

Fakta om kantinemåltider

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

Arbejdspladsen er rammen for et eller flere måltider hver dag. Hvad vi spiser, er vores eget valg, men valget er også i høj grad bestemt af de konkrete muligheder, som virksomheden tilbyder, og af den kultur, der er i virksomheden i forhold til mad og måltider. Undersøgelser som 'Projekt Mad på Arbejde' viser, at medarbejderne i høj grad er interesserede i, at arbejdspladsen er med til at fremme en sundere livsstil, herunder at maden i kantinen er sund og velsmagende.^{3,4}

Hvad serverer kantinerne?

Sortimentet består typisk af:

- Smurt smørrebrød eller pålæg og brød på buffet og sandwich
- En varm eller lun ret
- Salater som enkeltkomponenter eller blandede salater og dressinger
- Frugt, kage eller desserter og slik, evt. snackgrønt
- Drikkevarer

Hvordan serverer kantinerne maden?

Danske arbejdspladskantiner benytter sig hovedsageligt af to forskellige selvbetjenings-systemer til frokost: Buffetservering, hvor medarbejderne kan vælge mellem en række forskellige tilbud til en fast pris, og diskservering, hvor medarbejderne vælger og betaler for hver enkelt del separat. I 1994 viste en spørgeskemaundersøgelse, at langt størstedelen af kantinerne havde diskbetjening, mens en undersøgelse i 2003 viste, at der er sket en markant udvikling mod brug af buffet, ta' selv borde og lignende.⁵ Det er derfor relevant også at undersøge, hvilken indflydelse denne udvikling har i ernæringsmæssig henseende.

Hvor mange kantiner har en kostpolitik?

I forbindelse med Øresund Food Netværk blev der i september 2003 gennemført en stor spørgeskemaundersøgelse blandt landets kantiner. Besvarelser fra i alt 506 kantiner viste, at mindre end hver fjerde kantine (23 %) har en kostpolitik. Med hensyn holdning til sund mad viste undersøgelsen, at 46 % lægger vægt på at begrænse fedtindtaget, mens 56 % lægger vægt på mange grøntsager i maden.

Hvordan er den ernæringsmæssige kvalitet af kantinekosten?

Overordnet viser undersøgelsen 'Kantinemåltider - Ernæringsmæssig kvalitet', at danske kantiner har et varieret udbud, og at det i de fleste tilfælde er muligt at sammensætte et sundt måltid. Imidlertid lever kantinerne ikke op til målet om, at det sunde valg bør være det

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 kantinerne udbud, 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.

”nemme” valg, forstået på den måde, at hele udbudet som udgangspunkt er sundt og velsmagende. Rapporten peger på en række problemstillinger:

- Kantinekosten indeholder i mange tilfælde store mængder fedt. Undersøgelsen viser, at to tredjedele af kantinekunderne får et frokostmåltid med mere end 30 E% fra fedt. For mændenes vedkommende er den gennemsnitlige fedt E% 37. Der bør generelt sættes fokus på at mindske mængden af mættet fedt til fordel for det umættede. På befolkningsniveau anbefales et fedtindhold på 30 energiprocent.
- Kantinerne bør arbejde på at øge mængden af frugt og grønt i alle de forskellige dele af udbudet. Samtidig viser undersøgelsen, at serveringssystemet, herunder prisstrukturen, kan være med til at understøtte et højere forbrug af frugt og grønt. Buffetservering blev vist at give et højere *gennemsnitligt* indtag af frugt og grønt, idet kunderne - både mænd og kvinder - i højere grad tilskyndes til at kombinere forskellige tilbud inklusiv salat, snackgrønt, frugt m.m. Det er dog vigtigt at pointere, at en buffetordning ikke nødvendigvis sikrer et højt frugt- og grøntindtag hos kunderne. Kantiner med diskservering har desuden også mulighed for at sammensætte deres udbud og prisstruktur, så kunderne tilskyndes til at spise frugt og grønt.
- På smørrebrødssiden er der behov for at sætte fokus på fornyelse. Mens smørrebrød bidrager med gode kostfibre fra rugbrødet, så bidrager det samtidig med meget fedt og kun lidt grønt. Sandwich indeholder typisk mindre fedt, men indholdet af energi i sandwich kan alligevel være forholdsmæssigt højt, gennemsnitlig svarende til lidt under 3½ stk. smørrebrød.
- Med hensyn til de varme retter ses store variationer i fedtindhold, hvor nogle 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.
- Saltindholdet er generelt højt, i gennemsnit 3,4 g. pr. måltid (eksklusiv det salt, som kunderne selv drysser på ved bordene). Det skal ses i relation til, at De Nordiske Næringsstofsanbefalinger tilråder en reduktion til 6 g. salt for voksne kvinder og til 7 g. salt for voksne mænd pr. dag.
- Kantinerne bør generelt være opmærksomme på såvel energitæthed som de serverede portionsstørrelser, som er to faktorer, der er fundet at være tæt associeret med det samlede energiindtag.

