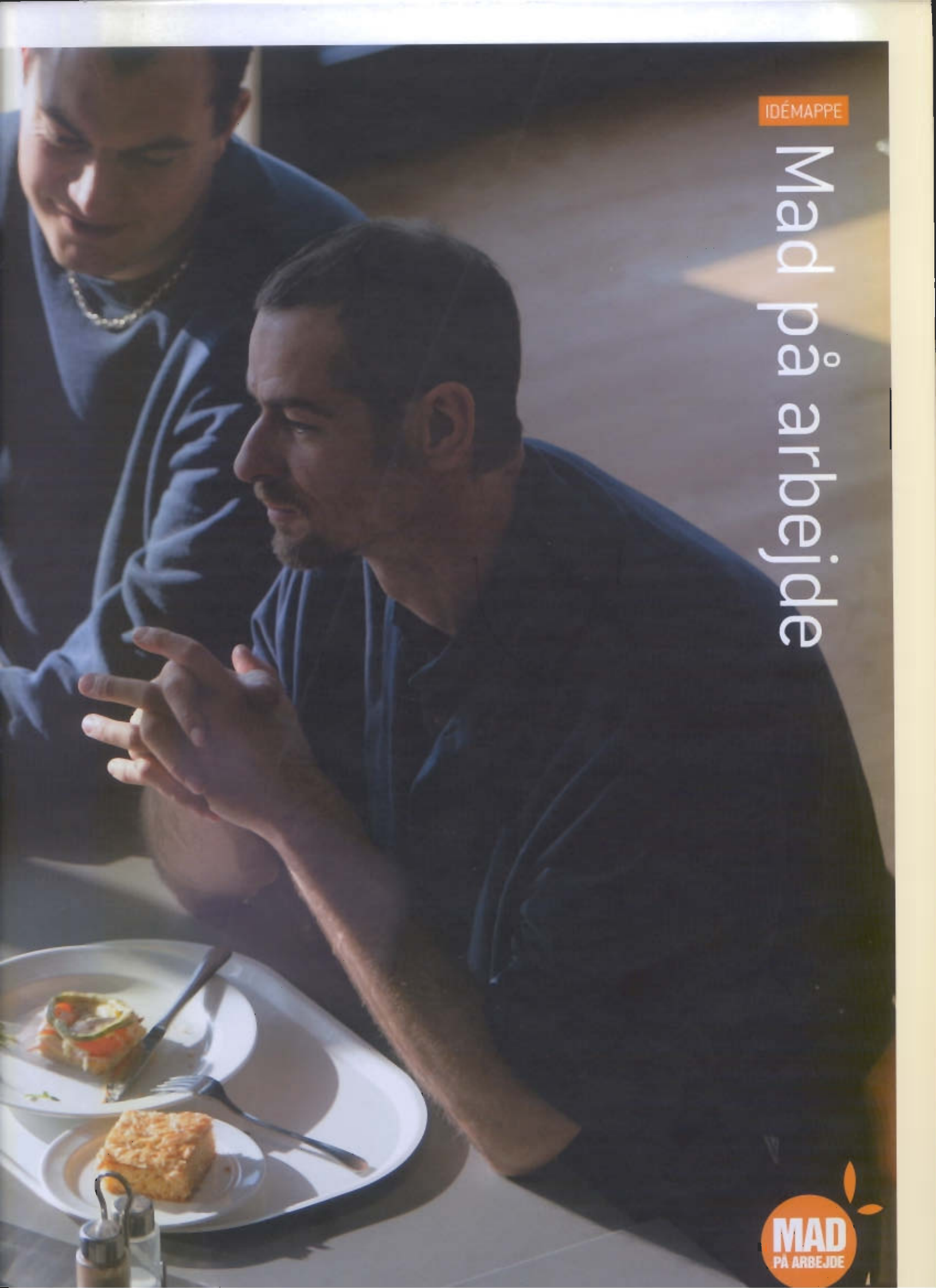


IDÉMAPPE

Mad på arbejde



MAD
PÅ ARBEJDE

Kom i gang

- Arbejdsgruppe
- Arbejdsgruppens sammensætning
- Gruppens arbejde i praksis
- Tjekliste – før I sætter aktiviteter i gang
- Mad- og måltidspolitik
- Hvordan gør I?
- Handlingsplaner
- Forankring
- Evaluering og justering

Aktiviteter om sund mad

- Firmafrugtordning
- Isvand i stedet for sodavand
- Sliksalg?
- Information om sund mad
- Oplæg i frokostpausen eller på fyraftensmøder
- Dækkeservietter
- Tipskupon
- Skyd projektet i gang
- Fortæl løbende om projektet
- Brevkasse i personalebladet
- Opskrifter
- Udstillinger og infostande
- Madværksted
- "Tab i vægt" -kursus
- Virksomhedskonkurrence

Sund frokost uden kantine

- Få inspiration til sunde madpakker
- Frokostklub
- Madpakkeværksted
- Madordning

Sund mad i kantinen

- 4 trin mod sundere mad i kantinen
- Inddrag alt personale i kantinen
- Kortlæg maden, og beslut, hvad I vil
- Fasthold og synliggør kantinens visioner
- Sørg for ny viden, inspiration og støtte
- Tips og praktiske råd

Hjælp og information

- Sundheds- og kostkonsulenter
- Gode spørgsmål til sundheds- og kostkonsulenter
- Gode opskriftsbøger
- Kurser og efteruddannelse for kantinepersonale
- Kontaktpersoner i "Mad på arbejde"
- Information og pjecer

Redskaber

- 5 huskeregler til frokosten
- Idéliste til frokosten
- Frokostklub
- Dækkeservietter
- Tipskupon
- Hvad kan en mad- og måltidspolitik indeholde?
- Handlingsplan
- Eksempler på værdigrundlag (Mad- og måltidspolitik)

Baggrund for idémappen

Kapitel 1:

Kapitel 2:

Kapitel 3:

Kapitel 4:

Kapitel 5:

Kapitel 6:

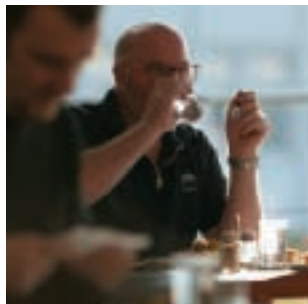
Kapitel 7:

"Mad på arbejde" er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F.
Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300



Forord

Sunde madvaner - en god investering



Mindre sygdom og mindre fravær er blandt de synlige konsekvenser af sundhedsfremme på arbejdspladsen. Og større arbejdsglæde og forbedret socialt samvær blandt medarbejderne hører til andre effekter af en forbedret madkultur i kantinen og frokoststuen. Derfor er arbejdet med sundhedsfremme en god investering for alle parter – både for medarbejderne, deres familier og for virksomheden.

Det er ingen nyhed, at usund livsstil er et af vor tids største sundhedsproblemer. Men undersøgelser viser, at hvis arbejdspladserne sætter ressourcer af til at fremme sundere madvaner hos medarbejderne, så smitter det også af på fritidslivet. Det vil sige, at sundere madvaner på arbejdspladsen kan give generel livsstilsændring hos medarbejderne.

Mad på arbejde

”Mad på arbejde” er et projekt, som vi i Fagligt Fælles Forbund og Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender har arbejdet sammen om. Vores ambition er at fremme en sundere livsstil på arbejdspladsen – uden løftede pegefingre. Vi vil gerne inspirere både medarbejdere og ledelse til en sundere madkultur på arbejdspladsen, f.eks. ved at gøre madpakken sundere og sjovere og ved at påvirke udbuddet af god og sund mad i kantinen.

Projektet begyndte i 2004 som et pilotprojekt på otte danske virksomheder. Her gjorde vi sammen med virksomhederne konkrete erfaringer med forskellige sundhedsfremmende indsatser – fra indførelse af frugtordninger over frokostklubber til mad- og måltidspolitikker.

I denne idémappe har vi samlet erfaringerne fra projektet. I kan finde konkrete værktøjer, gode argumenter og inspiration til at fremme de gode madvaner på jeres arbejdsplads. På den måde håber vi at kunne sprede idéerne til landets mange virksomheder, så endnu flere får lyst til at tage fat i arbejdet med at fremme sundheden på de danske arbejdspladser.

God fornøjelse med arbejdet.

Lars Barfoed

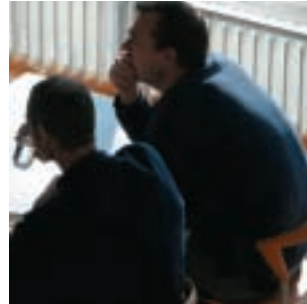
Minister for Familie- og Forbrugeranliggender



Poul Erik Skov Christensen

Formand for Fagligt Fælles Forbund





Hvorfor fremme sunde madvaner på arbejdspladsen?

Det er jo dobbelt moralsk, at vi vil have, at arbejdsmiljøet skal være helt i top, og så bruger vi vores egne kroppe som skraldespande. [...] Virksomheden kan gøre meget for, at vores arbejde ikke er skadeligt for os, men vi kan selv gøre meget for, at vores liv ikke er skadeligt for os.

Lise Schachtschabel,
fællestillidsmand, Coloplast

25-40 % af vores daglige kost får vi ved de måltider, som vi indtager på arbejdspladser. Det kan enten bestå af den medbragte madpakke eller af et måltid i en af de ca. 5.000 kantiner på danske arbejdspladser. De fleste ansatte spiser mindst et måltid på arbejdet hver dag, og mange får dagens eneste hovedmåltid her. Derfor er arbejdspladsen et vigtigt sted at sætte ind for at fremme sundere kostvaner hos danskerne.

Projektet "Mad på arbejde" sætter fokus på sundere kostvaner på arbejdspladsen og sigter efter at fremme og inspirere både medarbejdere og ledelse til en sundere madkultur. Otte virksomheder rundt om i landet - både med og uden kantiner - har fungeret som testvirksomheder i projektperioden 2004-2005.

Fordi det drejer sig om vores helbred

Vi bruger hver dag meget af vores tid på arbejdspladsen, og det, vi spiser, har stor betydning for vores livskvalitet og sundhed. For at få det bedste ud af en dag er det vigtigt, at vi får dækket vores basale behov for energi og næringsstoffer. At spise sundt, at holde kroppen i god fysisk form og at holde en fornuftig vægt er en forudsætning for et godt helbred. Et godt helbred fremmer fysisk og psykisk velvære og kan medvirke til at styrke vores koncentration og i sidste ende forebygge fejl og arbejdsulykker og styrke vores immunforsvar. Samtidig kan sund mad i fornuftige mængder sammen med motion forebygge overvægt og to af de mest almindelige livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes (gammelmandssukkersyge).

Fordi vi får et godt arbejdsmiljø

Sunde madvaner kan tænkes ind i arbejdspladsens forebyggende arbejdsmiljøarbejde som en integreret del af indsatsen i forhold til medarbejdernes trivsel og sundhed. Arbejdspladsen kan være med til at støtte den enkelte medarbejder i en sundere livsstil og forebygge overvægt. I forbindelse med arbejdsmiljøcertificering kan fremme af sunde madvaner være et af indsatsområderne, idet der i certificeringen er krav om aktiviteter med sundhedsfremme.





Vi, som er ansat her, vi glæder os hele dagen til frokosten.

Peter Jensen, tillidsmand, København Zoo

Vi kunne se, at der var nogle, som blev større og større, som ikke rigtig kunne styre det. Og det er jo også ganske unge mennesker. Så vi vidste godt, at der skulle ske noget.

Palle Nissen, fællestillidsmand, R98

Vi har et håb om, at de sunde tanker om mad og måltider måske er noget, som de tager med hjem til familien.

Jan Mortensen, driftsleder, Pressalit Group

Fordi vi gerne vil spise sammen

Spisepausen kan bruges til mere end at tanke brændstof; spisepausen handler også om at koble af fra arbejdet og have en god stund med kollegaerne. Hvis arbejdspladsen har gode spiseforhold, så får flere lyst til at spise sammen, og medarbejderne får også socialt udbytte af pauserne. Projekter og initiativer om sundere spisevaner kan være en måde at styrke det sociale miljø på.

Fordi vi kan hjælpes ad

Hvis man ønsker at ændre kostvaner, er det nemmere at gøre det sammen med andre. Hvis arbejdspladsen gør en indsats for at fremme sundere madvaner hos medarbejderne, påvirker det deres vaner – også når de har fri. Der er store chancer for, at medarbejderne tager de gode vaner med hjem i familien.

Fordi testvirksomhederne viser, at det nytter

Arbejdet i testvirksomhederne viser, at det kan lade sig gøre, og at det nytter. På bare et halvt år er virksomhedens kultur og medarbejdernes madvaner blevet ændret i en sundere retning.

Der er igangsat en bred vifte af aktiviteter. Blandt meget andet har flere virksomheder indført frugt- og grøntordninger, og der er blevet sat fokus på velsmag og sundere mad i kantinerne og i madpakkerne. 96 % af de interviewede medarbejdere fra testvirksomhederne svarer, at de er godt tilfredse med, at virksomheden deltager i projekt "Mad på arbejde".

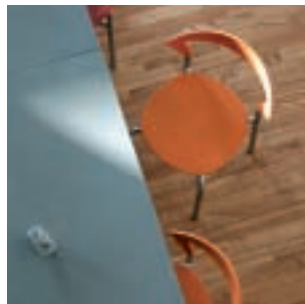
Gevinsterne ved sundere madvaner og en sundere livsstil

Et bedre helbred og større arbejdsglæde

Undersøgelser viser, at projekter med sundhedsfremme både forbedrer medarbejdernes sundhed og øger motivationen. Det fører til, at medarbejderne føler en større grad af tilfredshed på deres job. Ansatte, der vurderer, at deres arbejdsmiljø er sundt, er mere engagerede og tilfredse med jobbet.

Det betyder, at arbejdspladsen får glidere, sundere og mere velfungerende ansatte, som bedre kan fastholdes, og som også er mere stabile medarbejdere. Hvis arbejdspladsen aktivt arbejder med at fremme sundheden, kan den være med til at styrke virksomhedens image og tiltrække og fastholde kvalificerede medarbejdere. Et sundt og godt arbejdsmiljø giver bedre trivsel, og det mindsker sygefraværet. Det styrker også lusten til at blive længere på arbejdsmarkedet.





Mange af mændene fra produktionen vil gerne have traditionel mad. Vi diskuterer, hvor stor en menu er. Er det tre eller 12 kartofler? Vi har også en tradition herude med, at der skal være pølser om fredagen. Den kan man ikke sådan lige lave om på.

Peter Bak Sørensen,
økonomichef, Alfa Laval

Det almindelige var pølse, frikadeller og fed ost og smør på brødet. Jeg kan huske første gang, der var én, som kom med salat, så blev der sagt: "Nå, nu er det kaninerne, der skal fodres."

Ole Kristensen,
sikkerhedsrepræsentant, Aalborg Zoo

Det er svært at lave omstillinger, for folk har arbejdet her i en menneskealder, og de tror, de har ret til smurt smørrebrød.

Palle Nissen, fællestillidsmand, R98

Sundere og mere velfungerende borgere

Samfundet er interesseret i sunde borgere, og i, at færre får livsstilssygdomme. Hvis arbejdspladsen fokuserer på sund mad, kan man nå en gruppe af mennesker, som ellers ikke interesserer sig så meget for, hvad de spiser. Undersøgelser viser nemlig, at de ufaglærte grupper på arbejdsmarkedet generelt har et dårligere helbred, og der er en klar tendens til, at de laveste socialgrupper i samfundet hyppigere har problemer med overvægt. F.eks. har kun 7 % i socialklasse 1 (højere funktionærer) problemer med svær overvægt mod 13 % i socialklasse 5 (ufaglærte).

Forskellige kulturer på hver virksomhed

Arbejdspladser har forskellige madkulturer og rammer for, hvordan man spiser. Derfor er det også forskelligt, hvordan en indsats med at fremme sund mad kan gribes an. Nogle arbejdspladser har kantine, andre ikke. På nogle arbejdspladser spiser alle medarbejdere på samme tidspunkt og i samme lokale, mens man på andre spiser i hold og i forskellige lokaler. Nogle steder spiser mange fastfood købt lige om hjørnet, andre steder er det helt normalt at spise mange grønsager og salat.

Mappens indhold

Idémappen er et redskab til at arbejde med sund mad på arbejdspladserne. Den er både til dem, der har erfaringer, men mangler inspiration, og til dem, der først skal til at gå i gang. Mappen giver gode idéer og nyttige råd til forskellige aktiviteter og tiltag – uanset arbejdspladsens udgangspunkt og ambitioner. Derudover beskriver den også, hvordan man skaber opbakning omkring projektet og etablerer en organisation bag arbejdet. Derfor kan idémappens kapitler læses uafhængigt af hinanden.

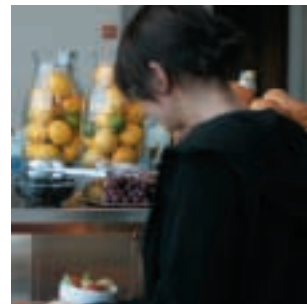
Kom godt i gang

Kapitlet "Kom i gang" giver et bud på, hvordan I kan komme i gang med projektet om sundere madvaner, og hvordan I kan skabe opbakning og engagement omkring arbejdet. Der er også forslag til, hvordan I nedsætter en arbejdsgruppe, og hvordan arbejdet kan forankres i en mad- og måltidspolitik.

Aktiviteter om sund mad

Kapitlet "Aktiviteter om sund mad" præsenterer en lang række forskellige aktiviteter og tiltag om sund mad, som I kan gennemføre på virksomheden, uanset om der er kantine eller ej, f.eks. ved frugtordning, foredrag og konkurrencer.





Sund frokost uden kantine

Kapitlet er specielt rettet til arbejdspladser uden kantine. Der er forskellige forslag til, hvordan arbejdspladsen kan støtte op om en sundere og mere spændende frokost for medarbejderne f.eks. ved at inspirere til en bedre madpakke og opfordre til at danne frokostklubber.

Sund mad i kantinen

Kapitlet tager udgangspunkt i arbejdspladser med kantiner og handler om, hvordan I kan gøre kantinemaden sundere og grønnere f.eks. ved at inddrage hele personalet og fastsætte nogle konkrete mål. Kapitlet indeholder også en række gode råd og tips på baggrund af konkrete erfaringer.

Hjælp og information

I kapitlet "Hjælp og information" finder I adresser og hjemmesider, hvor I kan finde yderligere information. Her kan I også finde en kostkonsulent, der kan hjælpe jer. Ydermere er der en liste over kontaktpersoner på virksomhederne, som har været med i projekt "Mad på Arbejde", som står til rådighed for spørgsmål.

Redskaber

I kapitlet "Redskaber" finder I en række konkrete redskaber, der sætter fokus på sund mad i hverdagen på en sjov og inspirerende måde.

Baggrund for idémappen

Kapitlet "Baggrund for idémappen" fortæller om baggrunden for projektet "Mad på arbejde" og de virksomheder, der har deltaget.



Kom i gang

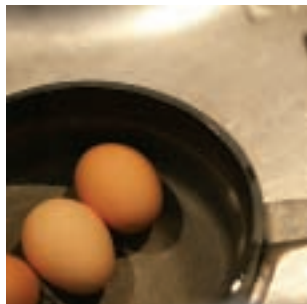
- Arbejdsgruppe
 - Arbejdsgruppens sammensætning
 - Gruppens arbejde i praksis
 - Tjekliste – før I sætter aktiviteter i gang
 - Mad- og måltidspolitik
- Hvordan gør I?
 - Handlingsplaner
 - Forankring
 - Evaluering og justering



Kapitel 1:

”Mad på arbejde” er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300





Jeg har det fint med at være med som tillidsmand i projektet. For det handler jo om medarbejdernes trivsel. Og måske kan det formindske sygefraværet, hvis man lever lidt sundere.

