

Kantinepolitik DSB 2006

- mad vi skal LEVE A'

Indhold

1. KANTINEPOLITIK FOR DSB 2006

- 1.1. Kantinedækning
- 1.2. Ansvar for den daglige drift
- 1.3. Økonomisk tilskud og betalingsmodeller
- 2. Ernæring – de officielle anbefalinger
- 2.1. Ernæringsprincipper i DSB
- 3. Variation, sortiment og råvarekvalitet
- 4. Fysiske og sociale rammer
- 4.1. Madkultur
- 4.2. Åbningstider

5. UDDYBENDE BILAG TIL DSB' s KANTINEPOLITIK BILAG 1

- 6. Ernæringsprincipper
- 6.1. Grønt og frugt
- 6.2. Kvalitet
- 6.3. Fedt
- 6.4. Sammensætning
- 6.5. Kød, fisk, fjerkræ, pålæg
- 6.6. Mejeri
- 7. Variation
- 8. Sortiment
- 8.1. Møder, anledninger, receptioner

- 8.1.1. Drikkesortiment til møder og anledninger

- 8.2. Kiosk
- 9. Råvarekvalitet
- 9.1. Sensoriske forhold
- 9.2. Forhold der påvirker smagen
- 9.3. Tekniske forhold
- 9.4. Valg af råvarer
- 10. Fysiske og sociale rammer
- 10.1. Præsentationen af maden og madkultur

- 10.1.1. Madkultur

11. Uddannelse af køkkenpersonale

1. KANTINEPOLITIK FOR DSB 2006

1. Kantinepolitik for DSB

Medarbejdere i DSB bruger meget af deres vågne tid på arbejdspladsen DSB. En stor del af disse medarbejdere indtager mindst ét hovedmåltid i arbejdstiden. DSB ønsker at skabe rammerne for, at dette og andre måltider kan være sundt, lækkert og ernæringsmæssigt korrekt. Ved at stille kantiner til rådighed for medarbejderne ønsker DSB at give medarbejderne mulighed for at træffe de sunde valg på en attraktiv og ligetil måde

Ved at stille sund og lækker kantine mad til rådighed for flest mulige medarbejdere, til en attraktiv pris, vil flere medarbejdere benytte sig af tilbuddet og dermed

- Øges trivselen
- Nedsættes risikoen for livsstilsproblemer
- Falder fraværet på sigt
- Sund kost medvirker til et stabilt energiniveau og skaber de bedste forudsætninger for øget produktivitet/ koncentration.

Med den overordnede kantinepolitik sættes rammerne for kantinedriften. Den overordnede politik kan suppleres med lokale aftaler tilpasset de lokale forhold. Det vil typisk være forhold som åbningstider, evt. udbud af mellemmåltider og salg af kioskvare, der skal drøftes i det lokale kantineudvalg, alternativt samarbejdsudvalg, hvis der ikke findes et kantineudvalg.

1.1. Kantinedækning

Med egentlige kantiner ønsker DSB at dække de store tjenestesteder, hvor der typisk er ca. 150 medarbejdere og derover på arbejdet på det på gældende tjenestested pr. dag. Men i hvert enkelt tilfælde er det en vurdering i forhold til geografi, kultur og arbejdstid og –måde.

Pt er der oprettet kantiner følgende steder:

Københavns Hovedbanegård
Kalvebod Brygge 32
Sølvgade 40
Tåstrup
Sønnesgade, Århus

Herudover har DSB 2 kantinebiler, som dækker lidt mindre tjenestesteder i København og Århus.

DSB vil løbende tilpasse behovet for kantiner i virksomheden.

1.2. Ansvar for den daglige drift

DSB har valgt at udlicitere den daglige drift af DSBs kantiner til en ekstern leverandør. I det omfang det er økonomisk fornuftigt drives samtlige DSB-kantiner af samme leverandør.

