

Mat og helse i arbeidslivet

Små grep for å tilby sunn mat og drikke



Innhold

Arbeidslivet - arena for å fremme sunne kost-/levevaner	3
Påvirker kosthold, helse og trivsel for mange	4
Det vi spiser og drikker påvirker helsen	4
Brukerønsker og folkehelse på lag	4
Mat og drikke - viktige innsatsfaktorer	4
Helsedirektoratets kostråd	4
Bærekraftig matforbruk	5
Tiltak som kan gjøres på de fleste arbeidsplasser	5
Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet	6
Arbeidsplasser med kantine eller annet mat-/drikketilbud	6
Andre viktige forhold	6
Arbeidsplasser uten kantine	7
Mat på farten - som del av arbeidsdagen	7
Beverting ved møter og arrangementer	7
Mer om tilbudet	8
Frukt og grønt i hovedrollen	8
Tips om brødmat	9
Små grep for lettvinnt varmmat	9
Drikke	10
Trivelig spisemiljø	10
Kompetanse og økonomi	11
Ansvarlige for kantine/måltider har mange viktige roller	11
Ernæring og økonomi på lag	11
Kosthåndboken og Kostholdsplanleggeren - hjelpemidler	12
Innkjøp, meny og tilberedning	13
Kvalitetssikring	13
Tilberedning	13
Mye smak - lite salt	14
Tilby allergivennlig mat	14
Regelverk for produksjon, salg og merking av mat	14
Markedsføring	15
Sunn mat godt synlig, aktivt markedsført og gunstig priset	15
Nøkkelhullet - veiviser til sunnere matvalg	15
Små grep for sunnere måltids-/kantinetilbud, oversikt	16
Mer informasjon, materiell og verktøy	16

Arbeidslivet - arena for å fremme sunne kost-/levevaner

Arbeidslivet omfatter en stor andel av den voksne befolkningen. De fleste spiser minst ett måltid i løpet av arbeidsdagen. Mat og drikke påvirker helsen, og riktig hverdagskost kan forebygge livsstilssykdommer. Å tilrettelegge for sunne måltider på arbeidsplassen er positivt for den enkeltes trivsel og helse og for virksomheten. Betydningen av mat- og måltidstilbud er bredt forankret.

- Arbeidsmiljølovens § 1-1 vektlegger et arbeidsmiljø for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon.
- IA-avtalens forebyggings- og tilretteleggings-tilskudd åpner for helseopplysning, innsats for sunnere levevaner og annet folkehelsearbeid knyttet til forebyggende HMS-arbeid og via bedriftshelsetjeneste. Mat og måltider er et sentralt tema for ledelse, tillitsvalgte, arbeidsmiljøutvalg, bedriftshelsetjeneste, kantinepersonell og arbeidstakere for øvrig.
- Folkehelsemeldingen (2012-13) fastslår: «...Arbeidsplassen er en arena som er godt egnet for helseopplysning, livsstilsendring og annet folkehelsearbeid. Arbeidslivet kan for eksempel være en arena for å tilrettelegge for sunne kostvaner, fysisk aktivitet og tobakksavvenning...».
- Verdens helseorganisasjon (WHO) fremhever tiltak for sunt kosthold på arbeidsplassen som viktige for å bedre befolkningens kosthold.

Fremtidsrettede ledere har satt mat, helse og matglede på dagsorden. Mange arbeidsplasser kan fortsatt tilrettelegge bedre for sunne måltider enten de har kantine eller ikke. Tilbud om trening, hjelp til røykeslutt og fokus på nærværsfaktorer, trivsel, psykisk helse, alkohol og andre rusmidler er andre sentrale temaer i en samlet satsing på helsefremmende arbeidsplasser.

Denne brosjyren utdyper Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet og gir tips til tiltak basert på erfaringer. Materiellet er beregnet for de som jobber med mat, helse, personalpolitikk og ledelse i arbeidslivet og aktuelle utdanningsinstitusjoner.

På www.helsedirektoratet.no finnes blant annet anbefalingene, Helsedirektoratets kostråd og en presentasjon som kan brukes i opplæring.



Påvirker kosthold, helse og trivsel for mange

Det vi spiser og drikker påvirker helsen

God og sunn hverdagskost kan forebygge sykdom og er derfor også viktig for ikke-arbeidsrelatert sykefravær. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra for kropp, velvære og helse. Verdens helseorganisasjon (WHO) og World Cancer Research Fund slår fast at et sunt kosthold, regelmessig fysisk aktivitet og røykfrihet i stor grad kan redusere risiko for blant annet hjerte- og karsykdommer, type-2 diabetes og kreft. For mange som lever med ulike sykdommer er kostholdet også viktig «medisin».

