

Kantinemåltider

- forskelle i indtag afhængig af køn, menusammensætning og serveringsform

Af cand.brom. Anne Dahl Lassen, Afdeling for Ernæring, Fødevareinstituttet DTU, oktober 2007.

Fødevareinstituttet DTU og Fødevareregion Nord under Fødevarestyrelsen har undersøgt næringsindholdet i dansk kantinemat. I alt 180 medarbejders frokostindtag fra 15 arbejdspladser kantine er analyseret foruden 289 dele af kantineudbud. Der ses meget store forskelle i indtag afhængig af såvel køn, menusammensætning (varme kontra kolde retter) som serveringsform (buffet kontra diskservering).

De fleste kantiner på danske arbejdspladser giver medarbejderne mulighed for at vælge at spise en sund frokost. Især salatspiserne får god hjælp til at spise sundt. Derimod lader kantinerne ofte medarbejderne i stikken sundhedsmæssigt, hvis de hellere vil spise smørrebrød eller en varm ret.

Forskel på mænd og kvinder

Kvinderne spiser gennemsnitligt mindre portionsstørrelser og energi i forhold til mændene. Ernæringsmæssigt ser sammensætningen bedst ud for kvinderne, idet de i gennemsnit får 143 g. frugt og grønt, mens mændene får 105 g. frugt og grønt pr. kantinemåltid. Den andel af energi, der kommer fra fedt, ligger desuden lavere for kvinderne på 33 energiprocent sammenlignet med mændene på 37 energiprocent. Det svarer til, at kvinderne også udtrykker større sundhedsbevidsthed, da i alt 80 % af de adspurgte kvinder mod kun 48 % af mændene svarer bekræftende på, at de bestræber sig på dagligt at spise sundt.

Projekt Kantinemåltider

I første del af projekt Kantinemåltider blev udbud og sortiment beskrevet for i alt 20 tilfældigt valgte danske arbejdspladskantiner.¹

I den anden del af projektet er den ernæringsmæssige værdi af maden fra 15 arbejdspladskantiner analyseret ved udtagning af 180 prøver, der er magen til tilfældigt udvalgte kunders frokostmåltider. Dertil kommer 289 forskellige dele af kantineudbud, fortrinsvis smørrebrød/sandwich og varme retter.² Prøverne er indsamlet i 2004, og indholdet af energigivende næringsstoffer (protein, fedt og kulhydrat) samt mineraler er blevet bestemt i Fødevarestyrelsens laboratorium i Fødevareregion Nord, Århus.

*Gennemsnitligt frokostindtag for mænd og kvinder, der spiser på arbejdspladskantiner
n= antal medarbejdere, hvis frokost er analyseret.*

	<i>Mænd (n=109)</i>	<i>Kvinder (n=71)</i>	<i>Alle (n=180)</i>
Energi (kJ/måltid)	2661	1979	2392
Portionsstr. (g/måltid)	387	318	360
Energitæthed (kJ/100g)	719	640	688
Kulhydrat (E%)	44	47	45
Protein (E%)	20	20	20
Fedt (E%)	37	33	35
Fedt (g./måltid)	27	18	23
Grønt og frugt (g./måltid)	105	143	120
Salt (g./måltid)	3,8	2,8	3,4

Varm mad kontra kolde retter

Ved at opdele resultaterne på kundernes menuvalg ses, at de kunder, der kun spiser varm mad i undersøgelsen, i gennemsnit får 52 g. frugt og grønt. Det er blot lidt højere end de kunder, der kun spiser smørrebrød og/eller sandwich (42 g. i gennemsnit). Det på trods af, at varm mad giver rig mulighed for gode kulinariske oplevelser med mange grøntsager. De kunder, som vælger at kombinere den varme mad eller smørrebrød/sandwich med 'grønne' tilbud som salat, frugt og/eller snackgrønt, får i gennemsnit 154 g. frugt og grønt. Det højeste indtag af frugt og grønt ligger hos de kunder, der kun spiser salat eventuelt med brød til (i gennemsnit 241 g.). For at tilgodese alle kundetyper er det således vigtigt, at kantinerne tænker på, hvordan frugt og grønt kan indgå i alle de forskellige menutyper.

Gennemsnitlig gram frugt og grønt og fedtenergiprocent pr. kantinemåltid i smørrebrød, varm ret eller salat (alene eller i kombination). Tabellen viser analyseresultatet af 180 medarbejderes frokostmåltider

	Smørrebrød (n=32)	Varm ret (n=42)	Salat (n=20)	Smørrebrød eller varm ret i kombination med salat eller andet frugt/grønt (n=86)
Energi	2,5 MJ	2,9 MJ	1,8 MJ	2,2 MJ
Frugt og grønt	42 g.	52 g.	241 g.	154 g.
Fedtenergi	40 %	38 %	26 %	34 %