I forbindelse med hver kantine, er der oprettet et kantineudvalg med lokale medarbejderrepræsentanter, kantinelederen og en repræsentant for kantineleverandøren. Kantineudvalget mødes minimum 2 gange årligt. Fokus for kantineudvalget er:

- Fastholdelse af overordnede målsætning om god og sund forplejning i høj, varieret kvalitet af friske råvarer
- Vurdere de sociale miljøer i tilknytning til kantineområde/salgssted
- Sortimentet
- Igangsætte brugerundersøgelser
- Indstille større initiativer til ændringer til driftsudvalget

1.3. Økonomisk tilskud og betalingsmodeller

DSB stiller såvel køkkenfaciliteter som spisefaciliteter til rådighed i virksomheden. Derudover gives tilskud til indkøb af råvarer mv. Den præcise fordelingsnøgle aftales i kontrakten.

Blandt brugerne af DSBs kantiner, eksisterer der meget forskellige spisemønstre og betalingsbehov. Derfor skal derfor findes enkle betalingsløsninger, der tilgodeser disse behov. Overordnet set er der tale om følgende 3 modeller:

- Fast abonnementsordning
- "Klippekortsløsning"
- Kontantbetaling

Princippet er, at jo flere måltider, man binder sig for, jo billigere er prisen pr. måltid.

De endelige betalingsmodeller fastlægges i samarbejde med dels kantineleverandøren og dels leverandøren af den tekniske betalingsløsning.

2. Ernæring – de officielle anbefalinger

De officielle kostanbefalinger fra Sundhedsstyrelsen indeholder otte råd:

- Spis varieret og bevar normalvægten
- Spis frugt og mange grønsager – 6 om dagen
- Spis kartofler, ris, pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis ofte fisk og fiskepålæg
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 min. og gerne 60 min.

Sundhedsstyrelsen har valgt at medbringe det sidstnævnte kostråd som opfordring til at øge forbrændingen af kalorier og dermed også forebygge overvægt via fysisk aktivitet.

2.1. Ernæringsprincipper i DSB

Maden skal som hovedregel være sund og følge de officielle kostråd. I praksis ønsker DSB overordnet om ernæringsforholdene at dagens måltid(er) skal være tilberedt med omtanke således at -

- en hæderlig råvarekvalitet
- smagen og tilberedningsmetoder
- mængde og typer af grøntsager
- fedtstofmængder og -typer
- mængden af fibre fra brød, bælgfrugter og stivelse
- brugen af mejeriprodukter med lavt mættet fedtindhold
- brugen af forskellige fede og magre fisk
- brugen af pålæg, kød og fjerkræ

- overholdes ved alle måltider hele døgnet. Tilberedningen og præsentationen vil i højere grad have fokus på "det man må" frem for "det man ikke må". Dog vil der være mulighed for at indføre måltider fra tid til anden, som betegnes f.eks "fed-fredag" – og som adskiller sig fra retningslinjerne i nærværende politik. Ligeledes vil der være anledninger, hvor der kan serveres hjemmebagt kage. Mad, der adskiller sig fra nærværende kostpolitik skal altid mærkes. Se mere om præsentation af maden i bilag.

3. Variation, sortiment og råvarekvalitet

Variationen er en basal del af sund mad. Variation øger spiseglæden og giver en god oplevelse af maden og understreger nyhedsværdien..

En stor variation øger desuden muligheden for at påvirke mætheds- og tilfredshedsfølelsen efter et måltid. Effekten heraf er både nedsat behov for overflødige kalorier og nedsat behov for store madmængder.

Sortimentet præsenteres som en buffet indenfor 3 måltider – morgenmad, frokost og aftensmåltid. Sortimentets bredde tilpasses de enkelte lokationers behov, men er altid sammensat ernæringsmæssigt fuldt forsvarligt. Se detaljeret sortiment i bilag.

DSB har endvidere valgt at fokusere på råvarekvaliteten, for at opnå de ernæringsmæssige og smagsmæssige effekter, og for at sikre at potentialet i maden udnyttes optimalt: Nemlig at mad, der både mætter, giver næring og smager - er en fornøjelse.