Brukerønsker og folkehelse på lag

På spørsmål svarer over halvparten at helse og sunnhet spiller stor rolle når de kjøper mat i kantine. Fire av ti sier de ser etter sunne retter/varer når de spiser i kantine på arbeidsplassen (Norstat 2012). Ernæringsmessig kvalitet er derfor viktig i tillegg til at maten er fristende, smaker godt og lages og oppbevares hygienisk forsvarlig. Ved å forankre temaet kosthold og måltider som innsatsområde i virksomhetens planer, personalpolitikk og løpende arbeid, er det lettere å utvikle og kvalitetssikre helhetlige løsninger som passer den enkelte arbeidsplass.

Mat og drikke - viktige innsatsfaktorer

Gjennom arbeidsdagen spiser de fleste minst ett måltid, enten medbrakt eller kjøpt i kantine eller på farten. Det er hverdagsmaten som betyr mest, og disse måltidene utgjør over tid en viktig del av arbeidstakernes totale kosthold.

De fleste spiser fortsatt for mye fett, særlig mettet fett, salt og sukker og bare halvparten så mye grønnsaker, frukt og bær som anbefalt. Tilrettelegging for gode måltidsvalg, trivelig spisemiljø, tilbud om sunn mat i kantine/spiserom og tilgang på godt drikkevann kan ha stor betydning for den enkeltes trivsel og helse.

Kostrådene bygger på systematiske kunnskapsoppsummeringer og ligger til grunn for anbefalingene for mat og måltider i arbeidslivet som gjengis senere og finnes i egen folder.

Hesledirektoratets kostråd

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.

Bærekraftig matforbruk

Ved å følge Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger og planlegge og kvalitetssikre produksjonen, kan arbeidslivet også være med å bidra til bærekraftig matforbruk gjennom et tilbud med:

- Mer vegetabiliske matvarer og mindre animalske
- Matvarer som krever minst mulig transport (som bruk av mer lokalprodusert mat)
- Lite emballasje
- Mindre svinn i produksjon og bedre utnyttelse av matvarer.



Tiltak som kan gjøres på de fleste arbeidsplasser

Måltider har en positiv sosial og miljømessig effekt, og er blant annet brukt som trivselsfaktor for å øke nærvær og felleskap. Små arbeidsplasser, transportnæringen og arbeidsplasser med skiftordninger har spesielle utfordringer. Uansett størrelse, driftsform og ressurser kan de fleste gjøre noe for å bedre situasjonen. Små grep for positiv endring kan være:

- Utvikle og forankre politikk for måltider/matpause.
- Sørg for et trivelig spisemiljø og kjølemulighet for mat og drikke.
- Ha godt drikkevann og eventuelt kaffe/te tilgjengelig.
- Tilby subsidiert eller gratis grønnsaker og frukt.
- Tilby enkle brødmåltider med grove brøddvarer og/eller salat.
- Ha automater med: flaskevann, frukt, grønnsaker, ferdigsmurt grov brødmatt og porsjonssalater og/eller retter for oppvarming i mikrobølgeovn.
- Møtemat (basis): grønnsaker, frukt/bær, vann og mat med mindre fett, salt og sukker. Kaffe/te.
- Sikre relevant kunnskap om kosthold, mat og helse hos ledelse, ansvarlig for personale/HR, tillitsvalgte, ansvarlige for måltider/kantine og eventuelt bedriftshelsetjeneste.
- Tilby informasjon om kosthold og helse.
- Gjennomføre brukerundersøkelser regelmessig.

Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet

Arbeidsplasser med kantine eller annet mat-/drikketilbud

Anbefalt daglig grunnsortiment, suppleres ut fra behov

- Grønnsaker, frukt og bær. Hele, oppskåret, som pålegg, som egne retter, salat og/eller tilbehør.
- Brød- og kornvarer med mye fullkorn og fiber, lite fett og lite tilsatt salt og sukker, jfr Nøkkelhullet og Brødskalaen.
- Fet og mager fisk og annen sjømat. Som pålegg, i varme og kalde retter og i salater.
- Ost, yoghurt og andre meierivarer med lite fett, spesielt mettet fett, og lite tilsatt salt og sukker.
- Fjærefkjøtt og annet magert kjøtt. Som pålegg, i varme og kalde retter og i salater.
- Bønner, linser og andre belgvekster i varme og kalde retter og i salater.
- Sauser og dressinger med lite fett, spesielt mettet fett, og lite salt. Sauser basert på grønnsaker eller jevning og dressinger av olje-eddik eller magre meieriprodukter.
- Matoljer eller flytende/myk margarin i tilberedning og myk margarin til brødmat.
- Ingredienser og krydder med lite salt, lite salt i tilberedning samt urter (friske/tørkede).
- Drikke: Kaldt vann, skummet, ekstra lett og lett melk, juice. Eventuelt kaffe/te.



Forslag til mengdeforhold på tallerken eller i varme/kalde retter

Gryter, supper o.l. kan også baseres på disse mengdeforholdene: 1/3 grønnsaker, 1/3 poteter, fullkornsrís eller -pasta og 1/3 fisk, kjøtt og/eller belgfrukter. Øk gjerne mengden grønnsaker.

Andre viktige forhold

- Tilby grønnsaker og frukt til alle måltider/retter.
- Grønnsaker kan gjerne utgjøre større andel av alle måltider ut fra hensyn til økonomi, helse og miljø.
- Gi kunden frihet til selv å velge: porsjonsstørrelse, type og mengde saus/dressing, type og mengde fett på brødmat og salt/krydder.
- Mindre tallerkenener kan bidra til at kundene bare forsyner seg med det de orker og redusere svinn.
- Plasser sunne alternativ lettest tilgjengelig, markedsfør dem aktivt og pris dem gjerne lavere enn annet.
- Sett ernæringskrav ved innkjøp og anbud, spesielt til lavt innhold av mettet fett, til lite tilsatt salt og sukker og til høy grovhetsgrad på brød- og kornvarer. Se etter Nøkkelhullet og Brødskalaen.
- Tilby allergivennlig mat, godt merket og plassert slik at den ikke forveksles med annen mat. Kundene skal også informeres om allergener i uemballert mat. Se s 14 og www.naaf.no.
- Det kan også være behov for å tilrettelegge for kosthold ved ulike sykdommer, religiøse eller kulturelle forhold. Se om Kosthåndboken under kompetanse og økonomi.

Noen av punktene omtales nærmere senere.

Arbeidsplasser uten kantine

På arbeidsplassen bør det være egnet spiserom, kjølemulighet, vann og gjerne kaffe/te der ansatte spiser. Noen tilbyr enkel buffet med brød, pålegg og frukt/grønt for selvsmøring eller har retter for oppvarming i mikrobølgeovn tilgjengelig.

Andre gode grep er å ha automater med ferdig-smurt grov brødmatt, salater i porsjonspakker, frukt/grønt og vann. Tilbud om subsidiert/gratis grønnsaker, frukt/bær daglig eller noen dager i uken kan være et viktig trivsels- og helsetiltak. Se også Helsedirektoratets materiell om sunnere mat på farten på www.helsedirektoratet.no.

Mat på farten - som del av arbeidsdagen

For de som ikke har fast arbeidssted eller av andre grunner må spise på farten i løpet av arbeidsdagen, er grove bagetter, salat, frukt og grønnsaker,



Lettvint på farten

supper, gryteretter eller matvarer merket med Nøkkelhullet gode alternativer. Tips om slike tilbud og hvilken forskjell sunnere alternativ gjør for kundene omtales på www.helsedirektoratet.no.

Beverting ved møter og arrangementer

Grønnsaker, frukt/bær, gjerne oppskåret, og kaldt vann og eventuelt kaffe/te bør alltid inngå ved slik servering. I tillegg er salat, grove brødvare og småretter med mye grønnsaker gode tilbud, se anbefalingene over.

Møtefrukt har blitt et etablert uttrykk det siste tiåret og inkluderer også grønnsaker. Frukt og bær i ulike former og hvetebackst som boller er bedre alternativ enn produkter med mye fett og sukker som wienerbrød og sjokoladecake. Se mer nedenfor for andre forslag.



Oppskårne grønnsaker - populært i møter

Mer om tilbudet

Til grunn for tilbudet legges et utvidet kvalitetsbegrep. Det omfatter både matens sensoriske egenskaper (lukt, utseende, smak og konsistens), næringsinnhold, hygiene og brukernes valgmulighet. De sunneste alternativene bør stå i fokus og være lettest tilgjengelig. En god start på endrings- og utviklingsarbeidet kan være å justere menyen i tråd med anbefalingene og rullere den. Variasjon er et annet viktig stikkord.

