

Diætistmøde

25. og 26. september 2008

Grethe Andersen, Chefkonsulent,
Måltider og Ernæring

ga@danishmeat.dk

101004

Hvad er DMA?

- Danish Meat Association (DMA) er fælles faglig og administrativ enhed for de tre brancheorganisationer Danske Slagterier, Kødbranchens Fællesråd og Det Danske Fjerkræraad.
- DMA løser opgaver for de tre brancheorganisationer inden for en lang række områder, bl.a. forskning og udvikling, fødevareresikkerhed, veterinært beredskab, åbning af nye markeder, afsætningsfremme, kommunikation, detail og food service, ernæring og sundhed

Ansatte i Måltider og Ernæring

- Grethe Andersen



- Hanne Castenschiold



- Merete Godsk Johannesen



Smag Danmark

- Fødevareministerens idé-katalog:
- http://ferv.fvm.dk/Fødevareministerens_idé-katalog.aspx?ID=46882
- Ønsker fokus på fødevarekvalitet, så danskerne får bedre mad og oplevelser og så Danmark bliver leveringsdygtig i flere kvalitetsfødevarer i udlandet



Manifest for Ny Nordisk Køkken



- Det Ny Nordiske Køkken skal:
 1. Udtrykke den renhed, friskhed, enkelhed og etik, som vi gerne vil forbinde med vores region
 2. Afspejle de skiftende årstider i sine måltider
 3. Bygge på råvarer, som bliver særligt fremragende i vores klimaer, landskaber og vande
 4. Forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære
 5. Fremme de nordiske produkters og producenters mangfoldighed og udbrede kendskabet til kulturerne bag dem

Manifest for Ny Nordisk Køkken



- 6. Fremme dyrenes trivsel og en bæredygtig produktion i havet og i de dyrkede og vilde landskaber
- 7. Udvikle nye anvendelser af traditionelle nordiske fødevarer
- 8. Forene de bedste nordiske tilberedningsmetoder og kulinariske traditioner med impulser udefra
- 9. Kombinere lokal selvforsyning med regional udveksling af varer af høj kvalitet
- 10. Invitere forbrugere, andre madhåndværkere, landbrug, fiskeri, små og store fødevarerindustrier, detail- og mellemandlere, forskere, undervisere, politikere og myndigheder til et samarbejde om dette fælles projekt, der skal blive til gavn og glæde for alle i Norden

Vidste du, at...

VIDSTE DU, AT...



5165 kJ = 1230 kcal



5010 kJ = 1195 kcal

En Big Mac™ Menu indeholder knap ligeså mange kalorier som 2 1/2 portioner stegt flæsk med kartofler og persillesovs.

For at forbrænde 5010 kJ = 1195 kcal skal du spille badminton i ca. 2 timer og 30 minutter.



7395 kJ = 1760 kcal



8350 kJ = 1990 kcal

Der er flere kalorier i en biografmenu med 250 g slik, 180 g popcorn og 1/2 sodavand end i en hel dagkost bestående af havregryn med mælk, fyldt pitabrød, frugtbarren og cullara med musliksås og 2 portioner frikadeller med kartofler, salat og fedth dressing.

For at forbrænde 8350 kJ = 1990 kcal skal du gå i ca. 6 timer.



danish meat association
Aarhus 3, 1200 København V
76 3073 2200
www.danishmeat.dk

Tallene for motion/forbrænding er baseret på en ung pige eller dreng på ca. 55 kg.

VIDSTE DU, AT...



1420 kJ = 340 kcal



1480 kJ = 350 kcal

100 g virgumbær indeholder flere kalorier end to pizzastegte, som vist.



1305 kJ = 310 kcal



1380 kJ = 330 kcal

4 chokoladepåls indeholder flere kalorier end en portion minifkadeller med pastasalat, som vist på tallerkenen.



960 kJ = 230 kcal



955 kJ = 230 kcal

To mælkesnitter indeholder næsten samme antal kalorier som en madpakke, som vist på tallerkenen.



930 kJ = 220 kcal



1070 kJ = 255 kcal

En Magnum is, 86 g indeholder flere kalorier end en portion lasagne med grønt, som vist på tallerkenen.



2260 kJ = 540 kcal



2550 kJ = 615 kcal

100 g chips indeholder flere kalorier end en madpakke, som vist på tallerkenen.

