
Kantine take away

Sund mad med hjem fra arbejdet



Personalegode og sundhedsfremme i ét

Forord

I en hverdag, hvor der skal være plads til både familie, fritid og arbejde, er en hjælpende hånd fra arbejdspladsen kærkommen. Muligheden for at købe sund aftensmad med hjem fra arbejde er bare ét eksempel på, hvordan arbejdspladsen kan være med til at gøre det sunde valg nemmere i en travl hverdag, skabe øget trivsel og en bedre balance mellem arbejde og fritid.

Aftenarbejde, natarbejde og skiftende arbejdstider betyder ofte, at medarbejderne må ty til tankstationerne eller motorvejscafeerne, når sulten melder sig. Atypiske og uregelmæssige arbejdstider medfører derfor ikke kun udfordringer i forhold til familie- og fritidslivet, men også i forhold til ens sundhed og velvære.

Vores opfordring til arbejdsgiverne skal stadig rettes mod at skabe bedre vilkår på arbejdet. Sund mad på arbejdet, herunder Kantine take away og tilbud om mad tilpasset aften- og natarbejde, er gode eksempler på tiltag, der kan lette hverdagen og forbedre arbejdsvilkårene, sundheden og balancen mellem arbejds-, familie- og fritidsliv. En indsats der således både er til gavn for arbejdsgiver og medarbejder.



Henrik Høegh
Fødevareminister



Poul Erik Skov Christensen
Forbundsformand

Sund mad i en travl hverdag

Arbejde, indkøb, madlavning - der er nok at se til i hverdagen. Og det bliver nemt den sunde mad, der taber i farten. Mange vælger fastfood, når tiden er presset. Problemet er bare, at fastfood ofte er for fed og indeholder for få grøntsager. I længden kan det have helbreds-mæssige konsekvenser. Kantine take away er sund aftensmad, som du kan købe med hjem fra arbejdspladsens kantine til hele familien.

Hvorfor sund Kantine take away?

Sund mad giver ny energi til arbejdet, større trivsel og fremmer et bedre arbejdsmiljø. Sund mad forebygger også sygdom og på sigt en lang række livsstilssygdomme.

Balance i hverdagen

En række virksomheder har med succes indført Kantine take away til en billig pris. Brugerne fremhæver:

Det sparer tid til indkøb og madlavning

Take away giver ekstra tid i hverdagen. Fx til at være sammen med børnene fritidsaktiviteter eller bare slappe af

Maden svarer til hjemmelavet mad

Maden er sundere og bedre end det meste fastfood

Det er rart at kende kokken, som laver maden





Flest grøntsager i Kantine take away

Så mange grøntsager er der i gennemsnit i aftensmaden:

50 g per portion fastfood

100 g i den gennemsnitlige aftensmad

150 g i den hjemmelavede aftensmad

200 g eller mere i Kantine take away ordninger, projektet har undersøgt

Skifteholdsarbejde kræver sund mad

Skifteholdsarbejde er hårdt for kroppen, og fastfood og søde sager er ikke nogen god løsning – i længden kan man blive både tyk og træt. Kantine take away giver medarbejdere på skiftehold mulighed for sund og ordentlig mad. Det giver stabilt blodsukker og større overskud både hjemme og på arbejdet. Samtidig er det nemmere at holde vægten.

Natholdet er gode kunder

Kantinen hos Novozymes (producent af enzymer) sælger mange portioner take away hver dag. Kunderne er trofaste og meget tilfredse. Natholdet køber mere og mere take away, som de kan spise på arbejdet, når kantinen er lukket. Og en undersøgelse viser, at den sunde mad gør medarbejderne friskere og derfor bliver arbejdspladsen mere sikker.



Thomas Carlberg
Restaurantschef – producerer Kantine take away hver dag:



Morten Rønn
Produktionsopfølger hos Novozymes og bruger af Kantine take away:

50 % grøntsager

'Vi lægger vægt på at lave god og sund mad. Mange er glade for kød, men vores mad indeholder 50 % grøntsager. Vi har nogle gode tricks, så vores kunder spiser den med tilfredshed. Og vi hører, at børnene også synes, det smager godt. Vi gør meget ud af, at maden skal se indbydende ud. Og vi har købt en ordentlig emballage, som er tæt og derfor kan transporteres på cykel. Det har også stor betydning for kunderne. Vores erfaring er, at prisen skal være lav – hos os koster en ret 35 kr. Det skal være nemt at bestille – gerne samme dag.'