Hvad bør målet være?

Målet bør være, at det sunde valg er det nemme valg, således at hele udbudet som udgangspunkt er sundt og velsmagende. Der er stadig et godt stykke vej, før det mål er nået. Det er således væsentligt, at kantinepersonalet sammen med virksomhedsledelsen og kunderne (medarbejderne på virksomheden) kritisk går i dialog om, hvilken slags kantine mad virksomheden ønsker, og til stadighed arbejder med løsningsmuligheder, der både opfylder kundernes kulinariske krav og de ernæringsmæssige anbefalinger.

Forsknings- og udviklingsprojekter inden for de seneste år har vist, at det kan lade sig gøre at forbedre madens ernæringsmæssige kvalitet til kundernes tilfredshed (se nedenfor om Mad på Arbejde og 6 om dagen i storkøkkener). Der er imidlertid mange barrierer, der skal overvindes for kantinerne (og kunderne), og der savnes viden og målsætninger på området. Der kan med fordel tages udgangspunkt i de 8 kostråd, herunder ved at sætte fokus på at

mindske energitætheden af måltiderne, motivere kunderne til at spise mere frugt, grønt og fisk samt mindske indholdet af især mættet fedt uden at gå på kompromis med udseende og smag.

Mad på Arbejde³

Projekt 'Mad på Arbejde' er gennemført som et samarbejdsprojekt mellem 3F (Fagligt Fælles Forbund) og Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender (Fødevarerstyrelsen og Danmarks Fødevarerforskning) og inkluderede 8 pilotvirksomheder. Kostindtaget blev evalueret for et tilfældigt udsnit af medarbejderne på virksomhederne før og efter forsøgsperioden på et halvt år. I forhold til kontrolgruppen faldt den samlede kosts fedtindhold signifikant for både gruppen af virksomheder med kantine og dem uden - i gennemsnit lige over 2 E%. På frugt- og grøntområdet skete der en stigning i løbet af projektet på i gennemsnit knap 60 g. pr. medarbejder i forsøgsvirksomhederne, dog med meget store variationer. Analyser af kantinemaden ved afslutningen af projektet viste, at kundernes menuvalg ernæringsmæssigt ændrede sig fra at indeholde i gennemsnit 41 fedt E% til gennemsnitlig 30 E%.

6 om dagen i storkøkkener⁶

Projekt '6 om dagen i storkøkkener' under udviklingsprojekt 6 om dagen blev gennemført sammen med 5 pilotkøkkener og i samarbejde med en række aktører inden for frugt- og grøntbranchen. Projektet demonstrerede, at kantiner kan gøre en betydelig forskel i retning af at forbedre befolkningens sundhed. I de 5 pilotkøkkener steg det daglige frugt- og grøntforbrug således med i gennemsnit 95 g. pr. kunde pr. frokostmåltid, svarende til mere end 200 g. frugt og grønt pr. kunde i gennemsnit.

Referencer

1. Hansen, K. S. & Lassen, A. (2004) *KantineMåltider - Undersøgelse af udbud og sortiment i 20 danske arbejdskantiner [in danish]*. Søborg: Danmarks Fødevarerforskning.
2. Lassen, A. D. & Hansen, K. S. (2007) *KantineMåltider - Ernæringsmæssig kvalitet*. Søborg: Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet.
3. Lassen, A. Andersen, JS. Biloft-Jensen, A. Bruselius-Jensen, M. Christensen, T Fagt, S. Kofoed, J. E. Groth, M. Hansen, K. S. Hinsch, H. J. Thorsen, A. V., & Trolle, E. (30-5-2005) *Mad på arbejde - Metode, forløb og evaluering af projektet*, 12 edn. Søborg: Danmarks Fødevarerforskning.
4. Lassen A, Bruselius-Jensen M, Molgaard SH, Vibeke TA & Trolle E (2006) Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites. *Health Educ Res* (Epublication ahead of print version).
5. Mikkelsen, B. E. Svensson, I. S. Sjöholm, I. Håkonssen, C. Granfeldt, Y. Pedersen, T. Lassen, A. Dahl, A., & Engelund, E. (2004) *Catering i Øresundsregionen - en analyse af behovet for sundhed, kvalitet og nemhed ved udespisning i Øresundsregionen indenfor cateringsektoren*. Øresund Food Network.
6. Lassen A, Thorsen AV, Trolle E, Elsig M & Ovesen L (2004) Successful strategies to increase the consumption of fruits and vegetables: results from the Danish '6 a day' Work-site Canteen Model Study. *Public Health Nutr* 7, 263-270.