Monika Jessen, tillidsmand, Alfa Laval

Har du lyst til at tage initiativ til at fremme sund mad på arbejdspladsen, er det vigtigt at få spredt idéen til alle medarbejdergrupper. Find ud af, hvilke holdninger der er til projektet på de forskellige niveauer i virksomheden, - fra den menige medarbejder til ledelsen. Tag f.eks. emnet op over frokost, på et fællesmøde og i samarbejdsudvalget, så du ved, om der er interesse for projektet blandt dine kollegaer, og hvem der har lyst til at involvere sig.

Ambitionen om at fremme sund mad på arbejdspladsen kan tage mange former. Måske er der nogle medarbejdere, der har lyst til at gå sammen i en frokostklub, hvor de skiftes til at medbringe sund mad til de andre i klubben? Eller måske foregår ændringerne på et højere niveau, hvor man f.eks. ønsker at ændre udbuddet i kantinen?

Dette kapitel er ingen facitliste, men der er gode råd og praktiske anvisninger til, hvordan I kommer i gang med en indsats for sundheden. I kan bl.a. læse, hvordan I sammensætter en hensigtsmæssig arbejdsgruppe, hvordan I får udarbejdet en fornuftig madpolitik, og hvordan I kan opstille konkrete handlingsplaner for indsatsen.

Arbejdsgruppe

Det er naturligt for os, at rigtig mange involveres. Det er ikke fremmed for os at arbejde på tværs. Alle kan komme med indspark.

Henning Julin, direktør, Aalborg Zoo

Hvis ambitionen om sundere madvaner skal gælde hele virksomheden og blive en del af kulturen, er det afgørende at involvere alle i virksomheden. Derfor kan det være en idé at nedsætte en arbejdsgruppe og at organisere arbejdet som et projekt, hvor I afsætter tid og ressourcer til projektets opgaver.

Arbejdsgruppen udfører det praktiske arbejde i forbindelse med projektet og får ansvaret for at føre idéerne ud i livet, så arbejdet skrider frem. Det er vigtigt, at arbejdsgruppen repræsenterer de forskellige medarbejdergrupper, der er på virksomheden, og at alle niveauer inddrages i opgaven. Sammensæt f.eks. en arbejdsgruppe fra forskellige afdelinger og involver både tillidsmand eller sikkerhedsrepræsentant, ledelsen og eventuelle kantine medarbejdere - eller sørg i hvert fald for at have deres opbakning til projektet. Det letter arbejdsopgaven og giver berøringsflader til alle dele af virksomheden.





Det har betydet meget for vores arbejdsliv at være med i projektet. Vi har fået ros og skulderklap. Det har været dejligt. De sætter virkelig pris på det, vi gør.

Tina Kristensen og Helle Larsen, kantine- og rengøringsfunktion, Larsen Danish Seafood

Arbejdsgruppens sammensætning

Vigtigst af alt, når I skal sammensætte en arbejdsgruppe, er, at medlemmerne er engagerede i arbejdet og har lyst til at bidrage. Hellere en engageret gruppe end en samling deltagere, der har de rigtige titler, men som ikke brænder for at få indført sundere spisevaner på arbejdspladsen.

Oplagte medlemmer til arbejdsgruppen er:

- **Tillidsmænd eller sikkerhedsrepræsentanter**

Tillidsmænd og sikkerhedsrepræsentanter har en vigtig funktion; de er både i kontakt med alle medarbejdergrupper og med ledelsen, og de kan derfor være med til at overbevise og skaffe opbakning til projektet. Derudover kan de i kraft af deres store kendskab til medarbejderne hjælpe med at finde frem til de rigtige medlemmer af arbejdsgruppen.

- **Medarbejdere**

Er der en medarbejder, der er interesseret i sund mad og dyrker motion? Eller er der én, der har tabt sig en del? Eller er der nogle, som altid gør en indsats for det sociale liv hos jer? Sådanne ildsjæle kan have stor betydning for projektets succes; hver medarbejder kan fungere som ambassadør for projektet i sin afdeling og kan i dagligdagen være med til at øge interessen for sund mad blandt kollegaerne.

- **Kantinelederen eller anden mad- og drikkeansvarlig**

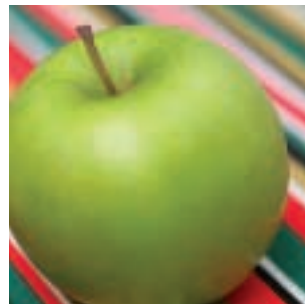
Hvis virksomheden har en kantine, er det oplagt, at kantinelederen deltager, da projektet sandsynligvis vil involvere ham eller hende i hverdagen. Hvis der ikke er en kantine, er der måske en person, der står for kaffebrygning eller mødeforplejning, som kan have nogle gode vinkler til arbejdet, og som kan hjælpe med at gennemføre de aktiviteter, der planlægges.

- **Medlemmer fra ledelsen**

Det er ikke afgørende for projektet, om der sidder en repræsentant fra ledelsen i arbejdsgruppen. Men det er vigtigt, at ledelsen bakker op om gruppens arbejde og tager stilling til organisering og finansiering af arbejdet. Ledelsen skal f.eks. bakke op om, at gruppen bruger arbejdstid på projektet.

Derudover er det vigtigt at involvere samarbejdsudvalget eller sikkerhedsudvalget i projektet. For det er nemlig dem, der f.eks. tager stilling til, om der overhovedet skal gennemføres aktiviteter på virksomheden, hvor mange ressourcer der skal afsættes, og hvordan aktiviteterne kan integreres i virksomhedens arbejdsmiljøarbejde.





Det er en forudsætning at have en tillidsmand med i projektet. Ellers tror jeg, de andre havde boykottet projektet.

Palle Nissen, tillidsmand, R98

De tillidsvalgtes rolle

Det er erfaringen på testvirksomhederne, at de tillidsvalgte har en meget vigtig rolle:

- De kan være med til at vurdere, om der er interesse for projektet, og til at få skudt projektet i gang.
- De kan i kraft af deres kendskab til medarbejdergruppen være med til at finde de rette deltagere i projektgruppen, så projektet involverer alle medarbejdere og ikke kun nogle få udvalgte.
- De kan være ambassadører for projektet over for medarbejderne, de kan lytte til både forslag og brok fra medarbejderne, og de kan videreformidle kommentarerne.
- De kan sætte informationsaktiviteter og arrangementer i gang.
- De kan fungere som bindeled mellem medarbejdere, ledelse og eksterne konsulenter.
- De kan brede projektet ud til at fokusere på sundhed generelt.

Andre forudsætninger for succes

I arbejdsgruppen skal I sikre jer, at projektet ikke falder til jorden, hvis nøglepersonerne forsvinder. Derfor skal der være en robust organisering af opgaverne med et helhjertet ejerskab og solid opbakning til arbejdet. Det er f.eks. en god idé med jævnlige møder, hvor I holder hinanden fast på det, I beslutter jer for. Her kan en handlingsplan, hvor I beskriver, hvad I vil gøre, hvem der gør det, og hvornår, også være et godt redskab. Sidst i dette kapitel er der eksempler på handlingsplaner, og i kapitel 6 er der skabeloner for handlingsplaner, I kan bruge.

Inden I for alvor går i gang med projektet, skal I afklare forskellige spørgsmål, f.eks.:

- Hvor mange økonomiske og tidsmæssige ressourcer har I?
- Hvor ofte skal arbejdsgruppen mødes?
- Hvem er tovholder for arbejdsgruppen og sørger for f.eks. at indkalde til møder?
- Hvordan formidler I projektet ud til de øvrige medarbejdere?
- Hvordan kan I få forslag fra de øvrige medarbejdere?
- Er der behov for konsulenthjælp eller kurser?
- Hvordan og hvornår evaluerer I, om projektet er en succes?





Gruppens arbejde i praksis

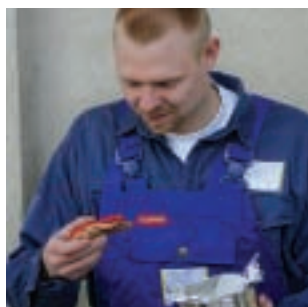
På de første møder skal I skabe fælles fodslag og blive enige om, hvad I vil. På den måde kan I skabe ejerskab til projektet, så ambitionerne kan blive til virkelighed. Begynd f.eks. med en brainstorm i gruppen, hvor I drøfter, hvad I har lyst til at arbejde med på jeres virksomhed. Hvad vil I gerne opnå, hvilke aktiviteter vil I sætte i gang, og hvem skal stå for det?

Hvis I ikke før har arbejdet med sund mad på arbejdspladsen, er det en god idé at begynde med små sikre succeser – det vil sige de emner, som I har mest lyst til, eller som er nemmest at gå til. Det er en god idé at arrangere underholdende og sjove aktiviteter, som også styrker det sociale fællesskab, og I kan koble det sammen med aktiviteter om motion. I kan se konkrete forslag til enkle indsatser i kapitel 3 og 4.

Aktiviteterne kan foregå på tre niveauer:

- **Konkrete ændringer i hverdagen:** Giv medarbejderne mulighed for at vælge sundere madvarer. I kan f.eks. arbejde på at få ændret sortimentet i kantinen, tilbyde gratis frugt eller erstatte sodavandsautomater med koldtvandsautomater. Eller sørg for at ændre de fysiske, psykiske og sociale rammer for måltidet ved f.eks. at forbedre omgivelserne i frokoststuen eller kantinen.
- **Information til medarbejderne:** Sørg for information om sund mad rettet til den enkelte medarbejder. I kan f.eks. lægge forskellige pjecer og opskrifter frem, I kan arrangere foredrag, eller I kan arrangere en konkurrence om sund mad. Informationerne kan fungere som støtte for de konkrete ændringer nævnt i punkt 1.
- **Praktisk træning i nye vaner:** Giv medarbejderne konkrete erfaringer med sundere mad, f.eks. ved at arrangere et madværksted.





Tjekliste – før I sætter aktiviteter i gang

- Er der interesse for idéen blandt medarbejderne?
- Er tillidsmanden eller sikkerhedsrepræsentanten med på idéen?
- Er der afsat økonomiske og tidsmæssige ressourcer til projektet?
- Er der mulighed for at reklamere for aktiviteten, f.eks. gennem et personaleblad?
- Er der mulighed for at bruge personaleforeningen eller den faglige klub og gøre arrangementerne til en del af deres tilbud?
- Er der mulighed for at følge op på tiltagene?

Erfaringer fra Larsen Danish Seafood

Hos Larsen Danish Seafood fandt man først frem til en arbejdsgruppe: en repræsentant for ledelsen, to tillidsmænd og to medarbejdere, der har ansvaret for rengøringen og for praktisk arbejde omkring frokoststuen. De to sidstnævnte havde stor lyst til at gøre en indsats, også som en service over for de andre medarbejdere.

Til en start opstillede arbejdsgruppen en handlingsplan med mål, som de kunne indfri inden for en overskuelig tid. Første trin var at etablere en frugtordning for medarbejderne. Umiddelbart efter at handlingsplanen var på plads, stillede gruppen sig op i frokostpausen og fortalte alle medarbejderne om projektet: at de to rengøringsansvarlige ville stå for at købe frugt ind, og at medarbejderne skulle lægge penge til frugten i en skål. Og at hvis de glemte at lægge penge, så der blev svind i kassen, ville frugtordningen blive droppet.

Der gik ikke mange dage, før der stod frugt og skrællede gulerødder fremme i frokoststuen. Frugtordningen blev hurtigt en succes, og den fungerer stadig fint.





Mad- og måltidspolitik

Jeg synes virkelig, at der er sket meget i løbet af projektet. Men det er en tung kunde-gruppe, og det tager tid at skabe forandringer.

Britt Bæk, kantinedarbejder, R98

Forandringer tager tid, og derfor er der behov for, at I fastholder hinanden, og at I sørger for, at der er fremdrift i projektet. Efterhånden som I får sat aktiviteter i gang, kan I få behov for en handlingsplan, så I kan bevare overblikket og sætte arbejdet i system. Men samtidig med at I går i gang med handlingsplanen, er det en god idé at opstille en mad- og måltidspolitik. I politikken kan I fastsætte mål og formål med projektet, forankre det på arbejdspladsen og gøre det til en del af personalepolitikken.

En mad- og måltidspolitik er et sæt fælles målsætninger om mad og måltider på arbejdspladsen. Politikken dækker både det, der spises, og rammerne for måltidet, f.eks. frokoststuens eller kantinens indretning og spisepausens placering og længde. Politikken skal være en konkret hjælp i det daglige, og derfor skal den både omfatte langsigtede og kortsigtede mål; den skal være handlingsorienteret, og resultater og effekter skal være synlige.

Hvad er formålet med mad- og måltidspolitikken?

Formålet med en mad- og måltidspolitik er at gøre krav og holdninger til mad synlige. Men politikken gør det også nemmere at arbejde systematisk med de problemer og ønsker, der er på den enkelte virksomhed. Hvis kantinen er udliciteret til en ekstern catering-virksomhed, er det specielt vigtigt, at I formulerer jeres krav til firmaet om sund mad i kantinen. Ud over at understøtte en hensigtsmæssig livsstil kan en god mad- og måltidspolitik:

- synliggøre mål og idéer for mad og måltider.
- give virksomheden et tydeligere image og vise medarbejderne og omgivelserne, at virksomheden tager stilling til problematikken.
- gøre det lettere at foreslå forbedringer og sætte dem i gang.
- sikre, at det hele ikke falder fra hinanden, hvis en igangsætter eller ildsjæl forlader projektet.

Et fælles værdigrundlag og en sund kostpolitik kan jo være med til at sende nogle vigtige signaler til vores omgivelser. Det gør ikke noget, at vores kunder kan se, at der faktisk er tænkt nogle tanker om den mad, vi serverer på virksomheden.

Hans Henrik Nilsson, serviceleder, Coloplast



Vi har nu arbejdet på vores værdigrundlag for kantinen i et år. Vi har flettet virksomhedens ord ind i teksten, og så har vi brugt Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og kostrådene og taget det, vi står inde for. Vi skriver, hvad vi vil med de forskellige fødevarergrupper. Vi har nogle regler for, hvad vi bruger, og hvad vi ikke bruger. Vi bruger værdigrundlaget til at synliggøre, hvad vi vil hver dag.

Alex Kirkegaard, kantineleder, Pressalit Group

- At tilbyde velmagende mad lavet på friske råvarer efter sæsonens udbud, som generelt er sund, men med plads til den søde tand.

Uddrag fra værdigrundlag på Coloplast

Hvordan gør I?

En mad- og måltidspolitik skal munde ud i konkrete handlingsplaner – ellers er der risiko for, at politikken bliver for fjern for medarbejderne, og så ender den bare med at samle støv i reolen.

Begynd med at formulere formålet med mad- og måltidspolitikken, og hvad I gerne vil opnå. Beskriv herefter de konkrete mål, som I gerne vil arbejde med. Jo mere konkrete målene er, jo nemmere er de også at bruge i det videre arbejde.

Sørg derfor for at gøre jeres mål SMARTe. De skal være:

- **specifikke** – er målene konkrete?
- **målbare** – kan resultatet af målene efterfølgende måles?
- **accepterede** – er alle i arbejdsgruppen enige om målene?
- **realistiske** – kan de overhovedet lade sig gøre?
- **tidsfastsatte** – kan målene nås inden for den fastsatte tid?

En målsætning kan f.eks. være, at flere får mulighed for at spise sundere, og at flere spiser frokost hver dag. Det tiltag kan gøres SMART således:

Om 6 måneder er en ny frokoststue indrettet med plads til alle ansatte.

Om 6 måneder har al kantinepersonalet fået efteruddannelse.

Om 6 måneder er udbuddet i kantinen blevet sundere efter retningslinjerne i mad- og måltidspolitikken.

Eksempel på mad- og måltidspolitik for en arbejdsplads med kantine

Indholdet i politikken er naturligvis forskelligt fra arbejdsplads til arbejdsplads, men på en arbejdsplads med kantine kunne indholdet bl.a. være:

- at alle har adgang til frisk isvand
- at tilbyde velmagende og sund mad, der opfylder de officielle anbefalinger
- at servere frugt, sund mad og sunde mellemmåltider til interne møder, kurser osv.
- at sætte aktiviteter i gang, der fremmer valget af sund mad og informerer interesserede medarbejdere om sund mad
- at fremme det sunde valg via prispolitik og prioritering i kantinen (f.eks. billig frugt, groft brød)
- at sørge for faciliteter, så måltidet bliver en god oplevelse (f.eks. at kantinen er et rart sted at være)
- at give kantinepersonalet gode arbejdsforhold og mulighed for, at de kan videreudanne sig.

Eksempel på mad- og måltidspolitik for en arbejdsplads uden kantine

Hvis der ikke er en kantine på arbejdspladsen, kan politikken indhold f.eks. være:

- at sætte aktiviteter i gang, der fremmer valget af den sunde mad
- at tage stilling til de automater, der er sat op (f.eks. koldtvandsautomat eller sodavandsautomat)
- at sørge for passende køkkenforhold (f.eks. køleskabsplads, mikroovn og opvaskemaskine)
- at sørge for tilfredsstillende rammer, hvor medarbejderne kan spise deres medbragte mad (f.eks. at frokoststuen er et rart sted at være).

I kapitel 06 om redskaber er der en liste over spørgsmål, som I kan tage udgangspunkt i, når I skal diskutere, hvad jeres mad- og måltidspolitik skal indeholde.



Handlingsplaner

Når I har formuleret jeres mad- og måltidspolitik, kan I udarbejde en konkret handlingsplan. Nedenfor er der to eksempler på handlingsplaner for forskellige virksomheder. I kapitel 6 er der en tom handlingsplan, som I kan bruge, når I skal arbejde med jeres egen handlingsplan.

Eksempel på handlingsplan for en mindre virksomhed uden kantine

Hvilke aktiviteter vil vi sætte i gang?	Hvordan vil vi gøre det?	Hvornår vil vi gøre det?	Hvem er ansvarlig for hvad?	Hvad kræver det af ressourcer? (mandetimer og penge)	Hvad fik vi ud af det – og hvordan kommer vi videre? (evaluering af aktiviteten)
Starte frugtordning med frugt og gulerødder.	Frugten og gulerødderne skal stå fremme i frokoststuen. Det koster et mindre beløb pr. stk. Kan vi evt. få støtte fra virksomheden, så det bliver billigt?	Starte i uge 14 2004.	HL og TK står for indkøb og for at sætte det i gang.	HL og TK bruger arbejdstid på at indkøbe frugt m.m. Som udgangspunkt regner vi med, at det løber rundt af sig selv.	Okt. 04: En stor succes - der bliver solgt 1 stk. frugt pr. mand. Økonomien løber rundt.
Madordning 1 gang om ugen.	En ugentlig maddag. Det skal afklares, om TJ og HK laver maden, eller om det kommer udefra.	I marts og april 2004 undersøges mulighederne. Der tages kontakt til den lokale fødevareregion. I april indhentes tilbud fra forskellige firmaer til at levere mad. Fra ca. 15. maj er der madordning 1 gang om ugen.	HL, TK, SA, LA.	HL og TK bruger arbejdstid på at tilberede mad. Virksomheden stiller råvarer, som i forvejen findes på virksomheden, til rådighed.	Okt. 04 Det er tidskrævende, men der er stor tilslutning.



Eksempel på handlingsplan for en større virksomhed med kantine

Hvilke aktiviteter vil vi sætte i gang?	Hvordan vil vi gøre det?	Hvornår vil vi gøre det?	Hvem er ansvarlig for hvad?	Hvad kræver det af ressourcer? (mandetimer og penge)	Hvad fik vi ud af det – og hvordan kommer vi videre? (evaluering af aktiviteten)
Kampagne: "Sund fornuft" 14 dage.	<ul style="list-style-type: none"> • synlighedskampagne i kantinen: banner og informationsmateriale • konkurrence om sund mad, udformet som tipskupon • løbende ændring af maden i kantinen og lægge opskrifter på intranet. 	De sidste 2 uger i maj 04.	JK, JH, LS, HN.	Tid til planlægning af kampagne, udgifter til mindre præmier.	Stor interesse.
Arbejde for mere sund mad generelt.	<p>Konkrete ændringer i maden, f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fjerne så meget som muligt af det skjulte fedt, bruge mindre olie og fløde • fjerne sødmælk fra disken • flere grønsager • kunderne skal selv efterspørge det usunde • vise, at det sunde smager godt. 	Sidst i maj ved kampagne 04 og fremover.	HN, JH, JK.	Tid: Hele kantinepersonalet inddrages aktivt. Køgebøger indkøbes. Fælles inspirationskursus.	Nov. 04: Varige, sunde ændringer af kantine-maden. Mindre forbrug af de fede mejerivarer kan ses på mejeriregninger. Ændring af vaner i køkkenet.
Udarbejde værdigrundlag (mad- og måltidspolitik) og synliggøre den i kantinen.	En længere proces med bl.a. brugerundersøgelse, café-møder med kantinepersonalet og udarbejdelse af handlingsplan for implementering af kostpolitikken	Efterår 2004.	JH, JK, HN.	Tid: Hele kantinepersonalet inddrages. Brug af kostkonsulent.	Dec. 04: Færdigt. Formidles ud i virksomheden.





