

Innhald

Arbeidslivet - ein arena for å fremje sunne kost-/levevanar	3
Verkar inn på kosthald, helse og trivsel for mange	4
Det vi et og drikk verkar inn på helsa	4
Brukarønske og folkehelse på lag	4
Mat og drikke - viktige innsatsfaktorar	4
Kostråda frå Helsedirektoratet	4
Berekraftig matforbruk	5
Tiltak som kan setjast i verk på dei fleste arbeidsplassar	5
Nasjonale tilrådingar for mat- og drikketilbod i arbeidslivet	6
Arbeidsplassar med kantine eller anna mat-/drikketilbod	6
Andre viktige punkt	6
Arbeidsplassar utan kantine	7
Mat på farten - som ein del av arbeidsdagen	7
Beverting ved møte og arrangement	7
Meir om tilbodet	8
Frukt og grønt i hovudrolla	8
Tips om brødmatt	9
Små grep for lettvinnt varmmat	9
Drikke	10
Triveleg miljø å ete i	10
Kompetanse og økonomi	11
Ansvarlege for kantine/måltid har mange viktige roller	11
Ernæring og økonomi på lag	11
Kosthåndboken og Kostholdsplanleggeren - hjelpemiddel	12
Innkjøp, meny og tillaging	13
Kvalitetssikring	13
Tillaging	13
Mykje smak - lite salt	14
Tilby allergivenleg mat	14
Regelverk for produksjon, sal og merking av mat	14
Marknadsføring	15
Sunn mat godt synleg, aktivt marknadsført og gunstig prisa	15
Nøkkelhullet - vegvisar til sunnare matval	15
Små grep for sunnare måltids-/kantinetilbod, oversikt	16
Meir informasjon, materiell og verktøy	16

Arbeidslivet - ein arena for å fremje sunne kost-/levevanar

Arbeidslivet omfattar ein stor del av den vaksne befolkninga. Dei fleste et minst eitt måltid i løpet av arbeidsdagen. Mat og drikke verkar inn på helse, og rett kvardagskost kan førebyggje livsstilsjukdomar. Det å leggje til rette for sunne måltid på arbeidsplassen er positivt for trivselen og helse til kvar enkelt og for verksemda. Arbeidet kan byggje på ulike føringar.

- Arbeidsmiljølova § 1-1 legg vekt på eit arbeidsmiljø som fremjar god helse og ein meningsfylt arbeidssituasjon.
- Førebyggings- og tilretteleggingstilskotet i IA-avtalen opnar for helseopplysning, innsats for sunnare levevanar og anna folkehelsearbeid knytt til førebyggjande HMS-arbeid og via bedriftshelseteneste. Mat og måltid er eit sentralt tema for leiing, tillitsvalde, arbeidsmiljøutval, bedriftshelseteneste, kantinepersonell og arbeidstakarar elles.
- Folkehelsemeldinga (2012-13) fastslår dette: «... Arbeidsplassen er en arena som er godt egnet for helseopplysning, livsstilsending og annet folkehelsearbeid. Arbeidslivet kan for eksempel være en arena for å tilrettelegge for sunne kostvaner, fysisk aktivitet og tobakksavvenning ...»
- Verdas helseorganisasjon (WHO) understrekar at tiltak på arbeidsplassen er viktig for å betre kosthaldet blant befolkninga.

Framtidsretta leiarar har sett mat, helse og matglede på dagsordenen. Mange arbeidsplassar kan framleis leggje betre til rette for sunne måltid, anten dei har kantine eller ikkje. Tilbod om trening, hjelp til røykeslutt og fokus på nærværefaktorar, trivsel, psykisk helse, alkohol og andre rusmiddel er andre sentrale tema i ei samla satsing på helsefremjande arbeidsplassar.

Denne brosjyren utdjupar *Nasjonale tilrådingar for mat- og drikketilbod i arbeidslivet* og gir tips til tiltak basert på erfaringar. Materiellet er meint for dei som arbeider med mat/måltid, helse, personalpolitikk og leiing i arbeidslivet, og for aktuelle utdanningsinstitusjonar.

På www.helsedirektoratet.no finn du mellom anna tilrådingane, kostråda frå Helsedirektoratet og ein presentasjon som kan brukast til opplæring.