Frukt og grønt i hovedrollen

Grønnsaker og frukt selger ofte bedre når de tilbys oppskåret enn ved salg som hel vare/i stykk. Ulike sorter grønnsaker, frukt og bær kan fylles i skåler, asjetter, glass eller bokser.

Salat kan lages med bare grønnsaker eller tilsettes kokte bønner, linser, poteter, fullkornspasta eller

- ris, fisk, kylling, kjøtt, egg eller frukt. Server som egen rett med grove, ferske brødvarer til, som tilbehør eller pakket inn i potetlompe, grove pitabrød eller annen grov bakst.

Grønnsaker som gulrøtter, kål, kålrot og løk er rimelige hele året og passer i mange varme og kalde retter. Varier gjerne smaktilsetning og kombiner med «nyere» grønnsaker og urter.

Eksperimenter gjerne med å tilberede grønnsaker på ulike måter. De kan benyttes som råkost, salat, kokes, ovnsbakes, wokes, grilles, marineres, moses, tilberedes som pure eller brukes som suppe og saus. Hva med å prøve pastinakk som smaks-tilsetning i potetstappe som variasjon til gressløk. Les mer om smak på s 14.



Fargerike fristelser i ulike former

Tips om brødmat

Bruk grove varianter av brød, rundstykker, bagetter, ciabatta, bagels og annet. Grovt brød vil si at minst halvparten av melblandingen er sammalt mel, hele korn og kli. Se etter Brødskalaen eller Nøkkelhullet. Bruk myk margarin eller lettmargin dersom det trengs.

Grønnsaker og frukt er både fargerikt pålegg og pynt. Andre forslag til pålegg er: makrellfilet, sardiner, tunfisk, ulike varianter røkt fisk, fiskekaker, crabsticks og fiskepudding, smøreost, halvfet ost, cottage cheese og kjøttpålegg som mager leverpostei, kokt skinke eller skiver av kalkun og kylling. Se etter Nøkkelhullet.

Total mengde og type fett i pålegg varierer mye. Varianter med lite mettet fett er å foretrekke, les varedeklarasjon eller produktblader. En porsjon (15 g) magert kjøttpålegg inneholder nesten ikke mettet fett. Tilsvarende mengde av salamipølse, halvfet ost og dessertost gir hhv ca 2 g, 1,5 g og 4 g mettet fett per porsjon.



Mange spennende påleggstyper og brøddvarer å tilby

Små grep for lettvinnt varmmat

Server ovnsbakte grønnsaker, gjerne i foliepakker. De fleste sorter kan benyttes, som løk, paprika, gulrøtter, tomat, brokkoli, blomkål, kinakål, squash og hvitløk. Bakt potet og ovnsbakte potetbåter med følge av hakket løk, agurk, paprika og mais toppet med litt kesam, er lettvinnt og godt. Pesto og grønnsaksrøre (ratatouille, se bildet under) egner seg som fyll eller tilbehør.

Hele eller oppskårne fileter av fisk eller ulike kjøttslag passer i mange retter. Fiskekaker og pølser, puddinger eller kaker/burgere laget av kylling og kalkun kan serveres sammen med grønnsaker i grove hamburger/-pølsebrød eller ved siden av bakt potet og salat eller grønnsaksrøre.

Det går raskt å lage supper selv, gjerne basert på og jevnet med grønnsaker, rotvekstster eller poteter. Dette blir supper som også de som ikke tåler mel kan spise. Grovt bakverk kompletterer måltidet.



Supper - enkelt og populært



Ratatouille - som egen rett eller tilbehør

Drikke

Helsedirektoratet anbefaler å unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags. Vann anbefales som tørstedrikk og er også godt følge til mat. Ett glass frukt- eller grønnsaksjuice kan regnes som en porsjon av de anbefalte minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig.

Basistilbudet bør omfatte kaldt vann, skummet, ekstra lett og lett melk, juice og eventuelt kaffe og te. Dersom kaffedrikk med melk inngår i tilbudet, vil type og mengde melk og sukker gi stort utslag på energi- og næringsinnholdet i drikken. Valgfrihet og informasjon er viktige stikkord også for tilbudet av drikker.