På smørrebrødssiden er der behov for at sætte fokus på fornyelse. Mens smørrebrød bidrager med gode kostfibre fra rugbrødet (rugbrød er en af de mest fiberrige fødevarer i danskernes kost), viser undersøgelsen, at det samtidig bidrager med meget fedt og kun lidt grønt. De mest almindelige typer pålæg til smørrebrød og sandwich, som kantinerne serverer, er: Flæskesteg, roastbeef, rullepølse, skinke og æg, samt leverpostej og spegepølse kun til smørrebrød og kalkun med bacon kun til sandwich.¹ Fedtindholdet for dette smørrebrød er typisk på 40-50 E%. I alt har kun 7 stykker smørrebrød ud af i alt 90 undersøgte en fedtenergiprocent på under 30. Det på trods af, at der i undersøgelsen også indgår smørrebrød, som ifølge kantinernes oplysninger er fremstillet med henblik på at minimere fedtindholdet, for eksempel uden eller med begrænset brug af smør og mayonnaise eller andre tiltag. Sandwich indeholder typisk mindre fedt, men indholdet af energi i sandwich kan alligevel være forholdsmeæssigt højt, gennemsnitlig svarende til lidt under 3½ stk. smørrebrød.

Hvad angår den varme mad, ligger fedtenergiindholdet også i den høje ende, i gennemsnit 38 E%. Her ses dog meget store variationer i fedtindhold, hvor nogle retter indeholder meget fedt og andre mindre. Der er i mange tilfælde tale om 'skjult' fedt, det vil sige, at det er kantinepersonalet, der for en stor del bestemmer på kundernes vegne.

Buffet kontra diskservering

Undersøgelsen peger på, at kantinens serveringsform, herunder prisstrukturen, kan have en stor betydning for, hvor meget frugt og grønt der spises.³ For begge køn betyder det at spise i en kantine med buffetordning, at de i gennemsnit spiser mere frugt og grønt i forhold til de medarbejdere, der spiste i kantiner, der benytter diskservering. I gennemsnit spiser medarbejderne i kantiner med buffetordning 76 g. mere frugt og grønt til frokost i forhold til medarbejderne i kantiner med diskservering. Faktisk ser kantinens serveringsform ud til at have større betydning for, hvor meget frugt og grønt der spises end kønnet og dermed indirekte den sundhedsbevidsthed, som kunderne har.

Forskellen i indtag mellem serveringssystemerne skyldes for en stor del, at medarbejderne ved buffet i højere grad tilskyndes til at kombinere forskellige valgmuligheder og flere dermed spiser salat, snackgrønt og frugt i forbindelse med frokostmåltidet. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at der er kantiner både med buffetservering og med diskservering, der henholdsvis serverer meget og lidt frugt og grønt. Det er derfor nødvendigt, at alle typer kantiner til stadighed arbejder på at fremme frugt- og grøntindtaget såvel blandt salatspisere som blandt dem, der for eksempel kun ønsker den varme ret eller smørrebrød. Kantiner med diskservering kan overveje muligheden af for eksempel at sælge salat eller snackgrønt sammen med smørrebrød eller varm mad til en samlet favorabel pris.

I forhold til serveringsformen vil det ikke mindst ved buffetservering være væsentligt at sikre, at et stort udbud ikke resulterer i et meget højt energiindtag. Undersøgelsen peger dog på - måske lidt overraskende - at det gennemsnitlige energiindtag for måltiderne fra arbejdspladskantinerne med buffetservering ikke nødvendigvis er højere i forhold til måltiderne fra arbejdspladskantinerne med diskservering. Det kunne man ellers formode, idet det jo er 'gratis' at tage store portioner i forhold til mindre. Det viser sig da også, at kvindernes portionsstørrelser er større ved buffetservering i forhold til diskservering. Men da energitætheden samtidig er lavere, giver det sig ikke til udtryk i et samlet højere energiindhold. Den lavere energitæthed må formodes at skyldes det øgede indhold af frugt og grønt.

Gennemsnitlig frokostindtag for mænd og kvinder, der spiser på arbejdspladskantiner med henholdsvis buffet og hovedsagelig diskservering.

n= antal medarbejdere, hvis frokost er blevet analyseret.

	Mænd		Kvinder	
	Buffet (n=56)	Disk (n=53)	Buffet (n=40)	Disk (n=31)
Energy (KJ/måltid)	2482	2851	1909	2065
Portionsstørrelse (g/måltid)	388	386	345	283
Energitæthed (KJ/100 g.)	654	787	568	732
Kulhydrat (E%)	43	44	47	47
Protein (E%)	21	18	20	20
Fedt (E%)	36	38	33	33
Fedt (g./meal)	25	29	17	19
Grønt og frugt (g./måltid)	143	65	174	103

References

1. Hansen, K. S. & Lassen, A. (2004) *KantineMåltider - Undersøgelse af udbud og sortiment i 20 danske arbejdspladskantiner [in danish]*. Søborg: Danmarks Fødevarerforskningscenter.
2. Lassen, A. D. & Hansen, K. S. (2007) *KantineMåltider - Ernæringsmæssig kvalitet*. Søborg: Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet.
3. Lassen A, Hansen K & Trolle E (2007) Comparison of buffet and a la carte serving at worksite canteens on nutrient intake and fruit and vegetable consumption. *Public Health Nutr* 10, 292-297.