4. Fysiske og sociale rammer

4.1. Madkultur

DSB ønsker, at der skabes gode fysiske og sociale miljøer omkring måltiderne i kantinerne.

Medarbejderne skal have lyst til at komme i kantine dels for at købe et sundt og lækkert måltid (eller spise egen medbragte mad) og dels for at være sammen med kollegaer.

DSB ønsker desuden at medvirke til, at kendskabet til de 8 kostråd og sund mad generelt udbredes. Der vil derfor løbende være særlige tema-dage/ -uger, kampagner, udveksling af opskrifter og aktiviteter i kantinerne.

Med mere fokus på det sunde og velsmagende måltid forventer DSB, at der kan skabes en mere positiv kultur omkring spisemuligheder i DSB, sundhed på arbejdspladsen og det at være ansat i DSB.

4.2. Åbningstider

Åbningstiderne for den enkelte kantine eller kantinebil fastsættes efter drøftelse i det lokale kantineudvalg og endeligt af Driftsudvalget.

Ved afgørelsen skal der lægges vægt på, at mange medarbejdere arbejder på skiftende arbejdstider, og at der også skal være sunde madtilbud til disse medarbejdere. I det omfang der er tilstrækkeligt mange der kan og vil benytte kantine, skal det afprøves at udvide åbningstiderne i en periode. Hvis der skønnes at være grundlag for at fortsætte en udvidelse, fastsættes det endelig i Driftsudvalget. Omvendt hvis driften omlægges eller lign. kan indskrænkning af åbningstiderne ligeledes ske.

Som alternativ til udvidelse af åbningstiderne eller som supplement skal det overvejes at øge madtilgængeligheden udenfor åbningstiden på andre måder – f.eks ved at opstille automater med kolde retter, der evt. kan varmes i microovn o.l.. Disse retter skal tilsvarende overholde de opstillede ernæringskrav.

Bilag til DSB's Kantinepolitik

5. UDDYBENDE BILAG TIL DSB' s KANTINEPOLITIK

BILAG 1

6. Ernæringsprincipper

Nedenstående er en uddybelse af de ernæringsprincipper, der ligger til grund for en produktion af sund mad:

6.1. Grønt og frugt

- Årstidens dansk og udenlandsk frugt og grønt - sikrer optimalt vitamin- og mineralindhold
- Grove brødtyper, bælgfrugter og grøntsager og dermed kostfibre der sikrer blodsukkerbalance
- Fokus på at bruge så mange grøntsager som muligt, for at øge muligheden for at kunne nå at indtage ca. 600g grønt/ frugt dagligt – heraf ca. 250g til frokost og mellemmåltid
- Det anbefales, at fordele de 600g på 400g grøntsager – flest grove grøntsager samt 200g frugt.

6.2. Kvalitet

- Meget begrænset brug af halvfabrikata: Af hensyn til smagen, vitamin- og mineralindholdet og fødevarer- gennemskueligheden
- Fokus på tilsmagning, tilberedningsmetoder der fremmer smagen samt madlavningskompetencer.

6.3. Fedt

- Mulighed for dagligt, at kunne spise magert som udgangspunkt
- Men, med plads til, at der en gang imellem serveres mere fede retter, hvor fedtindholdet typisk overstiger det generelle niveau
- Som hovedregel, skal der altid være magre alternativer for dem, der har brug for det. Fedtenergi skal som udgangspunkt være omkring de 30E%
- Som hovedregel bruges enkelt- og flerumættede fedtstoffer (for eksempel oliven- og rapsolier) i den daglige madlavning Dog med visse undtagelser, hvor pågældende ret øger sin kvalitet og karakter ved eks. stegning i smør – eksempelvis stegt fisk
- Forbruget af mættet fedt (eks. smør, mejeri, rødt kød) må være op til 10% af det daglige fedtprocent på i alt 30%.