Forankring

Når I har ført forskellige aktiviteter ud i livet og har opstillet en klar handlingsplan, skal I overveje, hvordan det videre forløb skal være: Hvordan kan I forankre arbejdet for sund mad på arbejdspladsen?

- **Organisatorisk:** Hvor hører arbejdet for sund mad hjemme? Er det i sikkerhedsudvalget, i samarbejdsudvalget eller måske i et helt tredje organ? Eller er der behov for et kostudvalg, som hører under de eksisterende udvalg? I skal sørge for at indarbejde arbejdet for sund mad i udvalgets arbejdsplan, og det skal være på dagsordenen med jævne mellemrum. Det er oplagt, at opgaven også kommer ind i arbejdsmiljøpolitikken.
- **Ressourcemæssigt:** Er der tid og økonomi til at vedligeholde politikken og de aktiviteter, som politikken udmønter sig i? For det er en forudsætning for at forankre arbejdet. Der kan være behov for en tovholder, som kan have udførende og koordinerende opgaver, og som er ansvarlig for politikken og dens aktiviteter.
- **Indholdsmæssigt:** Hvordan vil I informere medarbejderne om mad- og måltidspolitikken? I kan sørge for arrangementer, der motiverer og engagerer de ansatte, f.eks. debat- eller café-møder. Derudover kan nogle af de succesfulde aktiviteter blive en del af hverdagen, f.eks. faste motionshold eller faste temauger i kantinen.

Evaluering og justering

Når I har været i gang i et stykke tid, er det en god idé at give politikken et serviceeftersyn. Tjek, om der er behov for at justere og stramme op. Spørg jer selv:

- Hvad har I fået ud af det? (Opgør resultater og effekten af indsatsen)
- Hvad har I gjort? (Beskriv handlinger og konkrete tiltag, herunder også den organisation, I har opbygget)
- Hvad ville I? (Vurder, om succeskriterier, visioner og målsætninger er realiseret)

I kapitel 6 er der flere eksempler på mad- og måltidspolitikker.





Vi fik hjælp udefra til at udforme politikken. Mit råd er, at det er en rigtig god idé at få en kostkonsulent eller lignende til at se tingene med nye øjne og hjælpe med at sætte processen i gang.

Hans Henrik Nilsson, serviceleder, Coloplast

Erfaringer fra Coloplast

De to kantiner på Coloplast gik ind i projekt "Mad på arbejde" med to temauger i maj, hvor kantinerne gjorde kantinemaden sundere. Med hjælp udefra havde kantinerne fået undersøgt indholdet af fedt i den færdige mad og var blevet meget overraskede over en høj fedtenergiprocent.

Meget af både det synlige og det skjulte fedt blev fjernet; der blev skåret kraftigt i forbruget af olie, og fed cremefraiche og piskefløde blev bandlyst i køkkenet. I stedet blev der lavet kreativ kulinarisk mad med mindre fedt, og de traditionelle retter blev lavet med mange flere grønsager. Kantinernes udbud skulle være sundt og fedtfattigt, men kunderne skulle stadig have mulighed for at vælge det usunde, f.eks. mayonnaise til smørrebrødet.

Virksomheden ønskede, at ændringerne skulle være vedvarende, og efter de to forsøgsuger fortsatte kantinerne med den sunde og fedtfattige mad. Kantinerne ønskede også et redskab, de kunne arbejde efter, og som kunne synliggøre deres idéer og mål med maden. Med hjælp udefra gik virksomheden i gang med en kostpolitik.

Det tog nogle måneder og involverede flere parter. De så nærmere på forbruget af råvarer og produktionsformen i køkkenet, og de foretog en brugerundersøgelse. De holdt café-møder, hvor de diskuterede kantine-medarbejdernes ønsker og idéer, og ved at inddrage alle i processen fik de skabt en fælles forståelse.

Efter nogle måneder lå der et værdigrundlag, og herefter blev der udarbejdet en handlingsplan for, hvordan værdigrundlaget kan forankres. Værdigrundlaget udkommer i foråret 2005 som en pjece for kunder og kantine-medarbejderne, og det bliver samtidig hængt op i kantinerne.

I Coloplast er de overbevist om, at de aldrig vil servere samme mad som før. For kantine-personalet er det blevet en integreret del af arbejdet altid at overveje, om der kan bruges lidt mindre fedt eller lidt flere grønsager.





Aktiviteter om sund mad

- Firmafrugtordning
- Isvand i stedet for sodavand
- Slik salg?
- Information om sund mad
- Oplæg i frokostpausen eller på fyraftensmøder
- Dækkeservietter
- Tipskupon
- Skyd projektet i gang
- Fortæl løbende om projektet
- Brevkasse i personalebladet
- Opskrifter
- Udstillinger og infostande
- Madværksted
- "Tab i vægt" -kursus
- Virksomhedskonkurrence



Kapitel 2:

"Mad på arbejde" er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F.

Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300





Sådan et dyr som elefanten spiser alene 30-40 kg frugt og grønt om dagen. Så er det trods alt lidt mere overskueligt med de 600 g om dagen, som vi bør spise.

Ole Kristensen,
sikkerhedsrepræsentant, Aalborg Zoo

I dette kapitel præsenterer vi en vifte af aktiviteter om sund mad, som I kan gennemføre på virksomheden, uanset om der er en kantine eller ej. Læs mere i kapitel 1 om, hvordan I får ned-sat en arbejdsgruppe og får sat aktiviteter om sund mad i gang.

Firmafrugtordning

Hvad er en firmafrugtordning?

At tilbyde medarbejderne frisk frugt i arbejdstiden er de seneste år blevet populært. En frugtordning er en fast leverance af frisk frugt til arbejdspladsen. Frugten fordeles i kurve eller skåle på fællesarealer, i mødelokaler, i receptionen eller i kantine.

En frugtordning er af flere grunde et sundt og godt personalegode:

- Frugt som mellemmåltid bidrager til veloplagte medarbejdere med større overskud til hele arbejdsdagen.
- Frugtordninger er populære blandt medarbejderne.
- Frugt og juice er et oplagt alternativ til kaffe, kage og slik.
- En firmafrugtordning vil bringe medarbejderne tættere på de anbefalede daglige 600 g frugt og grønt.

Mange undersøgelser viser, at risikoen for kræft og hjerte-kar-sygdomme bliver mindre, hvis man spiser mere frugt og grønt, gerne 6 stk. om dagen, svarende til mindst 600 g. I gennemsnit spiser voksne 379 g frugt og grønt om dagen.

Hvordan får I en firmafrugtordning?

Hvis I gerne vil have en firmafrugtordning, kan følgende punkter hjælpe med at afdække jeres behov og krav til ordningen:

Virksomhedens behov

- Hvor mange ansatte er I?
- Hvor meget frugt skal der være pr. ansat pr. dag?
- Hvor ofte skal frugten leveres?
- Har I de nødvendige opbevaringsmuligheder?

Økonomi

- Vil virksomheden betale for frugten?
- Skal medarbejderne selv bidrage?
- Skal det finansieres via kantine's madordning?
- Er der andre finansieringsmuligheder i virksomheden, f.eks. en velfærdsfond?



Organisering

- Hvem skal levere frugten? På www.6omdagen.dk/firmafrugt kan I finde en leverandør, der kan give tilbud på priser og leverancer.
- Hvem skal have ansvar for den praktiske organisering af firmafrugtordningen? Er det f.eks. personaleafdelingen, kantinen eller leverandøren?
- Hvor skal frugten placeres? I afdelingerne eller et centralt sted?

Hvis I selv vil ompakke, vaske og sortere frugten, skal der være sat ressourcer af til disse opgaver. Det er en god idé, hvis I aftaler med leverandøren, at han eller hun tager emballage med retur til genbrug. På den måde reducerer I affaldsmængden.

Hvis vi nu kommer over til middag, og der ikke er flere æbler – så begynder folk at brokke sig over, hvorfor der ikke er købt æbler nok. Det er jo også et tegn på, at det er noget, som virker.

Steen Andersen,
tillidsmand, Larsen Danish Seafood

Erfaringer fra Larsen Danish Seafood

Noget af det første, Larsen Danish Seafood kastede sig ud i for at forbedre kostvanerne, var en frugtordning. To medarbejdere køber frugt ind og stiller frugt og skrællede gulerødder frem i frokoststuen. Medarbejderne lægger penge for frugten i en kasse, så frugtordningen kan hvile i sig selv økonomisk. I gennemsnit bliver der solgt et stykke frugt eller en gulerod pr. mand om dagen. Et halvt år efter at ordningen startede, siger 20 ud af 25 interviewede, at de bruger frugtordningen og er meget tilfredse med den.



Nu har vi fået sådan noget isvand. Du kan tro, de drikker vand. Vi sætter kander på bordene til frokost med koldt vand. Vi kan se det på kaffebeholdningen og på sodavandsmaskinerne. Vi sælger aldrig sodavand mere. Højest en eller to om ugen. Før projektet kunne vi sælge op mod to kasser om ugen.

Tinna Kristensen og Helle Larsen,
kantine- og rengøringsfunktion,
Larsen Danish Seafood

Isvand i stedet for sodavand

På mange virksomheder er der sodavandsautomater i frokoststuen eller kantinen, men sodavand indeholder en del sukker og tom energi, og det kan hurtigt samle sig på sidebenene. Så derfor er automater med isvand rundt omkring i virksomheden et godt alternativ.

Erfaringer fra Larsen Danish Seafood

Larsen Danish Seafood producerer bl.a. fiskekonserves, og de har et stort køleanlæg med kølevand, så det var oplagt at føre koldt vand til frokoststuen.

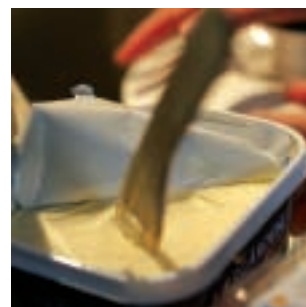
Sliksalg?

Nogle arbejdspladser har automater med slik og chokolade eller sælger slik i kantinen. I kan overveje, om I fortsat ønsker at sælge slik og chokolade, hvis I sætter aktiviteter om sund mad i gang. Kan frugt eller skrællede gulerødder måske være et alternativ?

Information om sund mad

Arbejdspladser kan informere og skabe opmærksomhed om sund mad på mange måder. Her er nogle forslag, som har været afprøvet i pilotprojekterne på de virksomheder, der har deltaget i projekt "Mad på arbejde".





Oplæg i frokostpausen eller på fyraftensmøder

Et oplæg eller en peptalk kan give medarbejderne generel viden om sund kost. Overskrifterne kan f.eks. være:

- Hvad er sund mad i hverdagen?
- Hvorfor skal vi spise mere frugt og grønt?
- Hvordan smører jeg en god madpakke?

Vælg en oplægsholder, der har erfaringer med at holde foredrag på arbejdspladser, og som har en god forståelse for medarbejdergruppen. Derudover er det også en god ide, at I fortæller oplægsholderen, hvad I ved om kollegaernes og virksomhedens holdning til sund mad. Se i kapitel 5 hvor I kan finde en oplægsholder.

Det er vigtigt, at det ikke bliver et foredrag med løftede pegefingre. Arrangementet skal i stedet give konkrete handlemuligheder. Hvis det er et foredrag om madpakker, kan konsulenten vise forskellige eksempler på madpakker ud fra medbragte råvarer. Handler det om frugt og grønt, kan der serveres frugtspyd og udskårne grønsager.

Et oplæg kan ikke stå alene, men bør følges op af andre initiativer; for selvom I får mere viden om sund mad, er det ikke nemt at ændre på indgroede vaner.

Erfaringer fra Aalborg Zoo

"Gode råd til sund mad i en travl hverdag" var et af temaerne i et foredrag i en forlænget frokostpause på Aalborg Zoo. Der var sat en halv time af til foredraget, men besøget varede halvanden time, da medarbejderne var meget interesserede og havde mange spørgsmål. Konsulenten fra Center for Sunde Arbejdspladser i Nordjyllands Amt gav brugbar inspiration til, hvordan medarbejderne kunne gøre maden sundere og mere lækker – både på arbejdspladsen og derhjemme.

Dækkeservietterne, det fik os virkelig til at tale om det ved bordet.

Tinna Kristensen og Helle Larsen,
kantine- og rengøringsfunktion,
Larsen Danish Seafood

Dækkeservietter

I forbindelse med projekt "Mad på arbejde" er der blevet produceret dækkeservietter med budskaber om sund mad påtrykt. Dækkeservietterne er i A3-format, og I kan lægge dem på bordene i frokoststuen eller kantine. Der er seks forskellige udgaver (se kapitel 6), og ideen er, at I skal lægge nye dækkeservietter ud med jævne mellemrum – det giver anledning til en god snak omkring bordet. På de arbejdspladser, hvor de har haft dækkeservietter, har 4 ud af 5 medarbejdere lagt mærke til dem. Heraf siger halvdelen, at de har læst dem og været tilfredse med dem.





Tipskupon

I kapitel 6 er der tre forskellige tipskuponer med spørgsmål om mad, motion og sundhed. Ideen med tipskuponerne er, at de skal fange medarbejdernes interesse og få dem til at tage stilling til spørgsmål, de måske ellers ikke ville have brugt tid på. På de arbejdspladser, hvor de har brugt tipskuponer, har 2 ud af 3 medarbejdere lagt mærke til dem.

I kan udlodde en eller flere præmier blandt dem, der har svaret rigtigt på alle spørgsmålene, f.eks. en frugtkurv, en kogebog, et forklæde eller et gratis måltid i kantinen. Tipskuponen kan ligge fremme i kantinen eller frokoststuen, og medarbejderne kan udfylde den og lægge den i en postkasse. Vinderen og de rigtige svar kan f.eks. offentliggøres på en opslagstavle i kantinen.

Erfaringer fra Pressalit

På Pressalit blev der udloddet fem frugtkasser som præmie til den første tipskupon. Kasserne indeholdt informationsmaterialer, opskrifter og lækkert frugt og grønt til en værdi af 250 kr. Hovedparten af kantinens kunder udfyldte tipskuponerne, og ifølge kantinelederen gav det en masse god snak blandt medarbejderne om, hvad de spiser.

Skyd projektet i gang

For at markere at I går i gang med et projekt, kan I indlede med en kampagneuge med store plakater og forskellige af de informationsaktiviteter, der er nævnt her i kapitlet. Ideen er at skabe synlighed om projektet og markere, at sund mad er noget, arbejdspladsen beskæftiger sig med.

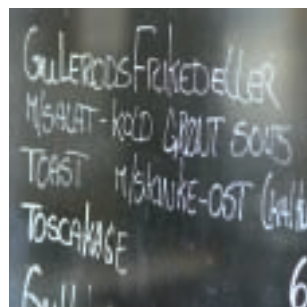
Fortæl løbende om projektet

I skal løbende minde medarbejderne om projektet – også selvom der ikke er nye aktiviteter hele tiden. Brug de informationskanaler, I har på virksomheden, lige fra intranet og personaleblad til informationsmøder og afdelingsmøder. Fortæl om det, projektgruppen arbejder med, reklamér for det næste arrangement, eller efterlys gode ideer og forslag til aktiviteter.

Erfaringer fra Coloplast – artikel i personalebladet

Coloplast er en stor virksomhed med afdelinger flere steder i Nordsjælland. Afdelingerne har et fælles personaleblad, der udkommer hver anden måned. Da kantinen i Coloplast Humlebæk holdt to temauger i forbindelse med "Mad på arbejde", var der en stor artikel til personalebladet "Rundt om Coloplast". Artiklen fortalte om baggrunden for projektet og om initiativer i kantinen. Dermed fik alle medarbejdere i Coloplast mulighed for at læse om projektet, der ellers kun vedrørte en af virksomhedens afdelinger.





Jeg har bestilt masser af opskrifter hjem og lagt dem frem i kantinen. De gik som varmt brød. Jeg har næsten bestilt 200. Nogle spørger, om de må tage dem med hjem til deres veninder.

Monika Jessen,
tillidsrepræsentant, Alfa Laval

Brevkasse i personalebladet

I personalebladet kan I også oprette en brevkasse, hvor en kostkonsulent svarer på medarbejdernes spørgsmål om sundhed og kost. Hvis I har brugt en kostkonsulent til et foredrag eller lignende, er det selvfølgelig oplagt, at I bruger denne konsulent.

Opskrifter

Uanset om I har en kantine eller ej, kan der ligge opskrifter fremme til medarbejderne i frokoststuen eller kantinen. Opskrifterne kan være på både kolde og varme retter, og valget af grønsager i opskrifterne kan følge årets gang. F.eks. har Kræftens Bekæmpelse forskellige gratis pjecer med opskrifter, og man kan også printe opskrifter ud fra internettet. I kapitel 5 kan I se, hvor I kan finde opskrifter og pjecer.

Udstillinger og infostande

En informationsstand på et velegnet sted i kantinen eller frokoststuen kan bruges til forskellige pjecer og plakater. Se i kapitel 5, hvor I kan bestille materialer.

I kan også sætte en computer op, som fast er logget på hjemmesiden: www.altomkost.dk, hvor der findes en masse information om sund mad. Som ekstra feature på hjemmesiden kan I måle og vurdere jeres mad: Hvis I taster ind, hvad I spiser, kan computeren vurdere, om man f.eks. spiser for meget sukker eller fedt til sin frokost eller i løbet af dagen.

I kan synliggøre sukkerindholdet i mad, kager og slik ved at arrangere en udstilling med sukkerknalder, der viser sukkerindholdet i de forskellige produkter. Det er også muligt at få besøg af en kostkonsulent, så medarbejderne kan stille spørgsmål.

Erfaringer fra R98 - en udstilling

Da kantinen på R98 indførte buffetservering, arrangerede de også en stor udstilling i kantinen. På udstillingen var der en masse informationsmateriale, der var sat frugt og grønt op, og der hang bannere ned fra loftet med budskaber om sund mad.

Erfaringer fra Coloplast - temauger i kantine

På Coloplast har der været temauger om sund mad i kantinen for at skabe opmærksomhed om projektet. Kantinen blev pyntet op med "Mad på arbejde"-bannere, og der var gratis opskrifter på nogle af de sunde retter, som kantinen serverede i perioden. Kantinepersonalet var klædt i forklæder med "Mad på arbejde"-logo, og på små skilte blev der sat fokus på sund mad med f.eks. "dagens tip" til at spare på fedtet. Derudover var der små konkurrencer, hvor præmien f.eks. var en fodbold.





Madværksted

På et madværksted kan I sammen tilberede sund og lækker mad og få inspiration til at prøve nye retter derhjemme. Samtidig får I en anledning til at møde jeres kolleger i en ny sammenhæng. Temaet kan f.eks. være sunde madpakker, slankemad efter en fed jul eller de danske vintergrønsager. Det er en god idé at arrangere aftenen i samarbejde med den faglige klub eller personaleforeningen, som også kan reklamere for arrangementet.

Et madværksted kan også foregå om eftermiddagen eller om aftenen, hvor I kan invitere jeres ægtefælle og børn med.

I kapitel 3 kan I læse mere om, hvordan I stabler et madpakkeværksted på benene, og hvad I skal tage stilling til i den forbindelse.