Som hjemmelavet mad

'Jeg bruger Kantine take away ca. to gange om ugen. Det er som hjemmelavet mad og smager rigtig godt. Kokken er dygtig til at sammensætte retterne og bruger grøntsager på en god måde. Det er rart at få noget andet mad, end det jeg selv laver eller fastfood, som jeg er godt træt af. Når mine børn er hos mig, giver det ekstra tid – og de synes, maden smager godt. Så jeg er meget tilfreds med tilbuddet, som giver mig sund mad og mere tid.'

Fordele ved Kantine take away for virksomheden og medarbejderne

Bedre balance mellem arbejdsliv og fritid

Sundere mad – sundere medarbejdere

Øget produktivitet og lavere sygefravær



Birte Thomsen og Knud Larsen
Kantesouschef og kantinechef hos DANSAC

God kontakt til kunderne

Kantinen hos DANSAC (producent af stomiposer) har take away hver dag. Fredag er der mulighed for at købe en menu og langtids-hævet rugbrød. Medarbejderne synes, det er et virkelig godt personalegode, som giver dem mere fritid.

'Vi laver primært sund mad. Men ind i mellem laver vi også stegt flæsk med persillesovs – og det er en succes. Hver dag har vi en kødret og en fiskeret på menuen og

der er lige stor efterspørgsel på begge dele. Derudover kan man købe salat og brød. Kantine take away giver ekstra arbejde, men også god kontakt til kunderne og så er det positivt på bundlinjen. Jeg vil klart anbefale andre kantiner at have det tilbud. De skal bare reklamere godt for det og have en varieret menu. Det inspirerer kunderne til ind imellem selv at lave nye retter de dage, hvor de ikke køber take away. Så kommer de og beder om opskrifterne.'

Hvordan får I Kantine take away?

Vil I gerne have Kantine take away på jeres arbejdsplads, så kan I gøre sådan her:

Fortæl ledelsen, at I gerne vil have Kantine take away

Find ud af om kantinen har tid og ressourcer til at lave Kantine take away

Lav en gruppe, som sammen med køkkenet og ledelsen udvikler Kantine take away, der passer til jeres arbejdsplads

Overvej, hvilken slags mad, der skal tilbydes, hvor ofte, pris, bestilling, emballage

Find tjeklister, tips og redskaber på hjemmesiden www.kantinetakeaway.dk



Martin Petersen

Teamleder i produktionen hos DANSAC og bruger af Kantine take away:



Susi Frydensbjerg

Administrationen, DANSAC og bruger af Kantine take away:

Vi er super heldige

'Det er genialt med Kantine take away. Vi bruger det i snit en gang om ugen, særligt når vi har travlt og ikke kan nå selv at lave mad. Så i stedet for rugbrødsmadder eller pizza får vi god og sund mad. Nogle af retterne er så stor en succes hos mine børn, at de fx bedre kan lide Knuds kødsovs end min! Vi har også brugt fredagsmenuen til gæster – så er det jo ikke noget problem at invitere til mad en fredag aften. Min kones kolleger er meget misundelige på vores Kantine take away. Og det kan jeg godt forstå. Vi får mere tid i hverdagen og velsmagende mad.'

Take away letter min hverdag

'Jeg bruger take away, når vi har travlt med arbejde og fritidsaktiviteter. Det er en god aflastning og sikrer, at vi får sund mad. Børnene kan også rigtig godt lide maden og prisen er meget fornuftig. Jeg er glad for, at jeg har muligheden for at købe mad med hjem – det er alle tiders personalegode.'



Kom godt i gang med Kantine take away

Hent inspiration på www.kantinetakeaway.dk. Her er samlet erfaringer, råd og vejledning i, hvordan I kommer godt i gang.

3F har deltaget i et forsknings- og udviklingsprojekt, der sammen med 13 andre partnere har fået støtte af det Strategiske Forskningsråd til at undersøge, hvordan man kan etablere Kantine take away-ordninger og fordelene ved dem.