



## KOSTPOLITIK FOR RAMBØLLS KANTINE, ESBJERG

Formålet med kantinens kostpolitik er, at tilbyde en sund og velsmagende frokost. Maden tilberedes så den efterlever de officielle anbefalinger for en sund kost.

Vort sortiment bygger på Fødevarestyrelsens 8 kostråd:

- **Spis frugt og grønt, 6 om dagen**
- **Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen**
- **Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag**
- **Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager**
- **Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød**
- **Spis varieret og bevar normalvægten**
- **Sluk tørsten i vand**
- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen**

### Indkøb af råvarer:

- Indkøb sker efter de officielle anbefalinger for en fedtfattig kost (Jf. vedlagte indkøbsguide fra Hjerteforeningen).
- I forbindelse med modtagelse af råvarer kontrolleres, at produkterne lever op til kantinens krav hvad angår friskhed, udseende, maksimalt fedtindhold m.v.

### Sortiment:

- Menuplanlægning overvejes grundigt af personalet med vægt lagt på variation af retter og tanker på de 8 kostråd.

- **Frukt og grønt:**

Køkkenet sikrer, at der altid er et udvalg af frisk frugt og grønt, bl.a. ved et varieret udbud i salatbaren.

Endvidere tilstræbes så vidt muligt, at anvende årstidens frugt og grønt samt kombinere fine grøntsager med fiberholdige varianter.

Danskerne spiser i gennemsnit knap 400 gram frugt og grønt om dagen. Undersøgelser viser, at 600 gram frugt og grønt dagligt nedsætter risikoen for bl.a. visse kræftformer og hjerte-kar-sygdomme.





- **Fisk og fiskepålæg:**

- Fisk og fiskepålæg tilbydes dagligt.

De officielle anbefalinger lyder på 200-300 gram fisk ugentligt. Efterledes anbefalingerne, nedsættes risikoen for blodpropper i bl.a. hjerte og hjerne. Den gavnlige effekt skyldes bl.a. fiskens høje indhold af de såkaldte n-3 fedtsyrer.



- **Typer af kulhydrater:**

- Dagligt tilbydes hjemmelavet groft brød / rugbrød. Køkkenet tilstræber at anvende grove melsorter for, at opnå et højt fiberindhold i brødet.
- Sukker anvendes i begrænset mængde. En sjælden gang tilbydes et stykke kage eller dessert.

- **Kød, kødpålæg, oste og mælkeprodukter:**

- Der er altid mulighed for at vælge fedtfattige pålægsprodukter, hvilket vil sige pålægsprodukter med maksimalt 10 g fedt / 100 g. Pålægsprodukter med højt fedtindhold mærkes med rødt skilt.
- Der tilbydes altid minimum én fedtfattig ost, dvs. ost med maksimalt 17 % fedt / 30+.
- Mælk sælges med varierende fedtindhold.

Højt indtag af mættet fedt øger risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme (blodpropper) og diabetes (sukkersyge). Mættet fedt findes især i fede- kød og pålægsprodukter, fede oste og fede mejeriprodukter.





- **Tilberedning:**

- Hjemmelavede salatdressinger tilberedes af magre mejeriprodukter hvilket vil sige, at fedtindholdet ikke overstiger 5 g fedt / 100 g.
- Der serveres én lun frokostret, som tilstræbes at efterleve de gældende anbefalinger om højst 30 % fedt. Til tider serveres retter der indeholder mere end 30 % fedt. Sådanne retter mærkes med rødt skilt.
- Til stegning og anden tilberedning anvendes hjertevenlige fedtstoffer, dvs. fedtstoffer med højt indhold af de såkaldt umættede fedtstoffer som f.eks. planteolier.

Y-tallerken-modellen er en model for hvordan et sundt måltid anrettes.



**Information:**

- Nyhedsbrev udsendes via mail, når køkkenet ønsker at informere om et aktuelt emne.
- Inspirerende materiale lægges frem i kantinen.
- Temauger gennemføres mindst 2 gange årligt.

**Ansvarsfordeling:**

- Kantinelederen er ansvarlig for, at kostpolitikken bliver overholdt.
- Revision af kostpolitikken foretages i maj måned af køkkenpersonalet, evt. v. K.U.