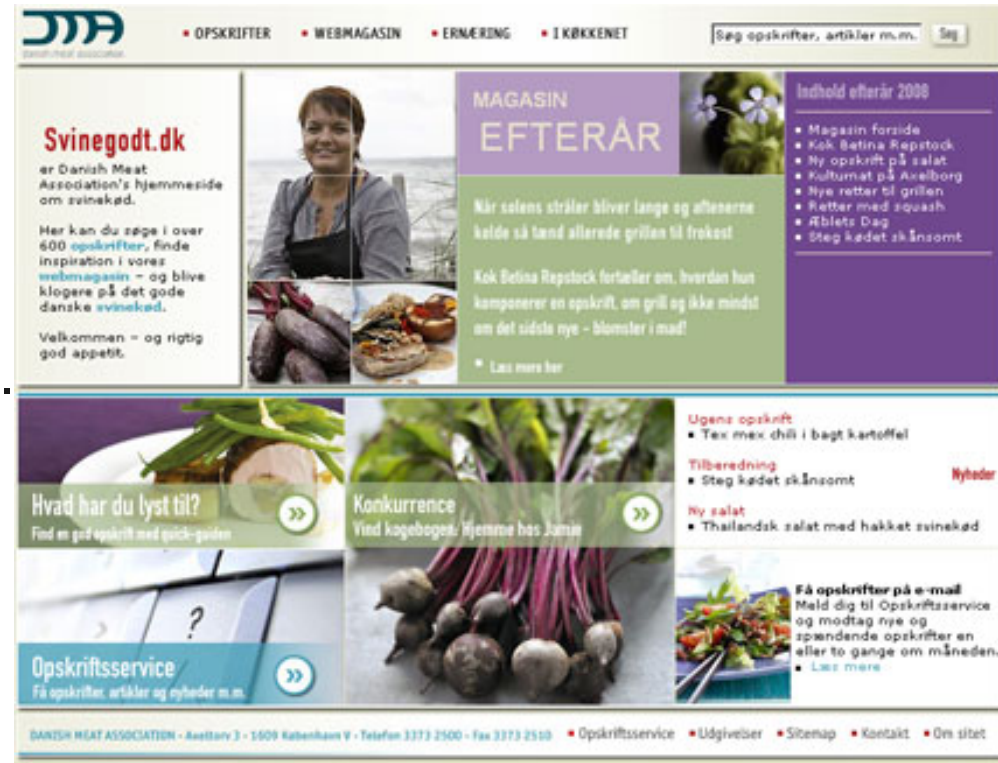


danish meat association
Aarhus 3, 1200 København V
76 3073 2200
www.danishmeat.dk

Børn 3-6 år

www.svinegodt.dk

- 677 opskrifter – bl. a.
 - Slankeretter
 - Sund hverdagsmad
 - Klassiske retter
 - Opskrifter med 6 om dagen logoet giver mindst 200 g grøntsager og frugt pr. person.
- Ernæringsberegnedede retter



The screenshot shows the homepage of the Danish Meat Association's website. At the top, there is a navigation bar with links for 'OPSKRIFTER', 'WEBMAGASIN', 'ERNÆRING', and 'I KØKKENET'. A search bar is located on the right. The main content area is divided into several sections:

- Svinegodt.dk**: A section describing the website as the Danish Meat Association's homepage, offering 600 recipes and a web magazine. It includes a photo of a woman and a dish.
- MAGASIN EFTERÅR**: A section for autumn magazine content, featuring a photo of a woman and a dish. It includes a list of featured recipes like 'Kok Betina Repstock' and 'Nye retter til grillen'.
- Indhold efterår 2008**: A sidebar section listing featured recipes and articles for the autumn 2008 magazine.
- Hvad har du lyst til?**: A section with a photo of a dish and a 'quick-guiden' link.
- Konkurrence**: A section with a photo of a dish and a 'Hjemme hos Janni' link.
- Ugens opskrift**: A section with a photo of a dish and a 'Tex mex chili i bagt kartoffel' link.
- Tilberedning**: A section with a photo of a dish and a 'Steg kødet skånsomt' link.
- Ny salat**: A section with a photo of a dish and a 'Thailandsk salat med hakket svinekød' link.
- Opskriftsservice**: A section with a photo of a keyboard and a 'Få opskrifter, artikler og nyheder m.m.' link.
- Få opskrifter på e-mail**: A section with a photo of a dish and a 'Meld dig til Opskriftsservice og modtag nye og spændende opskrifter en eller to gange om måneden.' link.

At the bottom, there is a footer with contact information for the Danish Meat Association, including address, phone, fax, and social media links.