Kaffe latte med ulike melketyper vs kaffe

Kaffe latte med 2 dl helmelk gir:	134 kcal og 7,8 g fett
Kaffe latte med 2 dl lettmelk gir:	86 kcal og 2,4 g fett
Kaffe latte med 2 dl ekstra lett melk gir:	76 kcal og 1,4 g fett
Svart kaffe: ikke noe energi og ikke noe fett!	



Stor forskjell på innhold av energi, fett og sukker i kaffedrikk

Trivelig spisemiljø

Miljøet rundt spiseplassen eller i kantinen har betydning for måltidsopplevelse, matglede og tilgjengelighet. Noen stikkord er: Universell utforming, god logistikk med sunneste alternativ plassert først og lettest tilgjengelig, funksjonelle spiseplasser, trivelig interiør, god akustikk, at det er rent og ryddig og plass til alle. Ved mange brukere kan de eventuelt spise i ulike puljer.



Tilrettelagt for sunne valg



Vann som tørstedrikk og følge til mat

Kompetanse og økonomi

Både ledelse og de som er faglig, administrativt og praktisk ansvarlige for kantinedrift, spiserom, mat-/drikketilbud og møtebevertning bør ha basis-kunnskap om anbefalt kosthold, matvarer, mat-produksjon, allergi og helse. I tillegg kreves gode matlagingsferdigheter og kunnskap om blant annet relevant lovverk, drift og markedsføring.

Noen steder finnes faglige møteplasser for de som lager mat til andre. Dersom dette ikke finnes der virksomheten er, kan kanskje flere arbeidsplasser gå sammen om å opprette noe slikt. Se også henvisning til verktøy/hjelpemidler for opplæringsformål på s 16.

Ansvarlige for kantine/måltider har mange viktige roller

De har stort ansvar ved å påvirke ansattes daglige mat- og drikkevalg over tid. Basert på kompetanse og erfaring har de mulighet til å tilby og markedsføre varierte og sunne måltider. Enkel tilgang på fristende og ernæringsmessig gode alternativ gjør det lettere for brukerne å velge sunt. Kantine/måltidsordningen er hjertet i bedriften og bidrar til

en totalopplevelse av matglede, trivsel, helse og sosialt samvær rundt måltidet. Tilbudet avspeiler virksomhetens kultur og personalpolitikk.

Ernæring og økonomi på lag

Dersom grønnsaker eller belgvekster utgjør en større andel av retten til fordel for dyrere matvarer, minsker kostnadene og den ernæringsmessige kvaliteten kan bli bedre. I originaloppskriften til Spagetti Bolognese er det like mye gulrøtter som kjøtt(deig)- rimeligere, godt og sunt. Samme prinsipp kan brukes på andre retter. Slik kan økonomi og ernæringshensyn være sammenfallende.

Forsøk med redusert tallerkenstørrelse har gitt mindre svinn og råvareforbruk da det ser ut til at kundene forsyner seg mer passe i forhold til hva de orker og mindre mat ligger igjen på tallerkenen.

Det kan være gunstig å utnytte sesong og leverandørtilbud og å inngå felles innkjøpsavtaler med andre.

KANTINEN – BEDRIFTENS HJERTE.....



Ofte kan ikke all mat lages fra bunnen av. Ved å tilsette ekstra grønnsaker reduseres blant annet saltinnholdet og økes mengden fiber per vektenhet. Tallerkenmodellen som er omtalt tidligere kan benyttes for å komponere og porsjonere retter. Kundene får økt medbestemmelse ved selv å kunne velge porsjonsstørrelse og type/mengde tilbehør som saus og dressing, krydder og drikke.

...Å tilrettelegge for sunne måltider på arbeidsplassen er positivt for den enkeltes trivsel og helse og for virksomheten...

Kosthåndboken og Kostholdsplanleggeren - hjelpemidler

Kosthåndboken er et nyttig oppslagsverk for de som lager mat til andre og beskriver vanlig kosthold, kosthold i ulike livsfaser, religiøse og kulturelle hensyn, samt ernæringsbehandling ved ulike diagnoser og sykdommer. Andre tema er blant annet (meny)planlegging, hygiene, kvalitetssikring og regelverk. Les mer og last ned kapitler eller presentasjoner for opplæringsformål på www.helsedirektoratet.no.