6.4. Sammensætning

- Der skal altid være grøntsager, fisk, stivelse (kartoffel, ris, pasta bulgur m.m.), brød, kød, ost, mælkeprodukter og frugt, som sikrer, at der er basis for en korrekt sammensætning af protein, kulhydrat og fedt
- Hvis sortimentet overholdes, vil sammensætningen være fyldestgørende for en korrekt sammensætning

6.5. Kød, fisk, fjerkræ, pålæg

- Magre kødudskæringer og magert kød/ fisk/ fjerkræ/ vildt m.m. Herunder hakket kød og pålæg med max. 10% fedt.
- Variation mellem fede og magre fisk og skaldyr

6.6. Mejeri

- Mælkeprodukter skal være lette så som yoghurt, fromage frais, ylette
- Oste skal både være fra 10+- 30+ og max 45+.

7. Variation

Variationen er en basal del af sund mad. At udnytte potentialet for sundhed via kosten optimalt. Variationen skal som hovedregel ligge sig op af årstidernes udbud

En stor variation øger desuden muligheden for at påvirke mætheds- og tilfredshedsfølelsen efter et måltid. Effekten heraf er både nedsat behov for overflødige kalorier og nedsat behov for store madmængder.

Sortimentet skal være varierende på forskellige niveauer

- Med overordnet hensyn til skiftende årstidens råvarer
- Rent kreativt eventuelt med temaer efter aftale, samt et stort varieret opskriftsrepertoire

- Sammenhæng mellem retterne på den enkelte buffet
- En variation af råvarer der sikrer optimale ernæringsbetingelser: Mange farver grøntsager, forskellige typer magre og fede fisk, grove og fine grøntsager, forskellige typer kerner og mel i brødet m.m.

Variationens betydning for ernæringsforholdene

- Optimal ernæring
- Variationen øger spiseglæden, god oplevelse af maden og understreger nyhedsværdien
- Der produceres et sortiment således, at der er tid til at lave færre men bedre retter og med stor variation
- Variation skaber øget tilfredshedsfølelse, der stimulerer mæthedscenteret.

8. Sortiment

Sortimentet præsenteres som en buffet.

Såfremt sortimentet beskæres, vil der blive konstrueret et sortiment, der er ernæringsmæssigt fuldt ud forsvarligt.

Det foreløbige ønske er at tilbyde tre hovedmåltider som buffeter, mellemmåltider samt take-away-madpakker – alt tilpasset de enkelte lokationers behov.

Følgende sortiment foreslås overordnet:

Varm/ lun ret

- Varm og lun ret skal tilpasses hinanden så begge retter baseres på forskellige råvarer den samme dag
- 1 varm ret med kød, fisk, fjerkræ samt stivelse, sauce/ dressing samt grøntsager der alt passer sammen
- 1 lun ret med kød, fisk, fjerkræ: Gerne som suppe
- Evt. 1 lun grøntsagsret – gerne suppe. Tilbuddet gælder især hvis grøntsager og stivelse i varm ret ikke kan gå alene som vegetarmåltid.

Pålæg

- 2-3 slags kød- og fjerkræ-pålæg
- 2 slags fiskepålæg.

Frugt og grøntsager og tilbehør hertil

- 2 blandede salater med grove grøntsager
- 5 typer rå grøntsager af både lette og grove slags afstemt efter årstiden og tilpasset det øvrige udbud
- 3 slags varierende toppings, der passer til det øvrige
- 2 typer dressing: En oliebaseret samt én baseret på cremet konsistens
- Ugens sunde frugt-dessert, der vil erstatte den ene blandede salat
- 1 stykke frugt pr. person.

Brød

- 2 slags brød: Groft rugbrød og groft brød.

Oste og smørelse

- 2 typer ost: En skære ost 30+ samt en ostespecialitet på max 45+.
- 1 sund smørrelse som erstatning for smør og velegnet under pålæg, i sandwich og som krydderi på et stykke brød
- Almindeligt smør.

