



Notat

18.03.2008

J.nr.: 2006-20-30-00130/SWR/NAJ/ELMO

## Målsætninger for sund kantinedrift

### **Baggrund: Mad- og måltidspolitik på arbejdspladser**

Voksne danskere spiser på hverdage 25-40% af deres mad på arbejdspladsen. Arbejdspladser med en kantine har derfor et stort ansvar for, at maden er sund. Samtidig viser undersøgelser at 93% af danskerne mener, at arbejdspladskantiner bør lave sund mad med mange grønsager, mens kun 32% i praksis vurderer, at deres kantinemad er sund.

Ifølge Regeringens Fødevarepolitiske redegørelse fra november 2006 skal alle statslige arbejdspladser inden udgangen af 2008 formulere en kostpolitik. En vigtig del heraf er en mad- og måltidspolitik for kantinerne. Også andre arbejdspladser kan have fordel af at udarbejde en mad- og måltidspolitik. Udarbejdelsen af en mad- og måltidspolitik for arbejdspladsen er et vigtigt redskab til at sætte fokus på, hvordan virksomheden kan hjælpe medarbejderne til sundere madvaner.

Målsætninger for sund kantinedrift er et redskab, der kan være en hjælp, når arbejdspladser skal formulere en mad- og måltidspolitik for kantinerne. Målsætningerne giver overordnede anvisninger for, hvordan udbudet og maden i en kantine kan sammensættes for at sikre, at den er sund, i betydningen ernæringsrigtig. Målsætningerne kan anvendes i forbindelse med udarbejdelse af kravspecifikationer ved fx udlicitering af kantiner.

Målsætningerne er baseret på de officielle og videnskabeligt fastsatte kostråd fra Motions- og Ernæringsrådet og Fødevareinstituttet. De består af 4 generelle anbefalinger A-D og de 8 konkrete målsætninger for kantinemad og mødeforplejning. Når mad- og måltidspolitikken formuleres for første gang kan arbejdspladsen evt. vælge at starte med at fokusere på 3-4 indsatsområder, hvor man vurderer, at der kan opnås den største effekt af en indsats.

En mad- og måltidspolitik omhandler ikke blot kantinedriften, men også andre forhold i virksomheden vedr. mad og måltider, fx firmafrugt, mødeforplejning og kantinens sociale funktion. Arbejdspladser er vidt forskellige, og en mad- og måltidspolitik vil derfor være individuelt bestemt af fx arbejdspladsens størrelse, kantinepersonalets ressourcer, kundernes indstilling, de fysiske rammer, økonomi o.a.

### **Generelle anbefalinger**

Følgende generelle anbefalinger bør overvejes for hver enkelt arbejdsplads.

### **A. Et sundt udbud**

Kantiner bør generelt have en målsætning om, at maden skal være sund. Samtidig kan det sunde valg hos kunderne fremmes ved at kantinerne fører en pris- og kvalitetspolitik, der tilskynder til det sunde valg. Alle frokostenretninger kan inkludere salat eller frugt i prisen, og kantinen kan tilbyde sunde mellemmåltider, som medarbejderne let kan tage med sig.

### **B. Indretning af kantinen**

Indretningen af kantinens kundeområde bør tilskynde kunderne til at vælge de sunde fødevarer. Kundeflow og anretning af maden har stor indflydelse på kundernes endelige måltid – for eksempel kan frugt og grønt få en fremtrædende plads i opbygningen af buffeten eller disken. Der kan være behov for justeringer af indretningen og udstyret i kantinens køkkenområde under hensyntagen til kantinepersonalets arbejdsmiljø.

### **C. Økologi**

I forbindelse med kantinedriften skal der sikres et væsentlig udbud af økologiske fødevarer. Særligt indenfor de varegrupper, hvor den økologiske produktion er betydelig, skal der sikres en høj andel af økologiske fødevarer.

### **D. Involvering af flere parter**

Det er væsentligt at alle parter, dvs. kantinepersonale, ledelse og medarbejdere/kunder, involveres i processen omkring ændringen til et sundere udbud og med formulering af en mad- og måltidspolitik. Erfaringer viser, at det er vigtigt, at alle parter er medbestemmende og føler et ejerskab for tiltagene for at sikre, at ændringerne er blivende og kan udvikles. Ændring til et sundere udbud tager tid.

## **Konkrete målsætninger for maden**

### **1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen**

Voksne anbefales at spise 600 g frugt og grønt om dagen. Mellem 200-300 af de 600 g bør indtages i arbejdstiden.

Forslag til målsætninger:

- Der serveres mindst 150 g grønsager og 1, gerne 2 stk., frugt pr. dag pr. kunde
- Frugt og grønt indgår i alle menu-tilbud og prispolitikken tilskynder til valg af frugt og grønt.
- Hvis kantinen er ansvarlig for mødeforplejning, er frugt og grønsager - gerne udskåret - et fast element.