For de som ønsker eller må beregne næringsinnholdet i måltider/menyer, er **Kostholdsplanleggeren** et gratis verktøy som finnes på nettet: www.kostholdsplanleggeren.no/. Data fra Matvaretabellen inngår i databasen for programmet og oppdateres jevnlig.



Eksempler på enkle og rimelige salater og råkost

Innkjøp, meny og tilberedning

Kvalitetssikring

Maten som tilbys bør ha god kvalitet både i forhold til smak, lukt, utseende, konsistens, hygiene og ernæring. For å følge myndighetenes anbefalinger er det viktig å bidra til mindre fett (spesielt mettet fett) og til lite tilsatt salt og sukker og til mer kostfiber i måltidene som serveres. Menyplanlegging gjør det lettere å ivareta dette og hensynet til variasjon, spesielle behov, økonomi, årstider, helligdager, eller ulike mattradisjoner.

Alle ledd fra menyplanlegging og innkjøp frem til ferdig rett må kvalitetssikres. En viktig del av internkontrollen er å følge faste oppskrifter som angir råvarer, ingredienser, mengder og produksjonsmåte. Sammen med bilde av ferdig rett som viser porsjonsstørrelse og mengdeforhold kan dette også lette jobbotasjen og bruk av vikarer.

Ernæringsmessige krav bør inngå i kvalitetskravene til leverandører ved anbud og i løpende innkjøp. Dette gjelder spesielt i forhold til lavt innhold av mettet fett og til lite tilsatt salt og sukker og høy grovhetsgrad på brød- og kornvarer. Se også etter Nøkkelhullet og Brødskalaen.

Tilberedning

Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør. Tilberedningsmåter som krever lite fett anbefales, samt å bytte ut matvarer med mye mettede fettsyrer med varianter med mer gunstige umettede fettsyrer. De fleste matoljer som rapsolje, soyaolje og olivenolje inneholder mye umettet fett og lite mettet fett. Noen typer vegetabilsk fett, som palmeolje og kokosfett, er unntak fra dette og inneholder mye mettet fett.



Faste oppskrifter er godt verktøy i planlegging og produksjon

Mye smak - lite salt

Istedenfor salt kan man bruke sitron, pepper og ulike typer eddik, som hvitvins- eller kryddereddik og balsamico. Maten kan også smaksettes med friske urter eller urtekrydder som oregano, basilikum og persille. Løk, hvitløk, chili og grønnsaker med sterk egensmak (for eksempel paprika, tomat) fremhever også smaken på andre råvarer.

Tilby allergivennlig mat

Dette krever kunnskap om allergivennlig mat og hvordan praktisere allergihygiene, slik at overføring av allergener fra kjøkkenredskaper, skjæreunderlag og lignende ikke skjer. Samtidig skal maten være godt merket og plassert slik at den ikke forveksles med annen mat. Kundene skal også informeres om allergener i uemballert mat av hensyn til de med matallergi eller matoverfølsomhet. Se www.naaf.no, bl.a. heftet «Hurra – en allergisk gjest».

Regelverk for produksjon, salg og merking av mat

Alle virksomheter som produserer eller selger matvarer skal registreres hos Mattilsynet. Eier/driftsansvarlig har ansvaret for at det produseres og serveres helsemessig trygg mat. Ansatte må ha god basiskunnskap om regelverket, som krav om temperatur, rengjøring av lokaler og utstyr, rutiner for oppbevaring, merking, håndtering og omsetning av mat, personlig hygiene og allergivennlig mat. Alle som håndterer råvarer eller deltar i matproduksjon og -servering, har ansvar for at maten er trygg.

Matinformasjonsforordningen medfører blant annet krav til merking av allergener, også i uemballert mat. Mattilsynet forvalter regelverket og fører tilsyn. Les mer om alle kravene for produksjon og frambud av mat og drikke og vær oppdatert på www.mattilsynet.no og www.matportalen.no.



Det er mange muligheter til å smaksette maten og gi den personlig preg med lite salt

Markedsføring

Sunn mat godt synlig, aktivt markedsført og gunstig priset

Det er en fordel om måltidstilbudet/kantinen har god logistikk der brukerne kommer til de sunne alternativene først. Dette kombinert med fristende presentasjon og best tilgjengelighet av sunne alternativ i disker og på buffeter, gjør det enklere å ta sunne valg. Grønnsaker eller frukt i skåler ved kassen selger ofte godt.