Drikke

- Gratis kaffe
- Gratis te
- Vand
- Mælk (fortrinsvis let, skummet, mini, kerne)
- Vand på flaske

Morgenmad

- Rugbrød
- Groft brød
- Magre yoghurt-/ ylette-produkter
- Grove müsliprodukter uden tilsat sukker
- Ost op til 30+.
- Smøreost op til 30+.
- Smør og minarine.
- Syltetøj/ honning
- 1 slags mager pålæg
- Grøntsager til pålæg
- Frugt.

Mellemmåltider

- Groft brød
- 1 slags pålæg og/ eller ost op til 30+.
- Grøntsagssnack
- Smoothie/ yoghurt
- Grov müsli uden tilsat sukker
- Frugt.

8.1. Møder, anledninger, receptioner

Som udgangspunkt skal sortimentet være sundt. Det vil sige frugt, grønt, magre kød- og mejeriprodukter og fiberrige tilbud er udgangspunktet: Eksempelvis: Frugtsalat, smoothies, grønnsager til dip, sunde brød med nødder/ kerner/ grønnsager, sund smørrelse, kaloriereduceret ost 30+, tørret frugt/nøddeblanding, frugtdesserter, hjemmelavede rodfrugt-chips, friskpresset frugtjuice uden sukker m.m.

8.1.1. Drikkesortiment til møder og anledninger

Efter aftale og med skelen til de sunde alternativer.

8.2. Kiosk

Der gives ikke tilskud til kioskvarer. Der kan købes sodavand og frugtjuice. Der må ikke sælges alkohol og tobak i kantinerne.

Det øvrige kiosk-sortiment er endnu ikke fastlagt. Der lægges vægt på at præsentationen af kioskvarer til salg fortsat understøtter den overordnede politik om at vægten er på de tilbud "man må" frem for det man "ikke må".

9. Råvarekvalitet

Det er helt afgørende for mæthedseffekten i maden, at råvarerne er hæderlige og smagen er optimal (tilsmagning).

Afhængig af rammer og budgetter ønskes danske friske råvarer i god kvalitet. I jo højere grad råvarerne er forarbejdet, des flere tilsætningsstoffer er maden ofte tilsat. Ligeledes bliver maden svær at identificere med hensyn til tilsætningsstoffer, fedtindhold og kvalitetsniveau. DSB ønsker at maden er hjemmelavet af friske råvarer.

Mad med en høj smagskompleksitet (dvs. naturens egne smagsstoffer frem for kunstige) påvirker mæthedfølelsen og nedsætter potentialet for at spise for mange kalorier. Kort sagt spiser man sig mæt i smag frem for i mængder.

Nedenfor nævnes de parametre, der kan tages stilling til ved valg af råvarer.

9.1. Sensoriske forhold

Smag, race/sort, duft, saftighed, farve, lyd/sprødhed.

Som udgangspunkt er råvarekvaliteten højere des mindre den er forarbejdet

9.2. Forhold der påvirker smagen

Vandindhold, mørhed, modning, vægt, høst- og slagtetidspunkt, dyrevelfærd (etik, plads, tremme/spalte, stress, foder m.m.), udskæringer og svind ved tilberedning.

9.3. Tekniske forhold

Holdbarhedsdato, pakke-, emballerings- og transportforhold, nedkøling, efterfølgende behandling

9.4. Valg af råvarer

Hos DSB vil ovenstående parametre udmønte sig på følgende måde indenfor de forskellige fødevarergrupper. Listen er naturligvis ikke fyldestgørende og vil kunne udvikles over tid. Listen er en indikation på kvalitetsniveauet.