”Tab i vægt”-kursus

Der kan være medarbejdere, der har et ønske om at slanke sig, men som har brug for hjælp til at komme i gang. Virksomheden kan støtte disse medarbejdere ved at oprette et slankehold, som kan deltage i et ”tab i vægt”-kursus.

Formålet med et ”tab i vægt”-kursus er, at I får at vide, hvad I skal være opmærksomme på i den daglige kost, og I får gode opskrifter til hverdagsmad. Derudover kan kurset styrke jeres viden om sammenhængen mellem motion og vægttab. Fordelen ved at være flere om det er, at I kan støtte hinanden og udveksle erfaringer. Flere kostkonsulenter udbyder denne slags kurser, læs mere i kapitel 5.

Virksomhedskonkurrence

En konkurrence kan give et skub til medarbejdere, der har lyst til at ændre på kost- og motionsvaner. Et hold på 4-5 kollegaer skal i løbet af en periode på nogle måneder konkurrere på vægt, kondition, fedtprocent eller taljemål. Her er det holdets samlede forbedringer, der giver point. Flere kostkonsulenter tilbyder at hjælpe med at gennemføre denne type konkurrencer, læs mere i kapitel 5.

I kan f.eks. indlede konkurrencen med et informationsmøde, så I kan få idéer til, hvordan I kan ændre jeres kost- og motionsvaner. En kostkonsulent kan hjælpe jer med at teste jeres kondition og fedtprocent – både i begyndelsen, midtvejs og ved afslutningen af forløbet. Ud over testene kan kostkonsulenten også give jer individuel kost- og motionsvejledning.





Sund frokost uden kantine

- Få inspiration til sunde madpakker
- Frokostklub
- Madpakkeværksted
- Madordning

Kapitel 3:



”Mad på arbejde” er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300





De fleste kender sikkert fornemmelsen af at stå foran køleskabet og ikke kunne finde ud af, hvad man skal have i madpakken i dag. Ofte ender det med den hurtige løsning: De samme fire halve skiver rugbrød med pålæg.

Men sådan behøver det ikke at være; man kan nemt gøre frokosten lidt mere spændende – og sundere – også selvom der ikke er en kantine til at hjælpe med det. Det kræver, at nogen tager et initiativ, og det kan komme fra alle sider i virksomheden, lige fra medarbejder til ledelse, og alle kan være involveret. Det er vigtigt, at I har opbakning til projektet – også hos tillidsmænd og ledelsen. Ellers får projektet svært ved at slå an. I kapitel 1 er der en tjekliste, som I kan gå igennem, inden I går i gang med projektplanerne. Nogle af ideerne kræver hjælp fra en kostkonsulent, se i kapitel 5.

Inden I begynder, er det en god idé at kontakte den lokale fødevareregion for at få afklaret, om jeres køkken skal godkendes til de aktiviteter, I planlægger. I kan finde jeres lokale fødevareregion på Fødevarestyrelsens hjemmeside: www.foedevarestyrelsen.dk.

Få inspiration til sunde madpakker

Frokostmøde om madpakker

Der kan være mange måder at informere om sund mad og madpakker. En af måderne er at invitere en kostkonsulent til et frokostmøde, hvor overskriften f.eks. kan være "madpakkeidéer" eller "vis mig din madpakke". Kostkonsulenten kan tage en generel snak om idéer til madpakker og evt. udstille gode og sunde madpakker. I kan også arrangere personlig vejledning ud fra hver enkelt medarbejders medbragte madpakke og få gode idéer til, hvordan I sammensætter en sund madpakke.

www.madpakkeservice.dk

På www.madpakkeservice.dk kan I hver uge få sendt en ny opskrift og idé til madpakken, hvis I tilmelder jer med jeres e-mail-adresse. Der kan f.eks. være forslag til, hvordan man varierer pålægget, eller hvordan man laver pitabrød eller tortillaer med forskelligt fyld. Mange opskrifter tager udgangspunkt i aftensmaden fra dagen før og opfordrer til, at man laver lidt ekstra, som man kan bruge i madpakken dagen efter. Det er enkle opskrifter, der er lette at gå til.

For at få flere med på idéen kan I printe opskrifterne ud og lægge dem frem, f.eks. i frokoststuen. Hvis jeres virksomhed har et personaleblad, nyhedsbrev eller lignende, kan de løbende trykkes heri.

Pjecer og opskrifter om sunde madpakker

Der findes mange gode opskrifter og pjecer om sunde madpakker; mange er gratis, og andre er forholdsvis billige. I kapitel 5 er der en liste over materialer, der specielt handler om gode opskrifter til madpakken. I kapitel 6 er der en idéliste til frokosten. Materialet kan I lægge frem i frokoststuen eller dele ud til alle medarbejdere.





Før vi lavede vores madklub, skete det tit, at jeg kunne gå en hel arbejdsdag uden at få noget ordentligt at spise, fordi jeg ikke havde fået noget mad med hjemmefra. Nu hvor vi er nogle stykker, der skiftes til at købe brød og pålæg til køleskabet, er det nemt at få sig noget mad i frokostpausen.

Allan Korup, maskinmester, Aalborg Zoo

Frokostklub

En frokostklub er en gruppe på 2-6 medarbejdere, der sørger for frokost til hinanden. Det betyder, at man på skift køber mad ind og lægger det i køleskabet på arbejdspladsen. Man kan f.eks. have en fælles pung, hvor man lægger penge i hver uge. Man kan også tage noget med, som man har tilberedt hjemmefra, f.eks. en salat eller en ekstra portion fra aftensmaden dagen før. Fordelen er, at maden er frisk, at man har mulighed for at variere sin mad, og at man ikke hver dag selv skal stå for frokosten.

Hvordan etablerer I en frokostklub?

Find et par andre, der har lyst til at være med, og tag en snak om, hvad I ønsker og forventer af en frokostklub. Herefter fordeler I ugerne mellem jer; hver person har en uge, hvor han eller hun sørger for frokost til alle i gruppen. Husk at tage højde for ferie og fridage. I kapitel 6 er der skemaer, så I kan fordele ugerne mellem jer.

Udgangspunktet er, at I hver især smører jeres mad ved bordet. Men hvis frokostpausen er kort, er det en god idé at tilberede noget hjemmefra, f.eks. råkostsalat, tunsalat eller grønsager.

Bliv inspireret af kokebøger eller idélisten i kapitel 6, og følg de 5 huskeregler til frokosten – se den uddybet i kapitel 6 – så får I en sund og varieret frokost.



5 huskeregler til frokosten

En frokost bør indeholde:

1. Gnavegrønt eller salat
2. Brød, helst rugbrød eller andet groft brød
3. 2-3 slags pålæg, f.eks. kød, ost, æg eller grønt
4. Mindst en slags fiskepålæg
5. Frugt til dessert.

Husk: Lad ikke ambitionerne tage overhånd; fire halve med pålæg med lidt frugt og grønt – og vand eller mælk til – er et godt og sundt måltid.

Det kan også være en god idé at købe udstyr til frokostklubben, så I har mulighed for at tilberede og opbevare maden. Det kan f.eks. være:

- skærebræt
- urtekniv og gulerodsskræller
- rivejern
- plastkasse med låg til opbevaring.



Det er jo noget helt andet at kunne sidde nogle stykker sammen og smøre sig noget frisk mad i frokostpausen end at spise en kedelig fladmast madpakke, som man har smurt om morgenen eller aftenen før.

Mikkel Kibsgaard, dyrepasser, Aalborg Zoo

Erfaringer fra en frokostklub i Aalborg Zoo

I Aalborg Zoo var der en gruppe medarbejdere, der var interesserede i at være med i en frokostklub. De havde tidligere haft en ordning, hvor de skiftedes til at købe mad til hinanden, men det var ikke altid, at den fungerede, specielt ikke efter f.eks. en ferie. Med materialet fra projektet "Mad på arbejde" og "5 huskereglere til frokosten" fik gruppen ny inspiration og en ny frokostklub op at stå.



Madpakkeværksted

Et madpakkeværksted skal inspirere til at smøre en god og sund madpakke hjemmefra. Et madpakkeværksted kan foregå som en event på virksomheden, enten i en udvidet frokostpause eller som et selvstændigt arrangement uden for arbejdstiden. Her får deltagerne lov til selv at afprøve nemme, sunde og lækre idéer til madpakken.

Hvordan arrangerer I et madpakkeværksted?

I kan vælge selv at arrangere et madpakkeværksted, eller I kan få en kostkonsulent til at hjælpe jer. I forbindelse med værkstedet kan I også arrangere et oplæg om sund mad. Før I går i gang, bør I dog undersøge, hvor stor interessen er, f.eks. via tillidsmanden.

Hvis I selv har lyst til at arrangere et madpakkeværksted, kræver det en ildsjæl eller to til at arbejde med hele arrangementet, og det kræver, at der er styr på finansiering og organisering. Listen nedenfor giver et bud på de overvejelser, I skal gøre jer, hvis I vil i gang med et madpakkeværksted.

- **Udstyr og lokale:**

Mængden af udstyr kommer an på, hvilken mad I ønsker, der skal være i madpakkeværkstedet. Hvis I vil arbejde med varm mad, bør der være et rimeligt veludstyret køkken med tilstrækkeligt bordplads og det nødvendige antal vaske, køleskab, komfur/kogeplade, evt. ovn og et stort buffertbord i frokoststuen. Er det kold mad, kan mindre udstyr gøre det.

- **Tid:**

I skal sætte tid af til indkøb og til at forberede madpakkeværkstedet. Noget af forberedelsen kan ske dagen før. Selve madpakkeværkstedet tager ca. 30-40 minutter, afhængig af hvor meget plads der er, og antallet af deltagere osv.

- **Økonomi:**

I skal huske at få afklaret, hvordan udgifterne skal dækkes. Er virksomheden villig til at give et tilskud, eller skal deltagerne selv betale?





Madidéer til værkstedet

Som udgangspunkt skal madpakkeværkstedet inspirere til mad, der er egnet til at blive pakket sammen i en madpakke, og som er varieret og sund. Derudover skal I naturligvis vælge mad, som I tror, medarbejdergruppen vil spise; den skal nok være ny og anderledes, men dog ikke så anderledes, at nogle ikke vil smage på den.

I kan tage udgangspunkt i de 5 huskeregler til frokosten og sørge for, at der både er grønt, brød, kødpålæg, fiskepålæg og frugt. Idéer til mad, I kan lave i værkstedet, kan I finde i pjecer og kogebøger med sund frokost; der er en oversigt i kapitel 5, men her er også nogle forslag til menu til madpakkeværkstedet:

- amager-sandwich med æg
- bagel med kalkun og bladselleri
- grovbolle med torskerognssalat
- rugbrød med røget laks og pastrami
- rugbrød med fiskefrikadeller
- gulerods- og agurkestave og broccoli- og blomkålsbuketter med dip
- frugtspyd [al slags frugt kan bruges].

Det var et meget vellykket arrangement, der fik sat tanker i gang hos folk omkring den mad, de spiser i frokost-pauserne, og efterfølgende har der været en hel del spændende madpakker at se i frokoststuen. En del har også spurgt efter opskrifter fra arrangementet, og de ligger nu fremme på et bord til dem, som er interesserede.

Ole Kristensen,
sikkerhedsrepræsentant, Aalborg Zoo

Idéerne her er fra Mejeriforeningens hæfte "Madpakken". De forskellige pjecer kan I bestille og have liggende, eller I kan give dem til deltagerne.

Erfaringer fra et madpakkeværksted i Aalborg Zoo

I Aalborg Zoo havde medarbejderne brug for inspiration til madpakken, så de besluttede at afholde et madpakkeværksted. Det blev et vellykket arrangement, og der var masser af inspiration til de flade madpakker.

De fik hjælp til arrangementet af en praktikant, der var i gang med at uddanne sig som professionsbachelor i ernæring og sundhed. Hun planlagde, hvilken mad der skulle være i madpakkeværkstedet, og kom tidligt om formiddagen for at forberede maden i medarbejdernes lille te-køkken. Hendes arbejde i køkkenet blev nøje studeret af de medarbejdere, der kom i frokoststuen i løbet af formiddagen. Kl. 12 samledes medarbejderne i frokoststuen og tog for sig af retterne på et stort tagselvbord. Der var lækre sandwich og rugbrødsmadder, grønsagsstave med dip og frugtspyd med mange forskellige lækre frugter. Der var stor begejstring for den lækre mad, og medarbejderne følte, at de blev inspireret til selv at smøre en nem og lækker madpakke.





Madordning

I mindre virksomheder kan det måske være en mulighed at starte en madordning, f.eks. en gang om ugen. Det kræver selvfølgelig, at alle medarbejdere holder frokostpause samtidig. Idéen er, at et par medarbejdere sørger for at købe ind og tilberede et enkelt måltid, og at man i fællesskab betaler for maden. Det giver et godt alternativ til madpakken.

Virksomheden skal kontakte den lokale fødevareregion med henblik på indretning af køkkenet da det evt. skal godkendes. Den lokale fødevareregion kan også vejlede jer i, om de mennesker, der skal tilberede maden, bør gennemgå et tredageskursus, som hedder "Almen fødevarerhygiejne – obligatorisk certifikatuddannelse".

Hvordan etablerer I en madordning?

Madordningen fungerer bedst i virksomheder med op til maks. 30-40 ansatte, da det kan være svært at overkomme at købe ind og tilberede mad til flere. Virksomhedens ledelse skal give grønt lys for, at to medarbejdere kan bruge tid på at købe ind og tilberede maden. Listen nedenfor giver et bud på de overvejelser, I skal gøre jer, hvis I vil arrangere en madordning.

- **Køkken:**

Mængden af udstyr kommer selvfølgelig an på, hvilken mad I ønsker at servere, men som minimum skal der være et rimeligt veludstyret køkken med f.eks. tilstrækkelig bordplads, det nødvendige antal vaske, køleskab, komfur/kogeplade, ovn og et stort buffetbord i frokoststuen. Det er en konkret vurdering fra den lokale fødevareregion.

- **Tid:**

I skal sætte ca. 1/2-1 time af til at købe ind og ca. 1-2 timer af til at forberede maden – selvfølgelig afhængig af, hvor meget I skal tilberede, og hvor kompliceret retten er.

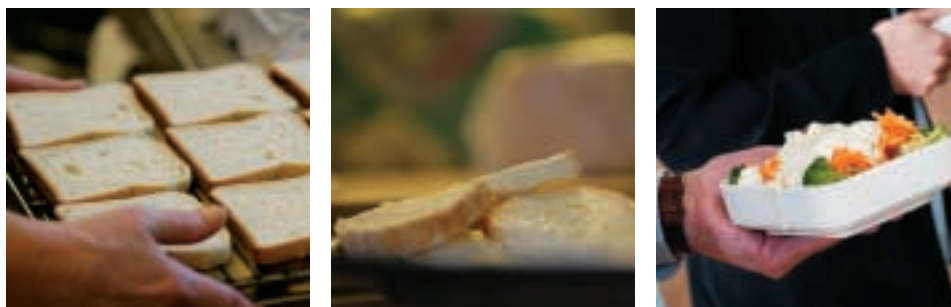
Madforslag

Som udgangspunkt kan I bruge de 5 huskeregler til frokosten (se kapitel 6), og I kan f.eks. vælge at tilberede:

- rugbrød med fire slags pålæg, grønsagsstave med dip
- en fyldig tunsalat med groft brød
- kold skinke, salat og brød.

Husk, at der også gerne må være frugt til hvert måltid.





I kan også bestille mad fra den lokale slagter, det lokale supermarked eller cateringfirma. I så fald er det vigtigt, at I stiller krav til maden. Den skal være sund og ikke for fed, og der skal være grønsager og gerne også frugt til maden. Tag igen udgangspunkt i de 5 huskereglene for frokosten, eller få professionel hjælp fra en kostkonsulent, der kan sætte krav til leverandøren.

Den pris, som medarbejderne skal betale for at være med i madordningen, er ret lav, fordi vi stiller ingredienser til rådighed gratis, som i forvejen findes her på virksomheden. Det drejer sig mest om fisk, og fisk er jo sundt! Derudover betaler virksomheden for den tid, som de to ansatte bruger på at lave den ugentlige frokostbuffet.

Bjarne Jensen,
driftsleder, Larsen Danish Seafood

Erfaringer fra en madordning på Larsen Danish Seafood

På Larsen Danish Seafood var der to medarbejdere, der havde lyst til at lave mad til alle medarbejdere en gang om ugen. Med ledelsens opbakning kastede de sig ud i at tilberede mad til de ca. 50 medarbejdere. De første to gange, der blev lavet mad, betalte virksomheden for maden, og det var næsten samtlige medarbejdere, der spiste med. De efterfølgende gange skulle medarbejderne selv betale for maden, men alligevel valgte ca. 90 % af medarbejderne at deltage. Virksomheden har været meget overrasket over, hvor stor tilslutningen har været til frokostordningen. Erfaringen er, at folk hellere vil have noget frisk mad frem for den flade madpakke, og medarbejderne sætter pris på det sociale fællesskab omkring måltiderne.





Sund mad i kantinen

- 4 trin mod sundere mad i kantinen
- Inddrag alt personale i kantinen
- Kortlæg maden, og beslut, hvad I vil
- Fasthold og synliggør kantinens visioner
- Sørg for ny viden, inspiration og støtte
- Tips og praktiske råd



Kapitel 4:

”Mad på arbejde” er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F.

Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300





Vi har grebet det an på den måde, at det er os, der styrer. Vi ved, at hvis vi gav kunderne valget, så ville mange vælge det fede... Man skal ikke kunne vælge det fede. Vi sørger for, at al maden er sund. Mad med mange grøn-sager og lavt fedtindhold.

Hans Henrik Nilsson, serviceleder, Coloplast

For mange medarbejdere er frokostpausen et kærkomment afbræk fra arbejdet. Her kan der slappes af med en god snak med kollegaerne over lidt mad, og det må gerne smage godt. Mange mennesker spiser deres hovedmåltid i kantinen på arbejdspladsen, og nogle spiser to af dagens måltider her.

Vi påvirkes af vores omgivelser, både af kollegaer og af signaler fra vores arbejdsplads. Derfor har det stor betydning, hvis virksomheden tilbyder sund, varieret og grøn mad. Og der er chance for, at medarbejderne tager de sunde idéer med hjem.

Det er erfaringen, at kantiner, der aktivt arbejder med sundere mad, også får mange positive tilbagemeldinger. En kantine, der tænker på kundernes helbred og velvære, bliver værdsat af kunderne.

Kom i dialog med kunderne

Ændringer i kantinedriften vil påvirke alle kunderne, og derfor er det vigtigt at gå i en dialog med dem, når I går i gang med at ændre maden i en sundere retning. Kunderne skulle gerne opleve forandringerne som en forbedring.

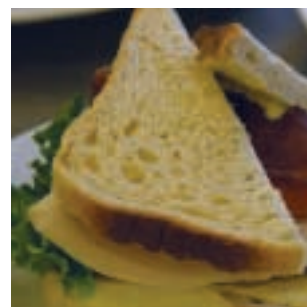
Det er derfor afgørende, at der er organer i virksomheden, hvor I kan indlede denne dialog; det kan f.eks. være i kantineudvalget, samarbejdsudvalget, hos tillidsmanden eller blandt medarbejderne. Tillidsrepræsentanterne kan fungere som bindeled til mange kunder og sælge idéen til de øvrige medarbejdere. Det er også vigtigt at sikre opbakning hos ledelsen og evt. få økonomisk støtte til kurser eller konsulentrådgivning. Læs mere i kapitel 01 om, hvordan I kan få en dialog i gang på arbejdspladsen, og hvad I skal tænke over, når I vil indføre sundere retningslinjer.

4 trin mod sundere mad i kantinen

Det er en langvarig proces at indføre sundere madvaner og gøre det til en del af virksomhedskulturen. Der er forskellige trin i forløbet, og de vil blive uddybet nedenfor. I skal bl.a.:

- inddrage alt personale i kantinen
- kortlægge maden og beslutte, hvad der skal ske
- fastholde og synliggøre forandringerne
- sørge for ny viden, inspiration og støtte.





