAGER TROR DET BETYDER VEGANSK...



59%

Af teenagere forstår termen
‘plante-baseret kost’ som en
VEGANSK kost



69%



65%



44%

PLANTE-RIG KOST

En mere forståelig og forklarende term



DET PLANTE-RIGE KOST SPEKTRE

= KOST BASERET PRIMÆRT PÅ PLANTER

FLEXITAR



VEGETAR

PESCO

LACTO-OVO

LACTO



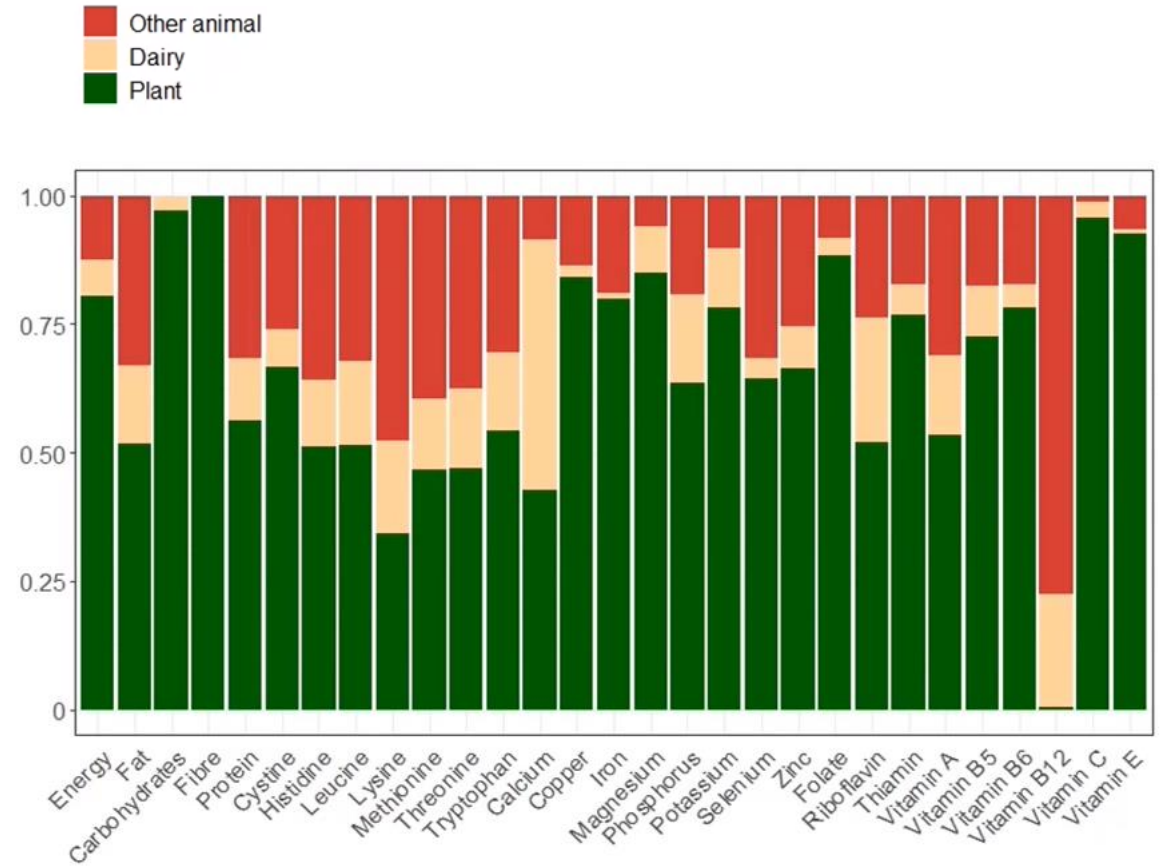
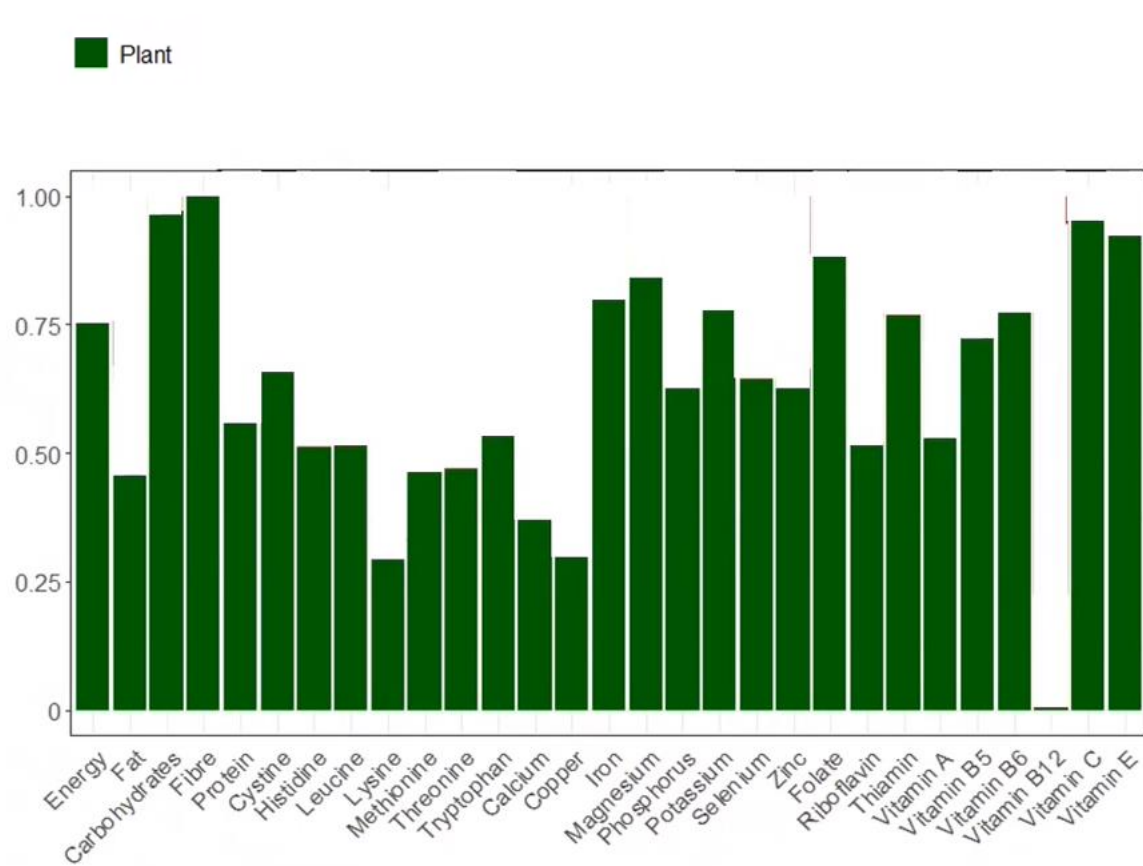
VEGANSK