Kød	Fisk	Grøntsager	Brød
<ul style="list-style-type: none"> • God smag • Kødfylde • Mørhed • Friskhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Friskhed • Begrænset frost hvis friske alternativer 	<ul style="list-style-type: none"> • Friske, modenhed • Sæsonens udvalg • Frostvarer nedprioriteres men kan ernæringsmæssigt forsvares 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjemmebagt • God krumme • Langtidshævet
Kategorier der ønskes hjemmelavet	Kategorier, der kan købes færdigt	Kategorier, der ikke kan købes færdigt	
<ul style="list-style-type: none"> • Brød • Sauce • Mayonnaisesalater • Dressinger • Supper • Kage • Fiskeretter • Salater og friske grøntblandinger 	<ul style="list-style-type: none"> • Marmelader • Alle former for sur/sødt syltet • Mayonnaise • Pålæg • Chili- og soyasauceprodukter, ketchuplignende produkter 	<ul style="list-style-type: none"> • Saucer • Dressinger • Pulver til dressinger • Mayonnaisesalater • Frikadeller og -mix • Kage- og brødprodukter • Supper • Fiskeprodukter (fiskepinde, fiskefrikadeller, fiskefileter m.m.) • Æg (forkogte/ forpillede/ i ruller, på spand m.m.) • Grønsagsprodukter (tærter, blandinger, pizza m.m.) • Kartoffelprodukter (olieforkogte pommefrites, kroetter, gratin m.m.) 	

10. Fysiske og sociale rammer

10.1. Præsentationen af maden og madkultur

For at fremme fødevaregennemsueligheden ønsker DSB følgende tiltag

- Annoncering af dagens menu
- Skiltning af retten i overskriftsform
- Kødtypen skal nævnes på skiltet
- Nævne særlige allergifremkaldende råvarer såsom eksempelvis rejer, nødder, mælk
- Der skal ikke være fedt-kategori-skiltning, da alle retter som udgangspunkt skal overholde de offentlige kostanbefalinger
- Kun de retter, der indeholder ekstra kalorier udover de offentlige kostråd vil blive mærket. Eksempelvis vil dressingen, der er ernæringsberegnet uden salat/ stivelse/m. m overskride de 30 fedtenergiprocent
- Øget gennemsuelighed for både køkkenpersonale og medarbejdere via høj grad af hjemmelavet mad.

10.1.1. Madkultur

DSB ønsker at understøtte udvikling af den gode madkultur. Nedenfor er listet tre kulturelle niveauer, der er direkte relateret til maden:

- Den kulturelle mellem mennesker herunder eksempelvis stemning, tonen, hvordan spisepausen anvendes, hvem og hvor mange der spiser alene for sig selv eller sammen med kolleger, hvornår der spises (mens man arbejder/ pause), serviceniveau i kantine/ ved kantinebil
- Den arkitektoniske herunder eksempelvis miljø, udsmykning, hygiejne, klima, hvor der spises i huset, plads, rygepolitik, ren luft, belysning, køddannelser ved buffet og aflevering af bakke
- Tilgængeligheden af maden herunder eksempelvis, hvor mange har et tilbud om sund mad, hvem får sundmad-tilbud, tilgængelighed af sund mad i løbet af døgnet, tiltag/ kultur, der øger bevidstheden om sund mad, kommunikation af fokus på madens betydning for arbejdssikkerhed/ forebyggelse og fedmebehandling.

11. Uddannelse af køkkenpersonale

For at kunne implementere kostpolitikken, er det afgørende, at der formuleres en række kompetencer, som køkkenpersonalet som gruppe skal have for at kunne producere sund mad, der smager godt. Kun hvis maden smager godt bliver kostpolitikken en succes.

Kravene kan kategoriseres i følgende grupper

- At kantinepersonalet har en relevant køkkenfaglig uddannelse
- At de har/ får uddannelse i grundlæggende ernæringsfaglige forhold, der sikrer fyldestgørende indsigt i sund og velsmagende madlavning
- Krav om kontinuerlig efteruddannelse i både ernæringsfaglige, kreative og kulinariske principper
- At der er rotation af kantinepersonalet i køkkenet, der sikrer at alle øger deres indsigt i madlavningen, og at alle kan vikariere for alle
- At der skabes videns- og ideudveksling for at sikre et innovativt, sundt og varieret madu