Lavere pris og tydeligere markedsføring av de sunneste variantene enn av ernæringsmessig dårligere alternativ har slått positivt ut på omsetningen mange steder. Dagens/ukens mer fargerike tilbud til gunstig pris er gjerne populært. Sentralt plassert meny med priser og tydelig merking, også i forhold til allergener, er viktig.

Bruk av plakater, oppslag, intern-TV/-telefon, intranett, internavis, E-post eller andre kanaler er egnet til å markedsføre bedriftens sunne og gode tilbud av mat og drikke. Temadager i samarbeid med leverandører eller andre kan bidra til variasjon, inspirasjon og kompetanseheving. Smaksprøver av nye retter/varer på menyen er gjerne populært, og er spesielt viktig ved innføring av nye retter på menyen. Nye tilbud må få lang nok introduksjonstid slik at kundene blir kjent med nyhetene og vil forsøke dem.



Frukt og bær som frister ved kassen

Nøkkelhullet - veiviser til sunnere matvalg

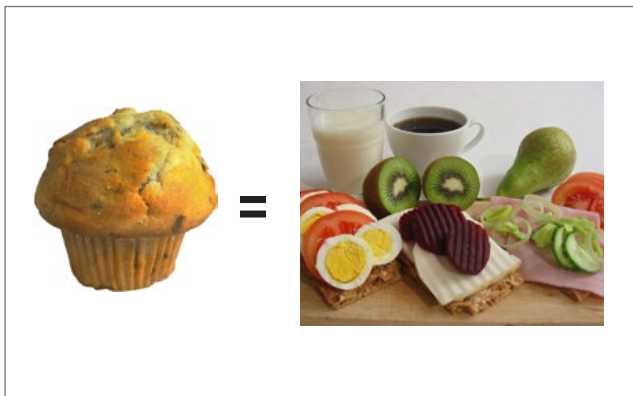


Nøkkelhullet er en felles nordisk merkeordning for sunnere matvarer som skal gjøre det enkelt å velge sunnere alternativer innen forskjellige matvaregrupper. Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Merkeordningen omfatter blant annet matvaregruppene meieriprodukter (melk, ost, yoghurt), margarin og olje, kjøtt og fisk og produkter av disse, frukt, bær, grønnsaker, brød og kornvarer, wraps, pizza og andre ferdigretter. Velg gjerne matvarer som er merket med Nøkkelhullet ved anbud og innkjøp til arbeidsplassen.

Nøkkelhullet er ett av flere tiltak for å bidra til et sunnere kosthold i befolkningen. I Norge er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har ansvar for merkeordningen. Les mer på: www.nokkelhullsmerket.no/.



Like mye energi (400 kcal) i muffinsen som et helt måltid. Lett tilgang til sunne valg har betydning!

Små grep for sunnere måltids-/kantinetilbud, oversikt

Disse punktene kan også danne grunnlag for å utvikle interne målsettinger om mat/måltider:

1. I fellesskap utvikle og forankre intern mat- og måltidspolitik med konkrete målsettinger
2. Tilrettelegge for trivelig spisemiljø med tilgang til vann og eventuelt frukt/grønt
3. Tilby mat som ser god ut, smaker godt og «gjør godt» og gi valgfrihet og variasjon
4. Sørge for relevant kompetanse om mat og helse hos ansvarlige for kantine-/mattilbud
5. Innkjøp, meny, tilberedning, presentasjon og markedsføring som fremmer sunne valg
6. Være oppdatert på og følge gjeldende lovverk (hygiene, allergi, IK-Mat, Matinformasjonsforordningen mv)

Det er en fordel om ledelse, ansvarlige for personal og kantine/spiserom, tillitsvalgte, verneombud og eventuelt bedriftshelsetjeneste sammen utvikler og sikrer kvaliteten på tilbudet.

Mer informasjon, materiell og verktøy

På www.helsedirektoratet.no finnes heftet Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet, opplegg for internundervisning om mat og helse i arbeidslivet, Helsedirektoratets kostråd, Kosthåndboken og mer fakta om sammenhengen mellom kosthold og helse samt rapport fra kompetanseprogrammet Helsefremmende arbeidsplasser.

På www.arbeidstilsynet.no og www.stami.no finnes blant annet mer informasjon om helsefremmende arbeidsplasser.

Kostholdsplanleggeren (tidligere Mat på data) er som nevnt et verktøy for de som vil vite næringsinnholdet i maten de serverer. Les mer på www.kostholdsplanleggeren.no.