+ Kosttilskud

GLOBAL NÆRINGSSTOF PRODUKTION

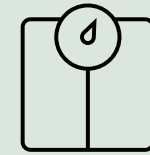
...FØDEVARESYSTEMET SKAL LEVERE BÅDE PLANTER OG ANIMALSKE FØDEVARER



...HVIS KUN PLANTER, FEJLER FØDEVARESYSTEMET I AT LEVERE TILSTRÆKKELIG ERNÆRING TIL VERDEN!

DET PLANTE-RIGE KOST SPEKTRE

= KOST BASERET PRIMÆRT PÅ PLANTER



FLEXITAR

VEGETAR

VEGANSK

PESCO

LACTO-OVO

LACTO



+ Kosttilskud

HVILKE PLANTER FREMHÆVES?

KVALITETEN ER VIGTIG – INTAKTE FØDEVARER: LEVERE MERE ERNÆRING & SUNDHED PER CO2 EMISSION...



INTAKTE OG RAFFINERET



VS.

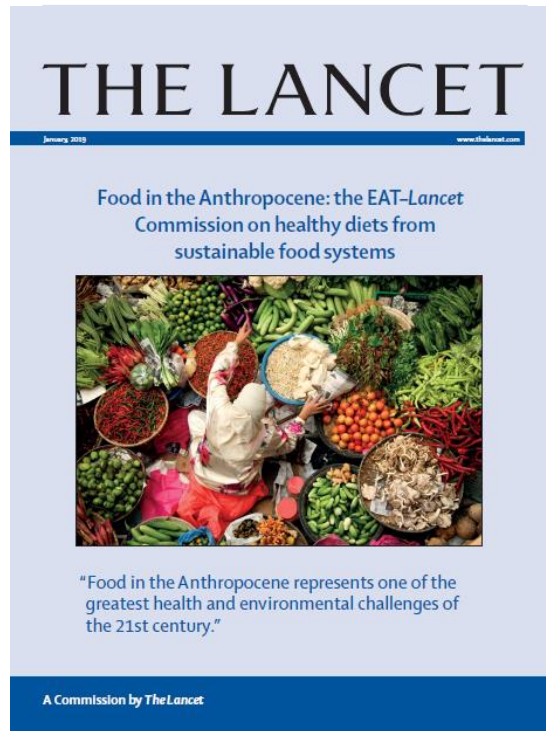
HØJ-RAFFINERET PRODUKTER



ANBEFALEDE KOSTÆNDRINGER

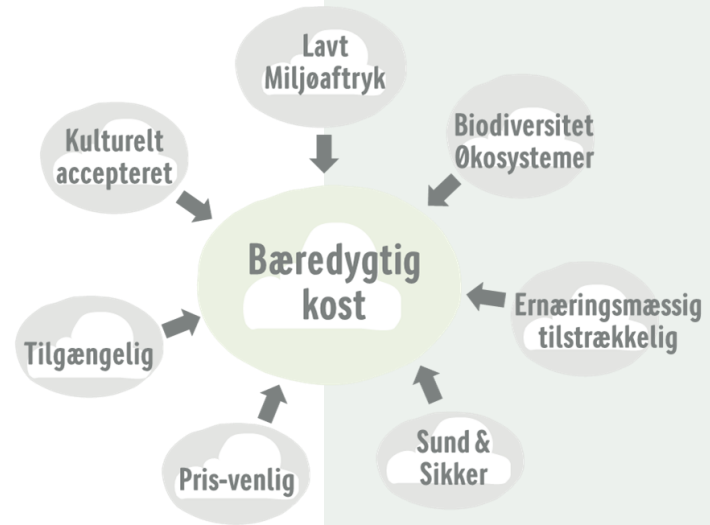
LOKAL APPLIKATION INTEGRERER LOKALE FORHOLD HERUNDER KULTUR/VANER, TILGÆNDELIGHED, PRODUKTION...

GLOBAL:



The EAT-Lancet report (2019)

LOKAL:

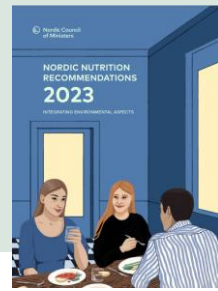


The Nordic Nutrition Recommendations (2023)
De officielle danske kostråd (2021)