Desuden kan kantinen tilbyde at etablere en ordning med firmafrugt på arbejdspladsen

### **2. Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen**

Det anbefales, at spise 200-300 g fisk om ugen. Dette kan opnås ved at spise to hovedmåltider med fisk om ugen, eller ved at spise fisk som hovedmåltid en gang, samt fisk som pålæg 4 gange om ugen. Skaldyr gælder også som fisk.

Forslag til målsætninger:

- Hvis der serveres varm mad, består denne af fisk mindst én gang om ugen.
- Ved buffetservering er der fisk på buffeten hver dag.
- Hvis der er pålæg, smørrebrød eller sandwiches, er der mulighed for at vælge fisk hver dag

### **3. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød**

Fedt bør højst udgøre 25-35 E% (=energi procent) af det daglige energiindtag. Heraf må mættet fedt maksimalt udgøre 10 E%. Mættet fedt stammer fortrinsvis fra kød- og mejeriprodukter samt faste fedtstoffer. En tommelfingerregel for voksne er 25-30 g fedtstof om dagen, det svarer til 2 spiseskefulde fedtstof.

Forslag til målsætninger:

- Fast fedtstof som smør og hårde margariner erstattes med flydende olier i madlavningen.
- Brug af smurt fedtstof på smørrebrød og sandwich minimeres eller elimineres.
- Der anvendes mejeriprodukter med et lavt fedtindhold: højst 0,5 g fedt pr. 100 g i mælk og 17 g fedt pr 100 g i ost. Syrnede mejeriprodukter med højst 10 g fedt pr. 100 g anvendes i begrænsede mængder. Federe mejeriprodukter serveres undtagelsesvist.
- Kød og kødpålæg bør som hovedregel indeholde max. 10 g fedt pr. 100 g.

### **4. Spar på saltet**

Danskernes saltindtag kommer primært fra forarbejdede fødevarer såsom brød, smør, ost, kød- og fiskeprodukter. En undersøgelse af kantinemåltider viser, at salt-indholdet generelt er for højt.

Forslag til målsætninger:

- Der vælges forarbejdede madvarer med så lavt saltindhold som muligt, fx ved valg af pålægstyper og brød.
- Saltforbruget ved tilberedningen af kantinemaden begrænses så meget som muligt, også salt fra forarbejdede fødevarer, specielt fx bouillon, suppe- og sovsepulver/pasta.
- Det begrænses, at kunderne individuelt salter maden, fx ved at reducere antallet af saltbøsser i kantinen.

### **5. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag**

Voksne bør spise ca. 500 g kulhydratrige fødevarer om dagen, fordelt på brød, gryn, kartofler, ris og pasta. Desuden bør man indtage 25–35 g kostfibre pr. dag.

Forslag til målsætninger:

- Menuerne inkluderer altid kartofler, ris, pasta, brød eller lignende. Vælg de grove varianter, specielt fuldkornsprodukter.
- Der er mindst 6 g kostfibre pr. 100 g i brød.
- Der tilbydes altid fuldkornsbrød og rugbrød - gerne ad libitum.

### **6. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager**

Sukker bør maksimalt udgøre 10% af det daglige energiindtag. Det svarer til ca. 55 g for kvinder og ca. 70 g for mænd. Et højt indtag raffineret sukker kan betyde, at sukkeret erstatter indtaget af mere næringsrig kost, og at det samlede energiindtag samtidig bliver for højt. Det er især læskedrikke og mellemmåltider som slik og kager, der bidrager til danskernes sukkerindtag.

Forslag til målsætninger:

- Kantinen bidrager ikke til brugernes sukkerindtag i hverdagen - dog kan mad og drikke med et højt sukkerindhold serveres ved særlige lejligheder.

### **7. Sluk tørsten i vand**

Det daglige væskebehov på ca. 1½ liter bør dækkes af vand. ½ liter af væskebehovet kan dækkes af mager mælk.

Forslag til målsætninger:

- Der tilbydes nem og fri adgang til koldt kilde-/postevand i kantinen og andre steder på arbejdspladsen.
- Drikkemælk indeholder højst 0,5 g fedt pr. 100 ml.

### **8. Spis varieret og i de rigtige mængder**

Kantiner bør variere udbudet og tilberedningen af sunde og ernæringsrigtige fødevarer og måltider fra dag til dag. Y-tallerknen kan anvendes som model for et sundt måltid. Y-tallerkenen angiver mængdeforholdene for et sundt måltid: 2/5 er brød, kartofler, ris eller pasta, 2/5 er grønsager eller frugt og 1/5 er kød, fjerkræ, fisk, æg, ost eller sovs.

Forslag til målsætninger:

- Ved tallerkenservertur af varmt måltid anvendes Y-tallerknen som rettesnor.
- Buffeten indrettes, så kunderne ikke tilskyndes til at spise for meget (fx ikke for store serveringsbakker og øser til sovs og dressinger)
- Buffeten indrettes, så kunderne tilskyndes til at sammensætte måltidet efter Y-tallerkenen. Frugt, grønt og brød kan fx fylde meget i buffeten og placeres først, mens kød og oste placeres sidst i buffeten.
- Kantiner og automater tilbyder sunde og mættende mellemmåltider i passende portionsstørrelser i forhold til virksamheden.