Vi arbejder sådan, at når der kommer nye idéer, tiltag fra køkkenpersonalet eller kostråd m.m. udefra, så taler vi om dem på vores køkkenmøder - og får dermed langsomt et ejerskab hertil. Det er meget vigtigt med ejerskabet, før køkkenet starter nye sunde tiltag. Hvis ikke hele køkkenet er med, bliver tiltaget herefter!

Alex Kirkegaard, kantineleder, Pressalit Group

Inddrag alt personale i kantinen

Det er afgørende, at hele personalegruppen er engageret og motiveret til at gøre maden sundere – det nytter ikke, at det blot er kantinelederens projekt. Få en snak om, hvad der er sund mad: Er det mange grønsager, eller er det at skære piskefløden og cremefraichen væk? Tag fælles beslutninger om, hvad I vil arbejde for.

Kortlæg maden, og beslut, hvad I vil

Nøglen til at komme i gang er at få indblik i sin egen arbejdsgang og kende kantinens egentlige varer og produkter. Derfor er det en god idé at kigge nærmere på maden og analysere den: Er den så sund, som man tror? Er den så grøn, som man tror? Hvis det ikke er muligt at analysere maden, kan I prøve at danne jer et billede af, hvordan maden ser ud – eller I kan henvende jer til en konsulent for at få hjælp.

Nedenfor er en liste over spørgsmål inden for forskellige produktgrupper. Dem kan I bruge som udgangspunkt, når I skal vurdere og analysere jeres mad.

Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen er en huskeregel for, hvordan man sammensætter et sundt måltid.

- Kød, fisk, æg eller ost skal udgøre 1/5 af tallerkenen.
- Brød, kartofler, ris eller pasta skal udgøre det dobbelte, dvs. 2/5.
- Grønsager og frugt skal også udgøre 2/5 af tallerkenen.
- Brugeren af tallerkenmodellen, når vi serverer den varme ret?
- Tænker vi tallerkenmodellen ind i sammensætningen af dagens ret?
- Kan vi hjælpe kunderne til at tænke på tallerkenmodellen, når de øser op – f.eks. ved at have en tallerken stående med dagens ret øst op efter modellens princip?

Frugt og grønt

- Hvor mange friske og forarbejdede grønsager og frugter bruger vi?
- Hvor meget frugt og grønt ligger der på kundens tallerken – uanset om det er til smørrebrød eller til den varme ret?
- Kan vi motivere flere kunder til at spise fra salatbaren – og hvordan?
- Serverer vi grønsager på forskellige måder – rå, kogte, bagte, stuede, stegte?
- Følger vi årstiderne i valg af grønsager?

De fede produkter

- Hvor meget olie, smør, fløde og cremefraiche bruger vi – både i sovse, dressinger og madlavningen generelt?
- Kan noget af det hårde fedtstof erstattes med olie?
- Tilbyder vi fed eller mager ost?
- Hvilke dressinger bruger vi i salatbaren?





Vi blev målt og havde en meget høj fedtenergimåling – 45 %. Det var jeg meget overrasket over. Det har vi arbejdet meget på, for vi ønsker ikke at snyde vores kunder. Vi har fjernet alt det skjulte fedtstof.

Johnny Hass, kantineleder, Coloplast

Brød

- Hvilken slags brød tilbyder vi – tykke eller tynde skiver, groft frem for hvidt brød?
- Er det muligt at spise brød ad libitum?
- Hvad er fedtindholdet i det brød, vi køber?
- Tilsætter vi fedtstof i hjemmebagt brød?

Smørrebrødet og sandwich m.m.

- Hvilket slags pålæg tilbyder vi, hvor fedt er pålægget, og hvordan er mængden af pålæg i forhold til brød?
- Smører vi smørrebrødet og sandwich med smør eller margarine – og er det nødvendigt?
- Bruger vi meget remoulade og mayonnaise til at pynte smørrebrødet, eller bruger vi grønt?

Kød og fisk

- Hvilke kødudskæringer bruger vi, og hvad er fedtindholdet i det?
- Skærer vi fedtkanterne fra kødet inden serveringen?
- Hvor ofte serverer vi fisk – både som varm ret og som pålæg?

Prispolitik og placering

- Hvor stiller vi frugt og grønt på disken, og hvor stiller vi slikket?
- Hvad er vores prispolitik på f.eks. frugt, grønt og slik – og kan ændring i priserne styre fravalget af det usunde?
- Kan vi tilbyde gratis isvand som et sundt alternativ til sodavand?

Ved at stille nogle af disse spørgsmål kan I få en fornemmelse af, hvad der er jeres styrker, og hvilke udfordringer I kan tage fat i. Er maden for fed, eller skal jeres udbud af frugt og grønt gøres større og mere attraktivt for kunderne?

Vej og mål maden

Det er meget gavnligt at måle, hvor meget frugt og grønt I bruger. Målingerne gør madvanerne synlige, og så er det nemmere at komme med konkrete idéer til, hvordan man kan servere mere frugt og grønt. Målingen bør ske over 2-3 uger, fordi forbruget vil variere meget fra dag til dag. I kan så gentage målingerne en måneds tid senere og nøjes med at måle en enkelt uge. Ved jævnlige målinger, f.eks. hver femte uge, kan I se, om forbruget stiger.

Nedenfor er forskellige metoder, I kan bruge, når I skal måle, hvor meget frugt og grønt, I bruger i maden.

Den hurtige målemetode

Se, hvor meget grønt I anvender i den varme ret, og vurder, hvor stor andelen er i forhold til rettens øvrige ingredienser.





Den nemme målemetode

Find vægten på leveringssedler, fakturaer eller kasser, når I køber frugt og grønt. Det kan være nødvendigt at bede grøntleverandøren om hjælp med at oplyse vægt i stedet for stykker eller kasser. I skal være opmærksomme på, at denne målemetode giver et bud på forbruget, før det er blevet tilberedt, og den tager altså ikke højde for svind. For at finde frem til det daglige forbrug skal I dividere forbruget med antallet af kunder pr. dag.

Den bedste målemetode

Vej alt frugt og grønt, som I bruger i tilberedningen, efter det er rensset. Det er en lidt mere omfattende metode, men det giver et mere præcist billede af forbruget, og det bliver tydeligt for alle, hvilke grønsager der er tunge, og hvilke der er lette. Resultatet fra det kolde og varme køkken samles i et skema, så I kan sammenligne, hvilke dele af køkkenet der har mest fremgang.

De gode erfaringer med at veje frugt og grønt er fra fem kantiner, som var involveret i et "6 om dagen"-projekt, hvor målet var at øge forbruget af frugt og grønt. I kan læse mere om projektet på: www.6omdagen.dk/kantine.

Vi får ikke længere negative kommentarer over, at de ikke får flæskesteg hver dag. Det er vi kommet over. Det var det lange seje træk i starten.

Alex Kirkegaard, kantineleder, Pressalit Group

Overvej tiden og udstyret

I kan også overveje jeres timeforbrug. Anvender I tiden hensigtsmæssigt, eller bruger I meget tid på at bage kager; tid, der i stedet kunne bruges til at rense grønsager? Har I et meget stort udvalg af salater på jeres salatbuffet, og kunne der spares tid ved at have lidt færre, men mere spændende salater?

Og kan et bedre udstyr spare jer tid? Hvis I skal bruge mange grønsager, er det f.eks. vigtigt at have en stor og god snittemaskine.

Hvad er jeres mål?

Det er vigtigt, at I sætter jer nogle mål for maden – både konkrete og overordnede. Målene kan I formulere i en mad- og måltidspolitik og i handlingsplaner (se kapitel 1).

De konkrete mål kan tage udgangspunkt i det, som I har målt eller analyseret jer frem til. I kan f.eks. beslutte at reducere forbruget af fede mejeriprodukter med en procentdel eller helt at fjerne dem. Eller I kan sætte jer et mål om at øge forbruget af frugt og grønt, f.eks. at der som minimum skal være 150 g frugt og grønt pr. kunde.

Hvordan når I målene?

Begynd med små overskuelige tiltag. Det tager tid at ændre vaner og tænke i nye madretter og tilberedningsmetoder. Alle i kantine skal involveres og engageres og have tid til at overveje nye arbejdsgange.



Vi har arbejdet på vores værdigrundlag for kantinen i et år nu... Vi skriver, hvad vi vil med de forskellige fødevarergrupper. Vi har nogle regler for, hvad vi bruger, og hvad vi ikke bruger. Vi bruger værdigrundlaget til at synliggøre, hvad vi vil hver dag.

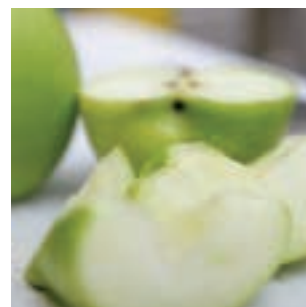
Alex Kirkegaard, kantineleder, Pressalit Group

Når målene er sat, skal I overveje, hvordan I bedst opnår det, I har sat jer for. Hvordan kan de daglige rutiner ændres? Skal opskrifterne ændres? Er der noget af maden, I kan tilberede i en fedtfattig udgave (f.eks. dressinger)? Skal sortimentet ændres, eller skal prispolitikken?

Tag udgangspunkt i kantinens kunder og de madretter, som I ved, kunderne kan lide. Disse retter kan I så prøve at gøre sundere. Ændringerne kan være skjulte og ske lidt hen ad vejen, så kunderne langsomt vænner sig til det nye.

Det kan også være, at ændringerne er så markante, at I er nødt til at oplyse kunderne om dem. Det kan give modstand fra nogle i begyndelsen. Det er en balancegang at indføre ændringer; det skal helst ske uden at miste kunder, men på sigt vil de opleve ændringerne som noget positivt – at kantinen tager et medansvar for kundernes sundhed. Det kan f.eks. være en idé at minimere udvalget af slik, mens I samtidig udvider sortimentet af frisk frugt. I kan også fjerne et fad med fedt kødpålæg og tilbyde et fad med udskåret frugt.

Hvis I tilbereder nye og anderledes madretter, skal I være forberedte på, at kunderne måske reagerer negativt. Det er ikke sikkert, at nye retter falder i kundernes smag fra begyndelsen, men tredje og fjerde gang vil det gå nemmere. Gamle vaner ændres ikke over natten.

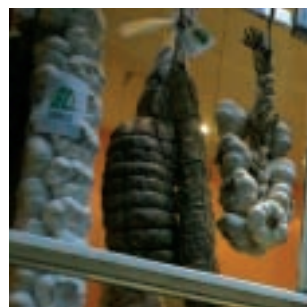


Fasthold og synliggør kantinens visioner

Et stykke inde i processen skal I spørge jer selv, om målet er nået? Og hvis det er, hvordan fastholder I så de gode resultater? Skriv jeres visioner, retningslinjer og erfaringer ned, og fortæl det til kunderne.

Det er oplagt at udarbejde en mad- og måltidspolitik (også kostpolitik eller værdigrundlag), og den kan I arbejde på sammen med ledelsen og kunderne. Med en politik sætter I diskussioner i gang i virksomheden og i køkkenet, og I får formuleret jeres visioner og fremtidige tiltag. Læs i kapitel 01, hvordan I udarbejder en mad- og måltidspolitik.

I politikken kan I beskrive de overordnede visioner og idéer, men I kan også være mere præcise og beskrive målene for madens sammensætning og servering. Læs uddrag af værdigrundlaget for kantinen på Pressalit og Coloplast i kapitel 06.



Det er vigtigt for os at få skabt en sund rød tråd i den mad, som bliver lavet i alle vores kantiner... Det er godt med sådan et kursus, hvor alle kantinedarbejderne får den samme nye, sunde inspiration. Kurset har været med til at sende kantinerne i en mere grøn og sund retning.

Hans Nilsson, serviceleder, Coloplast

Den store forskellighed med hensyn til driftsformer styrker erfaringsudvekslingen. Vi vil udvikle, uddanne, debattere og udveksle visioner for fremtidens kantine...

Fra hensigtserklæring fra erfagruppen, som Pressalits kantine deltager i

Sørg for ny viden, inspiration og støtte

Når man skal ændre kostvaner og anlægge en sundere linje, er det vigtigt at få inspiration og viden om, hvordan man gør det. Ellers er det næsten umuligt at komme af med de gamle vaner.

Tag på kursus

Et kursus for kantinepersonalet kan give inspiration og erfaring med nye eller anderledes madretter. Kurset kan have fokus på smag, sæsonens råvarer, variation, mad med fokus på grønt og begrænset fedtindhold. Der er mange konsulenter, der kan tilbyde at skræddersy et kursus for jer, se nærmere i kapitel 5.

Brug netværk

Kantineledere og kantinedarbejdere kan have glæde af at udveksle erfaringer med kantinepersonale fra andre virksomheder. Her kan man inspirere hinanden og drøfte erfaringer, f.eks. fra et kursus eller med forskellige leverandører.

Arranger temauger

Kantinen kan med jævne mellemrum arrangere temauger, hvor både maden og udsmykningen sætter fokus på et emne. Det kan f.eks. være mad fra et andet land, grove grønsager, fedtfattig mad eller grillmad. En temauge kan være med til at sætte fokus på kantinen, inspirere køkkenet til at tilberede nye retter og give kunderne en oplevelse af, at der bliver kræset for dem.

Kræftens Bekæmpelse tilbyder ca. to gange om året gratis og grøn inspiration til frokostkantiner. Kantinen kan tilmelde sig og modtage storkøkkenopskrifter, plakater og små opskriftsfoldere. Læs mere på www.6omdagen.dk/kantine.

Storkøkkenleverandørerne tilbyder også temauger til deres kunder. F.eks. kan grøntleverandørerne komme med forslag til sæsonens frugt og grønt, og fiskeleverandørerne kan komme med sæsonens fisk.

Få inspiration udefra

Det kan også være en idé at få en kost- eller køkkenkonsulent på besøg, som kan vejlede og guide køkkenet. Nogle leverandører har konsulenter, der kan rådgive om sæsonens råvarer, opskrifter og om forarbejdede grønsager, både rensede og frosne.

I kan også finde ny inspiration i kogebøger til at tilberede nye retter og bruge nye tilberedningsmetoder. Læs mere om konsulenter og kantinekogebøger i kapitel 5.



Før havde vi 10 liters-dunke med olie. Så når noget skulle på kippstegeren, så fik det et ordentligt skvæt. Nu steger vi mere i ovnen og har olien på små flasker. Vi køber 9 % cremefraiche. Før brugte vi 10 liter fløde om dagen og 2 spande 38 % cremefraiche – det er måske lidt overdrevet. Før købte vi det bare ind. Nu køber vi det kun, når vi ved, vi skal bruge det til f.eks. lagkager og retter, som der skal fløde i.

John Karlin, kantineleder, Coloplast

Gennem madlavningen (på kurset) fik vi stiftet bekendtskab med nogle anderledes krydderier og smagssammensætninger, end vi er vant til at arbejde med. Det handler bl.a. om at få det sure og det søde og det salte og det bitre til at harmonere. På den måde kan man få smag i maden uden at bruge en masse fløde og smør.

John Karlin, kantineleder, Coloplast

Tips og praktiske råd

Sundhed er ikke kun for "salatpiserne". Den store udfordring for jer er at give alle kunder mulighed for at spise sundt – både dem, der får varm mad og dem, der vælger smørrebrød. Kunderne skal selvfølgelig have et valg, men I kan gøre meget for at guide dem til et sundt valg.

Vælg de mindre fede produkter

De fede produkter i madlavningen kan udskiftes med mindre fede produkter. Der kan skæres meget ned på det synlige og det usynlige fedt, og måderne er mange. Her har vi listet nogle af erfaringerne fra kantinerne i projektet:

- Erstat f.eks. cremefraiche 18 % og 36 % med syrnede fløde 9 %, drænet yoghurt eller ylette.
- Undgå at bruge piskefløde, og brug minimælk til sovs frem for sødmælk.
- Rør jeres egen remoulade af 10 %-remoulade, drænet yoghurt og evt. pickles.
- Undgå de fede kødstykker, vælg f.eks. koteletter frem for nakkekoteletter.
- Server flere grønsager, og bland flere grønsager i de sammenkogte kødretter.
- Undgå smør på smørrebrødet, og vælg magert pålæg.
- Pynt smørrebrød mere med grønt.
- Anvend mindre olie i dressinger til salatbaren.

Der findes en lang række andre gode råd og idéer til at lave fedtfattig, men lækker mad. I kan finde mange gode tips på www.6omdagen.dk/kantine, vælg "Erfaringsbank". En kostkonsulent eller et kursus ville også kunne inspirere jer og give jer mange nyttige råd.

Det er en myte, at f.eks. piskefløde, cremefraiche og smør er nødvendige for at få mad til at smage godt. Det handler bare om at finde andre sammensætninger af smagsoplevelser, f.eks. kan krydderurter og forskellige eddiker give smag til dressinger og sandwichsmørelse. Og det handler også om at få andre vaner og rutiner i køkkenet, så I nemmere kan efterleve den sunde linje.

Eksempel på fed og mager sandwich og smørrebrød

Fedt smørrebrød



Roastbeef:
47 % af energien er fra fedt, anbefalingen er maks. 30 %.

Magert smørrebrød



Æg og rejer:
32 % af energien er fra fedt.

Mager sandwich



Sandwich med roastbeef:
20 % af energien er fra fedt.



Grønnere mad i kantinen

Fem kantiner havde gode erfaringer med at øge forbruget af frugt og grønt. De var med i "Projekt 6 om dagen i storkøkkener", og erfaringerne er udgivet i fire hæfter, der hedder "6 om dagen – også i arbejdstiden." Nedenfor er en række tips og råd fra hæfterne.

Små skridt, der virker:

- Anvend flere grønsager i de varme retter.
- Læg mere frugt og grønt sammen med smørrebrødet og frokostanretninger – som pynt, tilbehør, gnavegrønt eller udskåret frugt.
- Sæt flere tilberedte og tunge grønsager på buffeten og i salatbaren.
- Sæt det grønne mad forrest i rækkerne, og sørg for, at der er rigeligt med brød til.
- Server skrællede gulerødder, snackgrønt og udskåret frugt.
- Tilsæt langsomt, men sikkert, mere grønt uge for uge.
- Kald retterne for et passende navn – hvis der f.eks. er tilsat broccoli i frikadellerne, så kald dem "broccoli-deller", ellers mister folk tilliden.
- Brug ikke al tiden på at skrælle grønsager – brug f.eks. grøntleverandøren, som kan levere masser af skrællet grønt, eller brug frostprodukter, der er klar til brug.
- Fyld lidt grønt i brødet, f.eks. revet squash.

Når I vælger at sætte mere fokus på frugt og grønt, er det oplagt at lade maden følge sæsonens gang. Sæsonens grønsager og frugter er ofte billigere og friskere, og der er mulighed for at variere maden efter sæsonen.

De fire hæfter "6 om dagen – også i arbejdstiden" findes på www.6omdagen.dk/kantine. I hæfte 2 er der bl.a. et sæsonskema, i hæfte 3 er der en række tips til varme/lune retter, og i hæfte 4 er der tips til smørrebrødet. Få også flere tips i erfaringsbanken på hjemmesiden.

Vi har fået et frugtbord, som er stort og står, lige når man kommer ind.

John Karlin, kantineleder, Coloplast

Få en bevidst prispolitik og placering

Placeringen af maden har stor betydning; prøv at placere salaterne og grønsagerne først på buffeten – så man når til det, inden man får taget for meget af det andet.

Priserne har også stor betydning for kundernes valg; det har vist sig, at hvis I nedsætter stykprisen på frugt og grønt, bliver der solgt mere.

Hvis I vælger at sælge slik og sodavand, så gem det lidt af vejen i kantinen, evt. i en automat. Adgangen til rigeligt og gratis koldt vand kan også betyde, at salget af sodavand falder.

Mærk maden

Nogle kantiner vælger at markere maden, så kunderne får et valg mellem det sunde og det mindre sunde. Kantinen kan f.eks. sætte grønne mærkater på mad med mange grønsager eller den fedtfattige mad, mens den mindre sunde mad mærkes med en rød mærkat, f.eks. retter med skjult fedt såsom salater med mayonnaise eller fede oste.