Pr. 2/9-2008 på svinegodt.dk

- **286 opskrifter**
Sund hverdagsmad = max 30% af energien fra fedt og max 2500 kJ pr. person
- **58 opskrifter**
Slankekost = 1250-1900 kJ pr. person
- **50 opskrifter**
6 om dagen = mindst 200 g grøntsager og frugt pr. person. Max. 30% af energien kommer fra fedt og max. 10% kommer fra mættet fedt i retten.



danish meat association



DMA forside

Husdyrproduktion

Slagteri & forædling

Kost & opskrifter

Veterinærfagligt

Opskrifter

Kost og ernæring

Kvalitet

Mærkning

Køkkentips

Detail- og Foodservice



Kost & opskrifter

På disse sider kan du finde information om kost og ernæring, samt hundredevis af lækre opskrifter med svine-, okse-, kalve-, ungvæg-, fjerkrækød og æg.



Nye opskrifter

Sommer, sol og spændende opskrifter med hakket okse- og kalvekød.

[Læs mere](#)



Opskrifter med fjerkræ

Lad dig inspirere af en af de lækre retter med fjerkrækød.

[Læs mere](#)



Retter med æg

Prøv en af de skønne retter med æg. Der er også opskrifter, hvis du har lyst til at grille.

[Læs mere](#)



Buffet til festlige begivenheder

Se de spændende forslag til fem forskellige buffeter, hvor hovedvægten i retterne er lagt på de produkter, som vi får fra det gode danske kvæg.

[Læs mere](#)

Svinegodt

Hundredevis af moderne og traditionelle opskrifter med svinekød.

www.svinegodt.dk

Det lette nordiske køkken

Nye og spændende opskrifter med dansk ungvægkød og gode nordiske og lokale råvarer.

www.lettenordiske.dk

Detail- og Foodservice

Inspiration til Detail, Kantiner, Storkøkkener og Caféter/Restauranter.

www.detailogfoodservice.dk

DiætistForum

Faglig viden om ernæring, produktkendskab m.v. om kød, fjerkræ og æg til diætister og andre ernærings- og

26 nye opskrifter med kylling



Fordeling af kyllingeopskrifter

- 17 opskrifter
Sund hverdagsmad = max 30% af energien fra fedt og max 2500 kJ pr. person
- 6 opskrifter
Slankekost = 1250-1900 kJ pr. person
- 8 opskrifter
6 om dagen = mindst 200 g grøntsager og frugt pr. person. Max. 30% af energien kommer fra fedt og max. 10% kommer fra mættet fedt i retten.

Kyllingeopskrift – slank

- Ovnbagt kyllingebryst med peberfrugter, tomater og løg





DIÆTIST
Forum

Forside

Ernæring

Varekundskab

Opskrifter

Materialer

Sidste nyt

Dialog



søgning



Besøg også ...

Danish Meat Association

Svinegodt.dk - opskrifter fx Sund hverdagsmad og Slankeretter

Velkommen til DiætistForum!

DiætistForum er for diætister og andre ernærings- og madformidlere, som har brug for faglig viden om ernæring, produktkendskab m.v. om kød, fjerkræ og æg.

Dialog

DiætistForum vil løbende blive udbygget med relevante informationer. Du er meget velkommen til at kontakte mig via menupunktet DIALOG og komme med forslag til indhold m.v.

Tilmeld dig e-mail information for diætister.....



Kød, fjerkræ og ægs bidrag til næringsstoffer



Tilmeld dig til Diætimødet 2008 »

Der er kun ledige pladser den 25. september - Tilmeld dig her.....

» [Læs mere](#)



Mændenes kostvaner er for dårlige og børnene får fortsat for mange søde sager »

Ny undersøgelse fra DTU, Fødevarerinstitutionet....

» [Læs mere](#)



Rapport fra Motions- og Ernæringsrådet »

Rapporten er en vurdering af, om der er videnskabeligt belæg for at indtage kosttilskud....

» [Læs mere](#)



Camylobakterfri dansk kylling »

Tilmeld dig Nyhedsbrevet

Klik her.....



”Det bedste resultat – på den nemmeste måde”

- For magert kød er centrumtemperaturen det vigtigste – stop i tide – følg de anbefalede centrumtemperaturer og få mørt og saftigt kød. Brug stegetermometer til stege og minutur + evt. flig test til mindre stykker.



Starthjælpapulje til oprettelse af partnerskaber 2009



- Ansøgningsfrist til Landbrugsraadet er 3. november 2008.

Yderligere oplysninger ved henvendelse til Karin Fisker kaf@landbrug.dk – telefon 3339 4085.