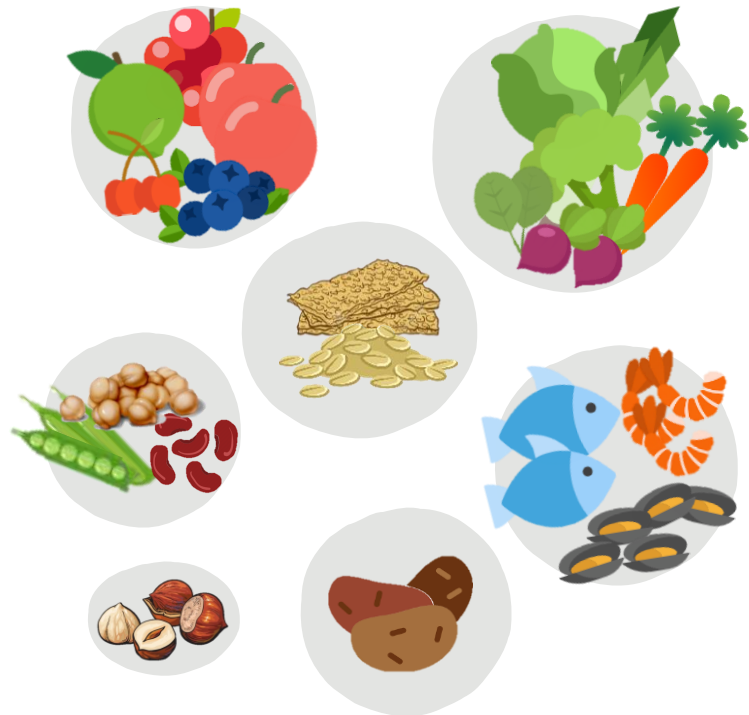


ANBEFALEDE KOSTÆNDRINGER

MERE FRUGT & GRØNT, FISK & FULDKORN – MINDRE KØD & RAFFINEREDE PRODUKTER...



MERE



UÆNDRET



MINDRE



ANBEFALEDE KOSTÆNDRINGER

...AFHÆNGER OGSÅ AF HVAD DU SPISER, HVAD DU ELLERS SPISER – OG DIN ALDER...

FØDEVARESTYRELSENS ANBEFALING AF MEJERIPRODUKTER:



10-65 år

Som spiser planterigt & varieret:

250 ml mælkeprodukt + 20 g ost om dagen ELLER
350 ml mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost

Som IKKE spiser planterigt & varieret:

300-350 ml mælkeprodukt + 20 g ost om dagen ELLER
400-450 ml mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost

Som er vegetar:

250 ml mælkeprodukt + 30 g ost om dagen ELLER
400 ml mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost

>65 år

Som spiser planterigt & varieret:

250 ml mælkeprodukt* + 20 g ost om dagen ELLER
350 ml mælkeprodukt* om dagen, hvis du ikke spiser ost

Som er vegetar:

300 ml mælkeprodukt + 30 g ost om dagen ELLER
450 ml mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost

*"Varier med magre proteinrige mælkeprodukter som skyr og ylette flere gange om ugen"

UGEPLAN

EKSEMPEL

Mandag – Grøntsagsfrikadeller
Tirsdag – Pasta carbonara med pancetta
Onsdag – Grillet marineret kalkun med grønt
Torsdag – ”Thai”-fiskefrikadeller
Fredag – Grøntsagslasagne
Lørdag – Ribbensteg med kartofler
Søndag – Boller i karry med ris
(dessert: jordbær is)

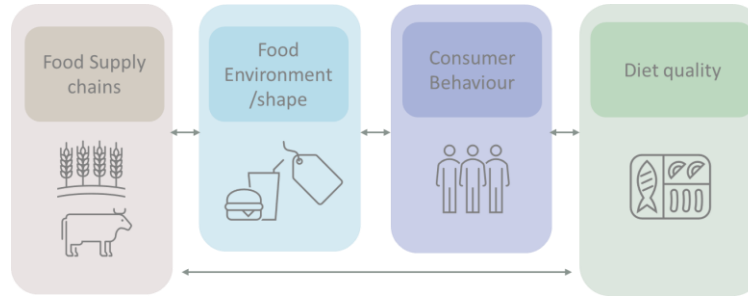
UGEPLAN

EKSEMPEL

Mandag – Ris med stegt grønt & kokosmælk
Tirsdag – Kalkun med pasta & grønt
Onsdag – Grillet ”salciccia” fars, som sandwich
Torsdag – Indisk fisk med grønt
Fredag – Daal med brød
Lørdag – Braiseret bov med urtekartofler
Søndag – Lasagne
(dessert: chokolade brownie)



SPØRGSMÅL?



Lea Brader

LEBRD@arlafoods.com

Phone: 87466691

Peter Rabe

PE5G@kk.dk

Phone: 21244676