Arranger events

Det er oplagt, at kantinen danner ramme for oplæg, arrangerer madværksteder eller udarbejder informationsstande – og tilbereder lækker og sund mad til arrangementerne. Læs mere i kapitel 2 om de forskellige muligheder.





Hjælp og information

- Sundheds- og kostkonsulenter
- Gode spørgsmål til sundheds- og kostkonsulenter
- Gode opskriftsbøger
- Kurser og efteruddannelse for kantinepersonale
- Kontaktpersoner i "Mad på arbejde"
- Information og pjecer

Kapitel 5:

"Mad på arbejde" er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F.

Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300





På de næste sider har vi samlet information om de steder, hvor I kan få hjælp til at arbejde med sund kost og motion.

Sundheds- og kostkonsulenter

Der findes en række konsulenter og rådgivere, som kan hjælpe, hvis I ønsker at fremme sund kost. Det kan f.eks. være ved at udarbejde en mad- og måltidspolitik, at etablere en frugtordning eller hente ny inspiration til kantinen. Der findes mange, der rådgiver om sundhed på arbejdspladsen og sund kost. De forskellige konsulenter kan skræddersy konsulenttydelser i forhold til jeres behov. Det kan være svært at vide, hvad deres faglige baggrund og kompetencer er, og det er vigtigt at undersøge, inden I indgår den endelige aftale. Derfor har vi udarbejdet en tjekliste med spørgsmål, I kan stille en kost- eller sundhedskonsulent. Se afsnit 5.02.

Nedenfor har vi opstillet en oversigt over nogle af de steder, der tilbyder hjælp.

Bedriftssundhedstjenester

Alle virksomheder har indtil 1. januar 2005 haft pligt til at være medlem af en bedriftssundhedstjeneste (BST). I dag kan virksomheder frit vælge blandt autoriserede arbejdsmiljørådgivere, men i praksis vil de fleste virksomheder dog stadig være tilknyttet en BST. Hovedparten af BST'erne udbyder i dag sundhedsfremmende ydelser til deres medlemsvirksomheder, også om sund kost og motion.

I kan også henvende jer til brancheforeningen Arbejdsmiljørådgiverne – BST Foreningen, hvor 75 % af de godkendte bedriftssundhedstjenester er medlem. Se liste over medlemmerne på www.bstforeningen.dk.

Amternes tilbud

En række amter tilbyder også rådgivning inden for kost, motion og livsstil. Det kan f.eks. være temadage, informationsmøder og kurser. De amter, som har fokus på sundhedsfremme, er:

- Sønderjyllands Amt – www.sja.dk
- Storstrøms Amt – www.stam.dk
- Nordjyllands Amt – www.sundearbejdspladser.nja.dk
- Roskilde Amt – www.ra.dk/forebyggelse
- Ringkøbing Amt – www.ringamt.dk
- Vejle Amt – www.vejleamt.dk,
i Vejleområdet findes ligeledes Green Network, som er et samarbejde mellem flere kommuner og virksomheder. Se www.greennetwork.dk.
- Århus Amt – www.aaa.dk/folkesundhed
- Fyns Amt – www.fyns-amt.dk
- Københavns Kommune, Folkesundhed København – se www.folkesundhed.kk.dk.

I kan f.eks. bruge søgeord som "sundhedsfremme", "forebyggelse" og "arbejdsplads" på hjemmesiderne.





Gode spørgsmål til sundheds- og kostkonsulenter

Her er en liste med spørgsmål, som I kan stille konsulenten, før I indgår en aftale:

- Kan konsulenten henvise til andre kunder, som I kan henvende jer til?
Har konsulenten før været ude på arbejdspladser?
- Kan I holde et uforpligtende møde med konsulenten om, hvad hun eller han kan tilbyde?
Her kan I også få afklaret, om konsulenten kender til jeres type af arbejdsplads.
- Hvilke ydelser kan konsulenten tilbyde, f.eks. foredrag, kantinekursus eller rådgivning?
- Kan konsulentens ydelser udvides til andre sundhedsfremmende indsatser på arbejdspladsen, f.eks. motion, røg og alkohol?
- Kan I aftale et længere forløb med opfølgning et halvt eller helt år efter?

Find kostkonsulenter på www.mad-paa-arbejde.dk

Gode opskriftsbøger

For kantinepersonalet:

- "Katrine Klinkens Kantinekøkken", Christian Ejlers' Forlag
- "God mad til mange", Kræftens Bekæmpelse
- "God mad til mange – 2", Kræftens Bekæmpelse
- "Kantinekøgebogen – en grønnere køgebog", Britta Rolsting, Politikens Forlag.

Om madpakker:

- "Madpakken", Mejeriforeningen
- "Sunde madpakker", Forbrugerinformation
- "Mad med på tur, job & i skole", Forlaget d3
- "Sund frokost – ude og hjemme", Dorte Asbjørn
- "Den gode madpakke", Schulstad Brød A/S





Kurser og efteruddannelse for kantinepersonale

Når en arbejdsplads vælger at arbejde med at fremme sund kost, er det vigtigt at tilbyde kantinepersonalet relevant efteruddannelse. Der findes en række kursusforløb, som kan være gavnlige for kantinepersonalet, når de skal i gang med at gøre kantinekosten sundere og grønere. Ofte vil en konsulent, et amt eller en bedriftssundhedsstjeneste kunne tilrettelægge et kursus, der er målrettet behovet på den enkelte arbejdsplads.

Her er nogle forslag til, hvordan I kan finde det rette kursus:

- **www.vidar.dk**
Hjemmesiden giver et overblik over voksenuddannelser og kurser i Danmark. I kan søge uddannelser efter interesseområder (f.eks. ernæring og levnedsmidler) eller efter uddannelsesstyper (f.eks. arbejdsmarkedsuddannelser).
- **www.kost.dk**
Hjemmesiden for Kost- og Ernæringsforbundet (tidligere Økonomaforeningen) giver et overblik over de forskellige videregående efteruddannelser. I kan klikke ind på lokalkredsene for at se, hvad de kan tilbyde.
- **www.kantinen.dk**
På hjemmesiden for Kantineledernes Landsklub kan I finde kurser, som de lokale afdelinger arrangerer.
- **www.rbf.dk**
Hjemmesiden for RestaurationsBranchens Forbund indeholder bl.a. information om de uddannelser, der findes inden for hotel- og restaurationsområdet.
- **Kontakt den lokale uddannelsesinstitution**
I stedet for at søge på de nævnte hjemmesider kan I kontakte den lokale tekniske skole eller det lokale AMU-center og høre deres tilbud.
- **Leverandører**
Nogle leverandører til storkøkkener arrangerer kurser for køkkenpersonale. Spørg jeres leverandører.

Kontaktpersoner i ”Mad på arbejde”

Medarbejdere i de virksomheder, som har været med i ”Mad på arbejde”, har tilbudt at stille sig til rådighed som kontaktpersoner. Listen er udarbejdet i februar 2005. Hvis I vil vide mere om virksomhederne, kan I læse præsentationerne i kapitel 7.

Virksomhed	Person	Stilling	Telefon	E-mail
Alfa Laval, Kolding (har kantine)	Monika Jessen	Tillidsrepræsentant for 3F	79 32 23 90	monika.jessen@alfalaval.com
	Finn T. Dypping	Kantineleder	79 32 23 18 / 21 62 61 08	102@cg.dk
Coloplast, Humlebæk (har kantine)	Lise Schachtschabel	Fællestillidsmand	49 11 18 07/ 22 90 67 00	dklisc@coloplast.com
	Hans Henrik Nilsson	Serviceleder	49 11 34 34	dkhhn@coloplast.com
Københavns Zoologiske Have (har kantine)	Peter Jensen	Sikkerhedsrepræsentant	25 35 73 37	rb@zoo.dk
	Rikke Bydam	Miljøkoordinator	72 200 200	
Larsen Danish Seafood, Løgstør	Steen Andersen Bjarne Jensen	Tillidsrepræsentant 3F Driftsleder	Ring til Bjarne 96 66 15 50	btj@larsea.com
Pressalit Group, Ry (har kantine)	Finn N. Andersen	Tillidsrepræsentant 3F	87 88 88 98	fna@pressalit.com
	Alex Kirkegaard	Kantineleder	87 88 88 27	aki@pressalit.com
R98, København (har kantine)	Palle Nissen	Fællestillidsmand og tillidsmand for skraldemændene	32 66 17 55/ 20 24 61 68	ftillid@r98.dk
	Jens Peter Olsen	Afdelingschef for intern service	32 66 17 70	jpo@r98.dk
Aalborg Zoo	Ole Kristensen	Sikkerhedsrepræsentant	96 31 29 29	tmk@aalborg-zoo.dk
	Henning Julin	Direktør	96 31 29 29	hju@aalborg-zoo.dk



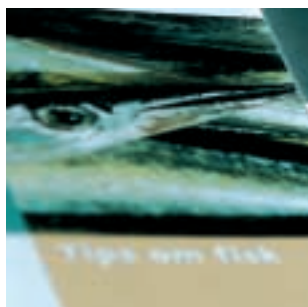


Information og pjecer

Her følger en række henvisninger til organisationer, foreninger og hjemmesider, hvor I kan søge information, baggrundsviden eller materialer til arbejdet med at fremme sund mad.

<p>www.mad-paa-arbejde.dk Hjemmesiden indeholder de nyhedsbreve og materialer, der er blevet udviklet i projektet.</p>	<p>www.mad-paa-arbejde.dk</p>
<p>Fødevarestyrelsen På hjemmesiden kan I bl.a. finde links til andre hjemmesider, som Fødevarestyrelsen står for: www.altomkost.dk er en portal med den nyeste viden om ernæring og sund mad generelt. Her kan I få information om "mad til dig" og "mad til mange", og hver uge udsendes et nyhedsbrev.</p> <p>Udgivelser, som I kan bestille:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● "6omdagen – spis mere frugt og grønt" – pjece ● "Firmafrugt – et sundt personalegode" – pjece ● "Den lille levnedsmiddeltabel" – hæfte. 	<p>Fødevarestyrelsen Mørkhøj Bygade 19 2860 Søborg Tlf.: 33 95 60 00</p> <p>www.foedevarestyrelsen.dk www.altomkost.dk</p>
<p>Danmarks Fødevareforskning På hjemmesiden kan I finde den faglige dokumentation i projektet "Mad på arbejde" og analyseresultater af interviews og kantinemålinger. Se under "ernæring" – "fremme af sunde kostvaner" – "madordninger". Her vil også løbende være nye forskningsresultater inden for bl.a. ernæring og kantinedrift.</p>	<p>Danmarks Fødevareforskning Afdelingen for Ernæring Mørkhøj Bygade 19 2860 Søborg Tlf.: 72 34 60 00</p> <p>www.dfvf.dk</p>





3F – Fagligt Fælles Forbund

3F har sat stor fokus på sundhedsfremme på arbejdspladsen ved at sætte projektet "Mad på arbejde" i gang. Projektet skal inspirere arbejdspladsen til at fremme sundere kostvaner hos medarbejderne og bør ses som en del af arbejdsmiljøarbejdet. Samtidig har det været vigtigt for 3F, at man respekterer medarbejdernes egen oplevelse af, hvad der er sundhed for dem, og at alle frivilligt indgår i projektet.

I kan kontakte 3F om sundhedsfremme ved at skrive til Social- og Miljøpolitisk sekretariat på e-mail: miljoe@3f.dk

3F
Social- og Miljøpolitisk
sekretariat
Kampmannsgade 4
1790 København V

Tlf.: 70 300 300

www.3f.dk

Forbrugerstyrelsen

På hjemmesiden kan I finde information om mad, slankemad, mad til børn og voksne, madpakker og opskrifter. Forbrugerstyrelsen har udgivet små håndbøger i serien "Ren besked".

Håndbøger, som I kan bestille:

- "Slankemad for mandfolk"
- "Slankemad"
- "Sunde madpakker"
- "Bedre kost – mere motion"
- "Mere vægt på grønsagerne".

Forbrugerstyrelsen
Amagerfælledvej 56
2300 København S
Tlf: 32 66 90 00

www.forbrug.dk

Kræftens Bekæmpelse

Hjemmesiden består af flere forskellige websteder. På www.madpakkeservice.dk kan I tilmelde jer en e-mail-service, hvor I en gang om ugen får tilsendt en opskrift på en madpakke. På www.opskrifter.nu kan I finde spændende opskrifter med fokus på frugt og grønt.

Udgivelser, som I kan bestille:

- "God mad til mange" – kogebog til storkøkkener
- "God mad til mange – 2" – kogebog til storkøkkener
- "En verden af grønt" 1 og 2 – kogebøger
- "Godt med grønt" – kogebog.

Derudover kan I bestille forskellige plakater, og der er også mulighed for, at kantiner kan tilmelde sig temauger.

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf.: 35 25 75 00

www.cancer.dk
www.madpakkeservice.dk
www.opskrifter.nu



<p>6omdagen</p> <p>6 om dagen-kampagnen arbejder for at få danskerne til at spise mere frugt og grønt. På hjemmesiden kan I finde opskrifter, erfaringer og inspirationsmateriale til storkøkkener og kantiner.</p> <p>I kan downloade de fire hæfter "6 om dagen – også i arbejdstiden" på www.6omdagen.dk/kantine.</p> <p>Desuden er der mulighed for, at kantiner kan tilmelde sig temauger, hvor man får gratis og grøn inspiration til kantine.</p>	<p>6omdagen 6omdagen-kampagnen Strandboulevarden 49 2100 København Ø</p> <p>Tlf.: 35 25 72 72</p> <p>www.6omdagen.dk www.6omdagen.dk/kantine</p>
<p>Hjerteforeningen</p> <p>På hjemmesiden kan I bl.a. finde information og opskrifter om sund mad.</p> <p>Udgivelser, som I kan bestille:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● "Spis dig sund" – pjece ● "Tab dig og hold vægten" – pjece ● "Et hjertens godt liv" – kogebog ● "Let hjertet" – kogebog ● "Indkøbsguide" – kort oversigt. <p>Hjerteforeningen har forskellige tilbud til virksomheder, der tegner medlemskab i Hjerteforeningen.</p>	<p>Hjerteforeningen Hauser Plads 10 1127 København K Tlf.: 33 93 17 88</p> <p>www.hjerteforeningen.dk www.hjertet-paa-arbejde.dk</p>
<p>Danske Slagterier</p> <p>Danske Slagterier har udgivet mange gode materialer bl.a. om ernæring og sundhed og opskrifter på sund hverdagsmad. Derudover kan I også bestille undervisningsmateriale om sund kost.</p> <p>Udgivelser, som I kan bestille:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flere hæfter i serien "15 opskrifter", bl.a. med slankemad, hurtig middagsmad m.m. ● 3 forskellige plakater: "Vidste du at...". 	<p>Danske Slagterier Axeltorv 3 1609 København V Tlf.: 33 11 60 50</p> <p>www.danskeslagterier.dk www.15opskrifter.dk</p>
<p>www.mad-med-mening.dk</p> <p>På hjemmesiden finder I gode råd til storkøkkener og kantiner, der ønsker at bruge flere økologiske varer.</p>	<p>www.mad-med-mening.dk</p>



<p>Arbejdsmiljøbutikken</p> <p>På hjemmesiden kan I finde informationsmaterialer om arbejdsmiljø.</p> <p>Udgivelser, som I kan bestille:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magasinet "Godt! 1" og "Godt! 2" ● "Fremad med sundhed" ● "Den sunde arbejdsplads" ● Video: "Thobo-Carlsen Undercover". 	<p>www.arbejdsmiljoebutikken.dk</p>
<p>Sund By netværket</p> <p>Sund By Netværket er et politisk forpligtende samarbejde mellem en række amter og kommuner om sundhedsfremme og forebyggelse.</p> <p>I kan downloade "Sund By Netværkstøjskasse. Sundhed og trivsel på arbejdspladsen", sidst revideret i november 2004. Materialet indeholder erfaringer, redskaber og metoder.</p>	<p>www.sund-by-net.dk</p>
<p>Nationalt Center for Sundhedsfremme på Arbejdspladsen (NCSA)</p> <p>Her kan især sundheds- og kostkonsulenter få generel viden om kost og motion og erfaringer med sundhedsfremme på arbejdspladsen.</p> <p>Udgivelser, som I kan downloade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pjecer og folder m.m. til ledelse og medarbejdere i forbindelse med kampagnen "Sunde medarbejdere i sunde virksomheder", februar 2005 ● "Kost", august 2003 ● "Sundhedsfremme på arbejdspladsen. Manual til rådgivning om sundhedsfremme på arbejdspladsen og om indførelse af sundhedspolitik", oktober 2004. <p>Desuden kan I få viden og erfaringer med værktøjer inden for kostområder.</p>	<p>NCSA Sjællandsgade 40 2200 København N Tlf.: 35 30 35 30</p> <p>NCSA Skelbækvej 2 6200 Aabenraa Tlf.: 74 33 50 50</p> <p>www.ncsa.dk</p>
<p>www.sundhed.dk</p> <p>På hjemmesiden kan I finde information om sundhedsvæsenet i Danmark, og derudover kan I finde et underpunkt om sundhed og forebyggelse.</p>	<p>www.sundhed.dk</p>





Redskaber

- 5 huskeregler til frokosten
- Idéliste til frokosten
- Frokostklub
- Dækkeservietter
- Tipskupon
- Hvad kan en mad- og måltidspolitik indeholde?
- Handlingsplan
- Eksempler på værdigrundlag (Mad- og måltidspolitik)

Kapitel 6:



”Mad på arbejde” er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender og Fagligt Fælles Forbund, FF. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300





Indhold:

- Illustration: Hånden – 5 huskeregler til frokosten
- Forklaring til illustration
- Idéliste til frokosten
- Skema til frokostklub

- Dækkeservietter – 6 stk.
- Tipskuponer – 3 stk.

- Hvad kan en mad- og måltidspolitik indeholde? Spørgsmål I kan drøfte
- Skema til handlingsplan

- Eksempler på værdigrundlag (Mad- og måltidspolitik)
- Værdigrundlag for Caféen og Café 'Litten (Pressalit Group)
- Værdigrundlag fra kantinerne på Coloplast
- Diplom for Hjertesund Kantineudvalg

5 huskeregler til frokosten



5 huskeregler til frokosten

Hvis man skal spise en sund frokost, er det vigtigt at få en sammensat kost, der repræsenterer forskellige fødevarekategorier. Dertil kan man bruge de 5 huskeregler, som er vist på hånden.



1 | Gnavegrønt eller salat

Det anbefales, at man spiser 600 g frugt og grønt om dagen. Hvis man skal nå op på det, skal også en stor del af frokosten være grøn. Grønsager indeholder mange vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer, og grove grønsager som kål og rodfrugter er fiberrige. Det betyder, at de mætter godt og ikke indeholder meget energi.



2 | Brød, helst rugbrød

Groft brød er basis i frokosten, og det mætter godt. Brød er danskernes væsentligste kilde til kostfibre, og især rugbrød er meget fiberrigt. Mad med mange kostfibre mætter godt og længe og holder maven i orden. Kostfibre fra kerner og brød kræver, at man tygger mere på maden, så man ikke kan spise så hurtigt, og i praksis betyder det, at man ikke spiser så meget. Desuden har fiberholdigt brød en lav energitæthed; det betyder, at der ikke er så mange kalorier i, og at man opnår en større mæthed med færre kalorier. Vælg tykke skiver rugbrød: min. 50 g pr. skive (hel skive). Brød bør højst indeholde 5 g fedt pr. 100 g og mindst 6 g fiber pr. 100 g.



3 | 2-3 slags pålæg: kød, æg, ost, grønt

Kødpålæg og æg giver os forskellige vitaminer og mineraler, især jern. I virkeligheden har vi ikke brug for at spise ret meget kød på en dag, ca. 100 g kød pr. dag er nok. De fleste danskere er glade for kødpålæg, men flere kødpålægstyper indeholder desværre også en del fedt. Vælg de magre kødpålægstyper med maks. 10 g fedt pr. 100 g, f.eks. hamburgerryg, kalkunbryst, skinke eller saltkød. Der findes også pølse og leverpostej med under 10 g fedt pr. 100 g; tjek varedeklarationen på pakken.

Mange ostetyper indeholder en del fedt. Spis derfor forskellige typer ost, f.eks. hytteost og rygeost, som ikke indeholder ret meget fedt. Vælg ost med maks. 18 g fedt, det svarer til skæreoste, der er mærket 30+.

Grønsager som kogte kartofler, tomater og agurk er også godt som pålæg og indeholder ikke ret meget energi.



4 | Mindst 1 slags fiskepålæg






Vi skal have ca. 300 g fisk om ugen. Hvis vi spiser fisk hver dag til frokost, kommer vi op på ca. halvdelen. Fisk er sundt, fordi de bl.a. indeholder D-vitamin og sunde fiskeolier, de såkaldte n-3 fedtsyrer eller omega-3 fedtsyrer, som beskytter mod hjerte-kar-sygdomme. Det er godt at variere mellem fede og magre fisketyper, men selv en såkaldt fed fisk som laks indeholder under 10 g fedt pr. 100 g.



5 | Frugt til dessert

Frugt til frokosten hjælper med at nå de anbefalede daglige 600 g frugt og grønt om dagen. Frugter giver især C-vitamin, og der er ikke meget fedt i frugt, bortset fra i nødder. Mange frugter er søde, og de er derfor en god afslutning på måltidet i stedet for andre fristelser som chokolade og slik.

Idélister til frokosten

 1 Gnavegrønt eller salat	 2 Brød, helst rugbrød	 3 2-3 slags pålæg: kød, æg, ost, grønt	 4 Mindst 1 slags fiskepålæg	 5 Frugt til dessert	
Agurk Asparges Bladselleri Blomkål Bønner Gulerødder Kinaradise Majskolbe Minimajs Radiser Rød, grøn, gul peber Tomat el. minitomater Salatblade Snack-gulerødder Squash Sukkerærter Ærter i bælg	Bagels Ciabatta Flutes Hvedebrød – groft Pitabrød Rugbrød Sandwichbrød – groft Tyrkisk brød	Kødpålæg Frikadelle Hakkebøf Hamburgerryg Kalkunbryst Kogt skinke Kyllingebryst Kyllingelår Leverpostej Pastrami Roastbeef Røget filet Røget mørbrad Saltkød	Æg Hele æg Æggesalat Ost Hytteost Rygeost Skæreost Smøreost Grønt som pålæg Agurk Avocado Kogt kartoffel Tomater Æble	Fiskefrikadelle Fiskepaté Forel Hellefisk, røget Karrysild Kippers Laks Makrel i tomat Rejer Røget laks Røget makrel Røget torskerogn Sild, f.eks. marineret Sildepostej Tun Tunsalat Torskerogn Torskerognssalat	Abrikos, også tørret Ananas Appelsin Banan Blomme Bær efter årstiden Fersken Frugtpålæg Grapefrugt Kiwi Melon Mandarin Nektarin Pære Rosiner Vindruer Æble

Småretter og salater

Avocado m. citron Bulgursalat Bønnesalat	Coleslaw Humus (kikærtepuré) Kartoffelsalat	Kogte grønsager Marinerede og bagte grønsager	Pandekager m. fyld Pastasalat Paté	Pirogger Pizza Rest fra aftensmaden	Rissalat Råkostsalat Tærte
--	---	--	--	---	----------------------------------





Vi giver bolden op til bedre livskvalitet - har du lyst til at være med?

MAD PÅ ARBEJDE

www.mad-paa-arbejde.dk

Vidste du at....

det anbefales at vi spiser 600 gr. frugt og grønt om dagen, eller som sloganet siger: 6-om-dagen!

de fleste frugter og grøntsager kun har et lille energiindhold, derfor kan du spise meget frugt og grønt uden at tage på i vægt!

det er godt at spise både frugter og grønsager, og spise mange forskellige slags. Det er samspillet imellem de mange vitaminer, mineraler og andre stoffer i frugt og grønt, som forebygger kræft og hjerte-kar sygdomme!

Foto: Lars Witteck

Mad på Arbejde er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Forbruger- og Familieanliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300

Dækkeservietterne findes i A3 format og kan rekvireres hos 3F på mailadressen miljoe@3f.dk.



Vi giver bolden op til bedre livskvalitet - har du lyst til at være med?

MAD PÅ ARBEJDE

www.mad-paa-arbejde.dk

6 om dagen

- sådan kan det gøres !

Morgen:	1 lille glas juice	100 g
Formiddag:	1 æble	100 g
Frokost:	4 skiver agurk, 1 tomat, 2 skiver peberfrugt	100 g
Eftermiddag:	4 gulerodsstave	100 g
Aften:	stuvet hvidkål og stegte løg til hakkebøffen	200 g

Foto: Lars Witteck

Mad på Arbejde er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Forbruger- og Familieanliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300



Vi giver bolden op til bedre livskvalitet - har du lyst til at være med?

HVAD VÆLGER DU?

2125kJ = 505 kcal

TALLERKEN MED:
MATADOR MIX



ELLER

2090 kJ = 500 kcal

TALLERKEN MED:
FRIKADELLER, RØDKÅL,
KARTOFLER OG SAUCE



150 g Matador Mix indeholder flere kalorier end en portion frikadeller af svinekød med 10% fedt, rødkål og sauce, som vist på tallerkenen.

SLIK OG SNACKS
GIVER FLERE
KALORIER END DE
FLESTE TROR...



www.mad-paa-arbejde.dk

Fotos: venligst uddelt af Danske Slagterier

Mad på Arbejde er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Forbruger- og Familieanliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300

Dækkeservietterne findes i A3 format og kan rekvireres hos 3F på mailadressen miljoe@3f.dk.

Vi giver bolden op til bedre livskvalitet - har du lyst til at være med?

HVAD VÆLGER DU?

2250kJ = 535 kcal

TALLERKEN MED:
CHIPS



ELLER

2110 kJ = 500 kcal

TALLERKEN MED:
SKINKESNITZEL, KARTOFLER,
GRØNTSAGSBLANDING OG SAUCE



100 g chips indeholder flere kalorier end en portion skinkesnitzel med kartoffelbåde, grøntsagsblanding og sauce 3% fedt, som vist på tallerkenen.

SLIK OG SNACKS
GIVER FLERE
KALORIER END DE
FLESTE TROR...



www.mad-paa-arbejde.dk

Fotos: venligst uddelt af Danske Slagterier

Mad på Arbejde er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Forbruger- og Familieanliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300



www.mad-paa-arbejde.dk



www.mad-paa-arbejde.dk

Tallerkenmodellen



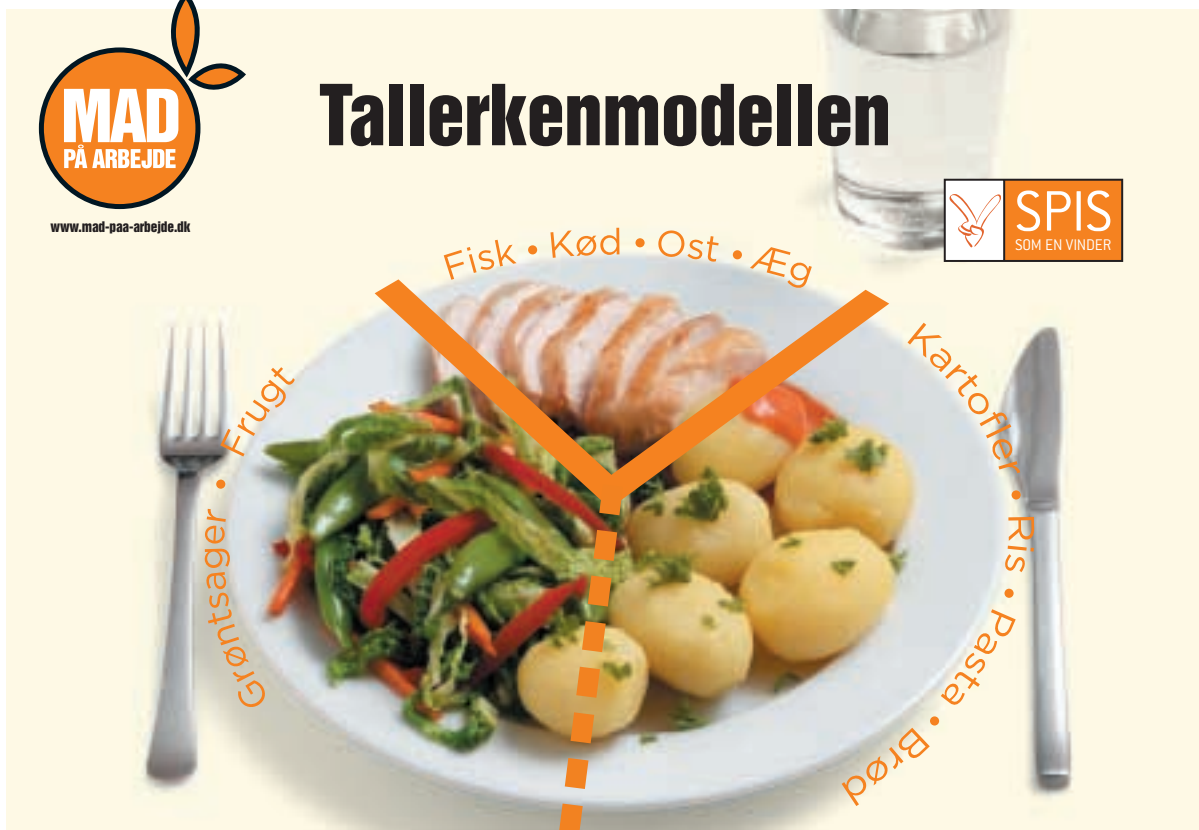
Mad på Arbejde er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Forbruger- og Familieanliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300

Dækkeservietterne findes i A3 format og kan rekvireres hos 3F på mailadressen miljoe@3f.dk.



www.mad-paa-arbejde.dk

Tallerkenmodellen



Mad på Arbejde er et fællesprojekt udarbejdet af Ministeriet for Forbruger- og Familieanliggender og Fagligt Fælles Forbund, 3F. Hør mere om projektet hos din tillidsmand, på www.mad-paa-arbejde.dk eller ring til os på telefon 33 95 60 00 / 70 300 300



www.mad-paa-arbejde.dk

Tipskupon

Tip 6 rigtige!

Sæt om det rigtige svar

1.	Hvor mange gram frugt og grønt anbefales det, at voksne spiser om dagen?	300 g	600 g
2.	Er frossen frugt og grønt også sundt at spise?	Ja	Nej
3.	Hvor mange gulerødder kan du spise i stedet for en pose chips (100 g)?	12 stk.	19 stk.
4.	Hvor mange gram frugt og grønt spiser danskerne i gennemsnit om dagen?	380 g	520 g
5.	Hvor længe skal du cykle for at forbrænde tre småkager?	20 min.	30 min.
6.	Er det bedre at spise rå grønsager end tilberedte grønsager?	Ja	Nej

Udfyldt af:


Navn: _____

Afdeling i virksomheden: _____



Løsning på tipskupon

Tip 6 rigtige!

Sæt  om det rigtige svar

Forklaring til nr. 2:
 Vitaminer og mineraler er godt bevaret i frosne grønsager og frugter.

Forklaring til nr. 6:
 Der er lidt flere vitaminer i rå grønsager end i tilberedte grønsager, men til gengæld kan man som regel spise flere af de tilberedte.

1.	Hvor mange gram frugt og grønt anbefales det, at voksne spiser om dagen?	300 g	600 g
2.	Er frossen frugt og grønt også sundt at spise?	Ja	Nej
3.	Hvor mange gulerødder kan du spise i stedet for en pose chips (100 g)?	12 stk.	19 stk.
4.	Hvor mange gram frugt og grønt spiser danskerne i gennemsnit om dagen?	380 g	520 g
5.	Hvor længe skal du cykle for at forbrænde tre småkager?	20 min.	30 min.
6.	Er det bedre at spise rå grønsager end tilberedte grønsager?	Ja	Nej



Tipskupon

Tip 10 u-fede!

Sæt om det rigtige svar

1.	Hvor lang tid skal du cykle for at forbrænde en plade chokolade på 100 g (f.eks. en pakke Rittersport)?	30 min.	60 min.
2.	Hvor meget fedt sparer du ved at skære fedtkanten fra din svinekotelet?	8 g	4 g
3.	Hvilket tal skal du trække fra din højde i cm for at få et tal for, hvor meget du maks. må veje?	50	100
4.	Hvis du er 180 cm høj og ikke vil være overvægtig, hvor meget bør du så højst veje?	80 kg	90 kg
5.	Er der lige så meget energi i fire øl, som der er i en middagsportion frikadeller med kartofler, rødkål og sovs?	Ja	Nej
6.	Hvor meget fedt må der højst være i en ost, hvis man vil spare på fedtet?	24 g el. 45+	18 g el. 30+
7.	Hvad indeholder mest energi: 1 g kulhydrat eller 1 g fedt?	1 g kulhydrat	1 g fedt
8.	I hvilken fødevarer findes flest af de sunde flerumættede fedtsyrer og D-vitamin?	i fede fisk	i havregryn
9.	Hvis al sukkersødet sodavand blev udskiftet med vand, hvor meget ville gennemsnitsdanskeren tabe sig på et år?	2 kg	7 kg
10.	Er der mest energi i 5 stk. vingummi eller 5 stk. chokolade?	5 stk. vingummi	5 stk. chokolade

Udfyldt af:

Navn: _____

Afdeling i virksomheden: _____



Løsning på tipskupon

Tip 10 u-fede!

Sæt om det rigtige svar

Forklaring til nr. 2:
I gennemsnit vejer en svine-
kotelet ca. 125 g.

Forklaring til nr. 3 og 4:
Træk 100 fra din højde, så har
du din anbefalede maksi-
mumvægt.

Forklaring til nr. 7:
Der er 17 kilojoule i 1 gram
kulhydrat, men 38 kilojoule i
1 gram fedt.

Forklaring til nr. 10:
Der er næsten ingen fedt i
vingummi, det er der til
gængæld meget af i choko-
lade.

1.	Hvor lang tid skal du cykle for at forbrænde en plade chokolade på 100 g (f.eks. en pakke Rittersport)?	30 min.	<input checked="" type="radio"/> 60 min.
2.	Hvor meget fedt sparer du ved at skære fedtkanten fra din svinekotelet?	<input checked="" type="radio"/> 8 g	4 g
3.	Hvilket tal skal du trække fra din højde i cm for at få et tal for, hvor meget du maks. må veje?	50	<input checked="" type="radio"/> 100
4.	Hvis du er 180 cm høj og ikke vil være overvægtig, hvor meget bør du så højest veje?	<input checked="" type="radio"/> 80 kg	90 kg
5.	Er der lige så meget energi i fire øl, som der er i en middagsportion frikadeller med kartofler, rødkål og sovs?	<input checked="" type="radio"/> Ja	Nej
6.	Hvor meget fedt må der højest være i en ost, hvis man vil spare på fedtet?	24 g el. 45+	<input checked="" type="radio"/> 18 g el. 30+
7.	Hvad indeholder mest energi: 1 g kulhydrat eller 1 g fedt?	1 g kulhydrat	<input checked="" type="radio"/> 1 g fedt
8.	I hvilken fødevarer findes flest af de sunde flerumættede fedtsyrer og D-vitamin?	<input checked="" type="radio"/> i fede fisk	i havregryn
9.	Hvis al sukkersødet sodavand blev udskiftet med vand, hvor meget ville gennemsnitsdanskeren tabe sig på et år?	2 kg	<input checked="" type="radio"/> 7 kg
10.	Er der mest energi i 5 stk. vingummi eller 5 stk. chokolade?	5 stk. vingummi	<input checked="" type="radio"/> 5 stk. chokolade

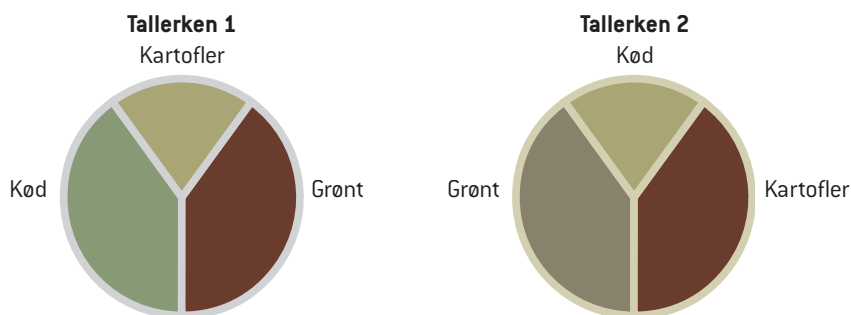


Tipskupon

Tip 7 rigtige!

Sæt om det rigtige svar

1.	Er det lige så godt at spise en vitaminpille som de anbefalede 600 g frugt og grønt om dagen?	ja	nej
2.	Vi anbefales at spise groft brød med mange fibre i. I hvidt franskbrød er der 4 g fibre pr. 100 g, hvor mange g fibre er der i 100 g mørkt rugbrød?	9 g	12 g
3.	Hvor lang tid skal du dyrke aerobic for at forbrænde en Magnum-is?	45 min	30 min
4.	Et af kostrådene handler om at spare på fedtet. Hvis man undlader smør eller margarine på sine fire halve rugbrød til frokost hver dag, hvor mange g fedt kan man spare om ugen?	85 g	112 g
5.	Vitaminer og mineraler får man fra kosten. Der er dog et vitamin, som både findes i forskellige fødevarer (bl.a. fed fisk), og som huden optager fra solens stråler. Hvilket vitamin er det?	D-vitamin	E-vitamin
6.	Hvor mange sukkerknalder er der i en halv liter sodavand?	14 stk.	25 stk.
7.	Hvordan skal man øse op på tallerkenen, hvis man vil spise sundt ifølge tallerkenmodellen? Se billedet nedenfor.	Tallerken 1	Tallerken 2



Udfyldt af:


Navn: _____

Afdeling i virksomheden: _____



Løsning på tipskupon

Tip 7 rigtige!

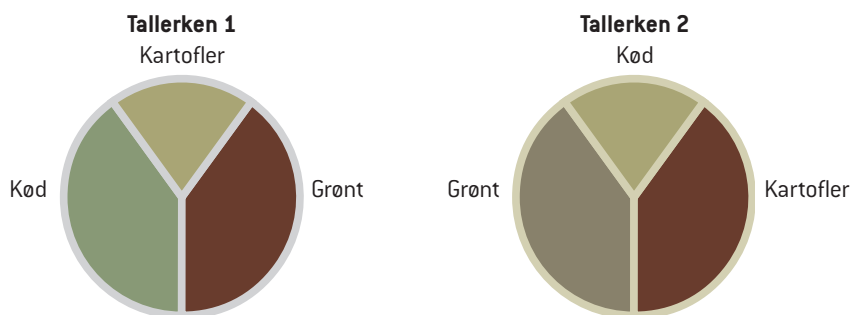
Sæt  om det rigtige svar

Forklaring til nr. 1:
Frukt og grønt indeholder ud over vitaminer og mineraler en række sygdomsforebyggende stoffer. Det er sandsynligvis samspillet mellem vitaminer, mineraler og disse stoffer, der har den forebyggende effekt.

Forklaring til nr. 4:
112 g smør eller margarine svarer ca. til en halv bakke Kærgården.

Forklaring til nr. 6:
En sukkerknald vejer ca. 2 g, og i en halv liter cola er der ca. 50 g sukker.

1.	Er det lige så godt at spise en vitaminpille som de anbefalede 600 g frugt og grønt om dagen?	ja	<input checked="" type="radio"/> nej
2.	Vi anbefales at spise groft brød med mange fibre i. I hvidt franskbrød er der 4 g fibre pr. 100 g, hvor mange g fibre er der i 100 g mørkt rugbrød?	<input checked="" type="radio"/> 9 g	12 g
3.	Hvor lang tid skal du dyrke aerobic for at forbrænde en Magnum-is?	<input checked="" type="radio"/> 45 min	30 min
4.	Et af kostrådene handler om at spare på fedtet. Hvis man undlader smør eller margarine på sine fire halve rugbrød til frokost hver dag, hvor mange g fedt kan man spare om ugen?	85 g	<input checked="" type="radio"/> 112 g
5.	Vitaminer og mineraler får man fra kosten. Der er dog et vitamin, som både findes i forskellige fødevarer (bl.a. fed fisk), og som huden optager fra solens stråler. Hvilket vitamin er det?	<input checked="" type="radio"/> D-vitamin	E-vitamin
6.	Hvor mange sukkerknalder er der i en halv liter sodavand?	14 stk.	<input checked="" type="radio"/> 25 stk.
7.	Hvordan skal man øse op på tallerkenen, hvis man vil spise sundt ifølge tallerkenmodellen? Se billedet nedenfor.	Tallerken 1	<input checked="" type="radio"/> Tallerken 2



Hvad kan en mad- og måltidspolitik indeholde?

6,15



Her er en lang liste over spørgsmål, I kan tage udgangspunkt i, når I skal udarbejde jeres mad- og måltidspolitik. For virksomheder uden kantine er nogle af spørgsmålene ikke relevante.

Den ernæringsmæssige del

- Ved I nok om kost til at udarbejde en mad- og måltidspolitik? Hvor mangler I viden?
- Hvad er jeres mål for sund mad?
- Hvilke ernærings- og kvalitetsmæssige krav har I til den mad, I serverer til hverdag?
- Hvordan skal bespisningen af gæster være til møder, mærkedage, kurser?
- Skal der sælges slik og sodavand i kantinen eller i automater?
- Skal der være adgang til koldt drikkevand?
- Skal der indføres en frugtordning?
- Skal der være automater med frugt i?

Den etiske del – hvilken holdning har I til:

- økologi?
- tilsætningsstoffer?
- madens emballage?
- dyrevelfærd?

De fysiske rammer omkring måltidet

- Hvilke krav og ønsker har I til de fysiske, tidsmæssige og sociale rammer for måltidet?
- Hvordan skal spiseområdet eller frokoststuen indrettes?
- Hvordan kan kantinen indrettes og buffeten anrettes for at fremme det sunde valg?
- Skal der være køleskabe til madpakkerne, og hvordan skal medarbejderkøkkenet indrettes?
- Hvor lang skal spisepausen være, og hvornår skal den ligge?
- Stimulerer de fysiske rammer det sunde valg – er vand og frugt f.eks. tilgængeligt?
- Hvordan skal bestillingen/betalingen foregå?

Den sociale del

- Hvordan kan I fastholde hinanden i en sund livsstil?
- Hvordan kan det sociale fællesskab mellem kantinepersonale og brugerne styrkes?
- Hvordan skaber I en fælles kultur, der fremmer sundheden?

Kommunikation

- Hvordan skal kommunikationen mellem kantinepersonalet, medarbejderne og gæsterne være?
- Hvordan kan I sikre jer en dialog mellem kantinepersonale og medarbejdere om maden?
- Skal brugerne f.eks. vide en uge i forvejen, hvad der serveres? Og hvad betyder det for kantinepersonalet?





Organisatorisk

- Hvordan skal kantinepersonalets samarbejde være til dagligt?
- Hvordan skal ansvaret i kantinekøkkenet fordeles?
- Skal kantinepersonalet efteruddannes?

Mad- og måltidspolitikken i praksis

- Hvem skal udarbejde mad- og måltidspolitikken? Hvem skal være med i arbejdsgruppen?
- Hvem skal være tovholder til daglig?
- Hvordan skal mad- og måltidspolitikken formidles til alle medarbejdere på virksomheden?
- Hvordan skal mad- og måltidspolitikken være synlig til daglig?
- Hvordan måles succesen?
- Hvor tit skal der holdes møder?





Værdigrundlag for Caféen og Café'Litten (Pressalit Group)

Formålet med et værdigrundlag er at sikre vore gæster det bedst mulige kvalitets- og service-niveau inden for de givne økonomiske rammer. Vores gæster skal i den tid, de besøger os, opleve en rar atmosfære, hvor der kan snakkes om løst og fast eller læses i fred og ro. Hertil bidrager vi med tilbuddet om en buffetanretning. Vi vil gøre vort bedste for at holde Caféen og Café'Litten pæn og ren at besøge. Det kræver, at alle tager ansvar for vores omgivelser og rydder op.

Målsætning for kvaliteten

- Vi lytter: til tidens trend.
- Vi giver: sunde madoplevelser.
- Vi leger: til glæde for vores gæster.
- Vi handler: ud fra værdigrundlaget.

Café'Litten serverer 2 hovedmåltider ud af 3 (samt et mellemmåltid), hvilket svarer til 45-55 % (50-65 %) af den daglige energiindtagelse. Caféen serverer 1 hovedmåltid svarende til 30 % af den daglige energiindtagelse. Vi finder det derfor vigtigt, at vores gæster får mulighed for at vælge en sund kost i det daglige. Herved forstås den til tiden gældende anbefaling. Derfor serveres maden under hensyntagen til følgende forhold:

Vi serverer meget brød og gryn

- Vi bager så vidt muligt selv det lyse brød. Brødet skal skæres i tykke skiver, og vi serverer også gerne boller og sandwich.

Vi serverer frugt og mange grønsager hver dag

- Vi vil så vidt muligt tilbyde frisk frugt hver dag, gerne udskåret, så man kan vælge flere forskellige slags. Varierer efter årstiden.
- Vi bruger rå, dampede, kogte, stegte eller bagte grønsager overalt i køkkenets udbud – i salatbar, på buffeten, på smørrebrød, i sandwich og i den varme ret.

Vi serverer kartofler, ris, pasta og lign. hver dag

- Som tilbehør til varm mad er det muligt at få kartofler, ris, pasta og lign. ad libitum.
- Vi bruger også ris, pasta og kartofler i salater.

Vi serverer ofte fisk og fiskepålæg

- Så ofte budgettet rækker, tilbyder vi en fiskeret. Fiskepålæg tilbydes flere gange ugentlig i den kolde buffet. Fisk tilbydes også ofte i salater og sandwich.





Vi bruger mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold

- Vi mærker de magre typer ost, så vore gæster selv kan vælge.
- Vi bestræber os på at bruge yoghurt, ylette eller A38 i dressinger og afdrypper dem til pålægssalater.

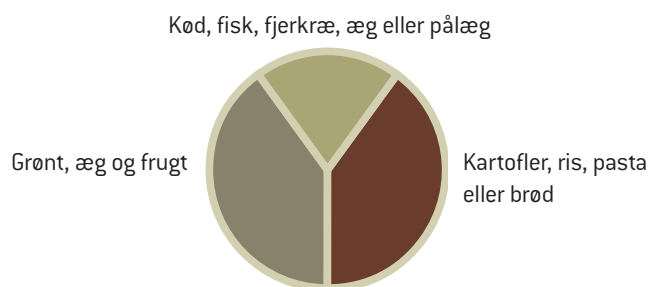
Vi bruger kød og pålæg med lavt fedtindhold

- Vi bruger kylling og kalkun samt de magre udskæringer af svin, kalv og okse i både kolde og varme retter.
- Vi anvender fortrinsvis magert pålæg i den kolde buffet.

Vi bruger kun lidt smør, margarine og olie

- Vi bruger hovedsageligt vegetabilsk olie med højt indhold af mono- og polyumættet fedtstoffer. Generelt bruger vi mindst muligt fedtstof, både som smørelse, til stegning, i sauce og marinader, i pateer, brød og kager med mere.
- Det er altid muligt at vælge brød, der ikke er smurt.
- Vi forsteger på kipseger og steger færdig i ovnen, hvorved der spares meget fedtstof.
- Vi bruger kun undtagelsesvis panering og vælger fortrinsvis at vende i mel frem for rasp.

Ovenstående kan bl.a. illustreres ved følgende figur, der viser opbygningen på frokostbuffeten, som vi arbejder ud fra ved sammensætning af menuer:



Målsætning for service:

- Vi lytter: til ønsker og ideer.
- Vi giver: sjove oplevelser.
- Vi leger: med det, der ikke forventes.
- Vi handler: på nye kostråd.

Herefter følger en beskrivelse af, hvad Café'Litten og Caféen og tilbyder til hvert måltid, som ikke er medtaget her. Sidste linje i værdigrundlaget hedder:

Værdigrundlaget revideres en gang årligt.

Eksempel på værdigrundlag (Mad- og måltidspolitik).



Værdigrundlag fra kantinerne på Coloplast:

- At tilbyde velsmagende mad lavet på friske råvarer efter sæsonens udbud, som generelt er sund, men med plads til den søde tand.
- At sikre stor variation af råvarer og tilberedningsmetoder.
- At udbuddet er så stort, at kunderne har mulighed for at vælge frit imellem forskellige alternativer.
- At sikre kantinepersonalet gode og sikre arbejdsforhold og give mulighed for supplerende uddannelse.
- At kantinepersonalet er imødekommende og gør kantinen til et rart sted at komme.
- At tilgodese kunder med særlige behov.
- At sikre god køkkenhygiejne og overholde gældende krav til kantinens egenkontrolprogram.



Eksempel på Mad- og måltidspolitik.



Diplom for Hjertesund Kantine – uddrag

Følgende stammer fra "Sund By Netværktøjskasse", se www.sund-by-net.dk. Diplomet er udarbejdet af Vejle Amt.

- Kantinens sortiment er sådan, at den enkelte bruger til alle måltider har mulighed for at sammensætte et fedtfattigt, alsidigt måltid, der dækker brugerens energibehov.
- Fedtfattige produkter er prioriteret højt og er tydeligt markeret ved servering på buffet eller kantinedisk.
- Der er mulighed for at vælge rundstykker/grovboller – med eller uden fedtstof.
- Der er tykke brødsiver, en hel skive vejer minimum 50 gram.
- Hvis der er fedtstof på brødet, er det skrabet, gerne minarine. Der er også mulighed for at købe brød uden fedtstof.
- Pynt på smørrebrød f.eks. rå eller kogte grønsagerer. Fedtholdigt pynt bruges i små mængder eller serveres for sig selv.
- Til hvert hovedmåltid tilbydes altid kogte grønsager eller råkostsalat. Der er mulighed for mager dressing.
- Lune og varme retter skal være fedtfattige – maksimum 30 procent af energien fra fedt.
- Der er mulighed for at købe frisk frugt, tomater, skrællede gulerødder, agurkestykker o.l.
- Der er frisk isvand til fri afbenyttelse.
- Virksomheden afsætter tid til information af medarbejderne – både kantinepersonale og brugere.





Baggrund for idémappen

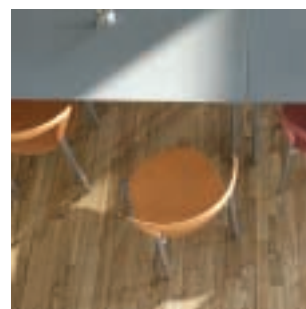
Kapitel 7:



Ud over at inspirere til sundere kostvaner på arbejdspladsen skal idémappen også videregive erfaringer fra projektet "Mad på arbejde". Otte meget forskellige virksomheder har deltaget i projektet, og i løbet af projektperioden 2004-2005 har virksomhederne selv besluttet, hvad de vil arbejde med. Virksomhederne har modtaget støtte og rådgivning fra Fødevarestyrelsen, Danmarks Fødevareforskning og Fagligt Fælles Forbund.

Virksomhederne har undervejs arbejdet med at fremme en sundere madkultur på forskellige måder. Erfaringerne strækker sig fra at gøre kantinemaden sundere og mere fedtfattig, indføre en frugtordning, holde foredrag om sund mad og til at lægge informationsmaterialer og plakater frem i frokoststuen.

I begyndelsen og i slutningen af projektperioden har Danmarks Fødevareforskning interviewet dels medarbejdere på de otte virksomheder, dels personer i de projektgrupper på virksomhederne, der har været med til at sætte aktiviteterne i gang. Derudover er kantinemaden på virksomheder med kantine blevet analyseret. I kan læse mere om projektet i rapporten "Mad på arbejde – metode, forløb og evaluering af projektet" på www.dfvf.dk.



Præsentation af virksomhederne i "Mad på arbejde"

Her præsenterer vi de otte virksomheder, som har deltaget i projekt "Mad på arbejde".

Alfa Laval, Kolding

Alfa Laval er en stor international virksomhed, som gennem de sidste 50 år har produceret rustfrit udstyr til fødevareindustrien. Omkring 300 af Alfa Laval's medarbejdere køber dagligt deres mad i virksomhedens kantine, og mange andre spiser deres medbragte mad i kantineområdet. Alfa Laval forsøger at påvirke medarbejderes spisevaner gennem udbuddet af maden, f.eks. en "fitnessmenu", og gennem informationsmaterialer i kantine.

Anneberg Transport, Spjald

For de fleste ansatte i Anneberg Transport bliver det sjældent til frokost samme sted to dage i træk. For selv om Anneberg Transport har omkring 70 ansatte, er det kun 20 af dem, som har deres daglige gang på virksomhedens hjemadresse i Spjald. Hjemme i Spjald kan de spise deres medbragte mad i virksomhedens frokoststue. Resten af medarbejderne er chauffører, der dagligt kører de europæiske veje tynde med virksomhedens lastbiler, og deres mad kommer enten fra lastbilernes køleskabe eller fra cafeterier på vejen.





Coloplast, Humlebæk

Siden 1957 har virksomheden Coloplast udviklet og produceret produkter, der gør livet lettere for fysisk handicappede mennesker over hele verden. Virksomheden interesserer sig for sundhed og velvære på arbejdspladsen, og maden spiller en vigtig rolle. Coloplast har både afdelinger i Nordsjælland og i Thisted. Den afdeling, der har været med i "Mad på arbejde", ligger i Humlebæk, og her er der ca. 750 ansatte, som døgnet rundt har mulighed for at spise i to kantiner. Projektet har bl.a. sat fokus på at reducere mængden af skjult fedt i maden og holder derudover forskellige temauger. Desuden har kantinerne udarbejdet en politik for kantinemaden (værdigrundlag), som gælder alle virksomhedens kantiner, og som beskriver målsætningerne for kantinemaden og måltidet.

København Zoo

Med 3.500 dyr og mere end 1,2 millioner besøgende om året er København Zoo i dag en af Danmarks største kulturinstitutioner. Haven deltager også aktivt i arbejdet for at bevare truede dyr og den natur, de lever i, og de ansatte fokuserer meget på dyrenes sundhed og velbefindende. Her spiller dyrenes kost naturligvis en central rolle, og ønsket er, at grønsager og frugt så vidt muligt er økologisk. Havens medarbejdere er vant til at arbejde forebyggende i forhold til dyrene, og derfor er det også naturligt at gøre noget forebyggende for medarbejdernes sundhed. Der er ca. 150 ansatte, som har mulighed for at spise i medarbejderkantinen. Det er helt naturligt, at havens medarbejdere spiser af den frugt, de tilbyder dyrene, og medarbejdere, der arbejder i administrationen, tilbydes også gratis frugt.

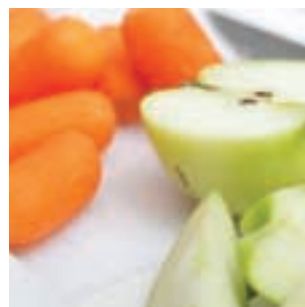
Larsen Danish Seafood, Løgstør

25 millioner. Så mange dåser makrel i tomat ruller hvert år ud fra fiskekonservesvirksomheden Larsen Danish Seafood i Løgstør. Det er naturligvis vigtigt, at det er gode og eftertragtede fødevarer, som de 57 medarbejdere får sendt ud i verden fra virksomheden i Løgstør. Men det er også vigtigt, at medarbejderne giver sig selv nogle gode og sunde madoplevelser, mens de er på arbejde. Larsen Danish Seafood i Løgstør har et spiselokale med køkken, hvor medarbejderne kan spise og tilberede deres medbragte mad. Virksomheden har i projektføreløbet indført en frugtordning, hvor medarbejderne lægger penge for den frugt, de tager af frugtkurven, der står fremme i spiselokalet. Derudover er der indført en brugerbetalt fælles madordning en gang om ugen, hvor to medarbejdere tilbereder frokost til alle ansatte.

Pressalit Group, Ry

På Pressalit er der livlig aktivitet døgnet rundt. Her sørger de 470 ansatte bl.a. for, at over 1 million nye toiletsæder årligt kan sendes fra Ry og ud til alverdens toiletter. Pressalits kantine serverer både morgenmad, frokost, aftensmad og natmad. Kantinelederen er klar over, at virksomheden har et stort ansvar for medarbejdernes sundhed, idet mange af medarbejderne spiser 45-65 % af deres daglige mad i kantinen. Set over et helt arbejdsliv bliver det til rigtig mange måltider. Aktiviteterne i projekt "Mad på arbejde" er primært foregået i kantinen med temauger og med informationsstande med materialer og opskrifter. Derudover har medarbejderne også kunnet vinde en stor frugtkurv, hvis de tippede rigtigt på en tipskupen om sund mad.





R98, København

R98 er en renovationsvirksomhed med ca. 550 ansatte. Det er en typisk mande-arbejdsplads med hårdt fysisk arbejde, selvom man på R98 har gjort meget ud af at gøre skraldemændenes arbejdsdag mindre anstrengende. Mange af medarbejderne går cirka 15 km på en dag, men det betyder imidlertid ikke, at de kan sætte tænderne i hvad som helst, uden at det får konsekvenser. Derfor fokuserer R98 også på, at kantinemaden skal være sund. I forbindelse med projekt "Mad på arbejde" besluttede virksomheden at foretage nogle større ændringer, f.eks. var en informationsstand begyndelsen til et nyt kantineudbud, hvor noget af den fede mad var droppet til fordel for buffet og salatbar, og derudover blev der taget initiativ til en frugtordning.

Aalborg Zoo

Hvor vi mennesker gerne skal spise 600 g frugt og grønt om dagen, sætter elefanten i Aalborg Zoo dagligt ca. 25 kg frugt og grønt til livs – og det er endda kun en del af elefanternes daglige menu. At sammensætte nogle gode måltider til elefanterne og de ca. 1300 andre dyr i haven er en udfordring, der kræver omtanke; det har stor betydning, hvad dyrene får at spise. I Aalborg Zoo går man f.eks. meget op i så vidt muligt at fodre dyrene med økologiske frugt og grønt, da det har vist sig, at det forbedrer dyrenes forplantningsevne. Dyrenes kost og sundhed fylder meget i de ca. 50 medarbejders bevidsthed, og det er med til at øge opmærksomheden på, hvad de selv putter i munden. Virksomheden har ingen kantine, men til gengæld er der en hyggelig frokoststue, som i projektet dannede rammen om et "madpakkeværksted". Derudover har der været foredrag, hvor en kostkonsulent fortalte om sund mad og madpakker. Flere af medarbejderne er gået sammen i en madklub, hvor medlemmerne på skift sørger for mad til hinanden.

Projektets parter

"Mad på arbejde" er et samarbejdsprojekt imellem Fagligt Fælles Forbund og Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender ved Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning. Projektet er desuden støttet af Fødevareministeriet, Direktoratet for FødevareErhverv.

Kilder anvendt i idémappen

"Firmafrugt – et sundt personalegode", Fødevarestyrelsen, januar 2003.
 "Kost", Nationalt Center for Sundhedsfremme på Arbejdspladsen, november 2004.
 "Mad på arbejde" – metode, forløb og evaluering af projektet. Danmarks Fødevareforskning, marts 2004. Fra www.dfvf.dk.
 "Gomdagen – også i arbejdstiden". Pjece 1-4 udgivet i Gomdagen-samarbejdet.
 "Sundhedsfremme på arbejdspladsen", Nationalt Center for Sundhedsfremme på Arbejdspladsen, oktober 2004.
 "Sundhedsfremme på Arbejdspladsen", Sønderjyllands Amt, Sundhedsforvaltningen.
 "Sund By Netværkstøjskassen", november 2000. Fra www.sund-by-net.dk.
 "Sundhed og sygelighed i Danmark 2000E & udviklingen siden 1987", Statens Institut for Folkesundhed, 2000.
www.sundearbejdspladser.nja.dk – Center for sunde arbejdspladser i Nordjyllands Amt.

05/2005



www.mad-paa-arbejde.dk