Verkar inn på kosthald, helse og trivsel for mange

Det vi et og drikk verkar inn på helsa

God og sunn kvardagskost kan førebyggje sjukdom og er derfor òg viktig for ikkje-arbeidsrelatert sjukefråvær. Det å ete sunt og variert, kombinert med å vere i fysisk aktivitet, er bra for kropp, velvære og helse. Verdas helseorganisasjon (WHO) og World Cancer Research Fund slår fast at eit sunt kosthald, regelmessig fysisk aktivitet og det å ikkje røykje i stor grad kan redusere risikoen for mellom anna hjarte- og karsjukdomar, type-2-diabetes og kreft. For mange som lever med ulike sjukdomar, er kosthaldet òg viktig «medisin».

Brukarønske og folkehelse på lag

På spørsmål svarer over halvparten at helse og sunnheit spelar ei stor rolle når dei kjøper mat i ei kantine. Fire av ti seier at dei ser etter sunne rettar/ varer når dei et i kantina på arbeidsplassen (Norstat 2012). Det er derfor viktig at maten held god ernæringsmessig kvalitet i tillegg til at han er tiltalende, smakar godt og blir laga og oppbevart på ein hygienisk forsvarleg måte. Ved å forankre temaet kosthald og måltid som innsatsområde i verksemda sine planar, personalpolitikk og daglege arbeid er det lettare å utvikle og kvalitetssikre heilskaplege løysingar som passar til kvar enkelt arbeidsplass.

Mat og drikke - viktige innsatsfaktorar

I løpet av arbeidsdagen et dei fleste minst eitt måltid, anten medbrakt eller kjøpt i kantina eller på farten. Det er kvardagsmaten som er viktigast, og desse måltida utgjør over tid ein viktig del av det totale kosthaldet til arbeidstakarane.

Dei fleste et framleis for mykje feitt, særleg metta feitt, salt og sukker, og berre halvparten så mykje grønnsaker, frukt og bær som tilrådd. Det å leggje til rette for gode måltidsval, eit triveleg miljø å ete i, tilbod om sunn mat i kantine/lunsjrom og tilgang på godt drikkevatt kan ha mykje å seie for trivselen og helsa til kvar enkelt.

Kostråda byggjer på systematiske kunnskapsoppsummeringar og ligg til grunn for tilrådingane for mat og måltid i arbeidslivet. Desse tilrådingane finst i ein eigen brosjyre og vi kjem tilbake til dei seinare.

Kostråda frå Helsedirektoratet

1. Ha eit variert kosthald med mykje grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukt og fisk, og avgrensa mengder bearbeidd kjøtt, raudt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha ein god balanse mellom kor mykje energi du får i deg gjennom mat og drikke, og kor mykje du forbruker gjennom aktivitet.
3. Et minst fem porsjonar grønnsaker, frukt og bær kvar dag.
4. Et grove kornprodukt kvar dag.
5. Et fisk til middag to til tre gonger i veka. Bruk òg gjerne fisk som pålegg.
6. Vel magert kjøtt og magre kjøttprodukt. Avgrens mengda bearbeidd kjøtt og raudt kjøtt.
7. Lat magre meieriprodukt vere ein del av det daglege kosthaldet.
8. Vel matoljer, flytande margarin og mjuk margarin framfor hard margarin og smør.
9. Vel matvarer med lite salt, og reduser bruken av salt i matlaging og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mykje sukker til kvardags.
11. Vel vatn som tørstedrikk.

Berekraftig matforbruk

Ved å følge kostråda og tilrådingane frå Helse- direktoratet og planleggje og kvalitetssikre produksjonen, kan arbeidslivet òg vere med på å bidra til eit berekraftig matforbruk gjennom å ha tilbod med:

- Fleire vegetabilske matvarer og mindre animalske matvarer
- Matvarer som krev minst mogleg transport (for eksempel ved å bruke meir lokalprodusert mat)
- Matvarer som har lite emballasje
- Mindre svinn i produksjon og betre utnytting av matvarene.



Tiltak som kan setjast i verk på dei fleste arbeidsplassar

Måltid har ein positiv sosial og miljømessig effekt og blir mellom anna brukt som trivselsfaktor for å auke nærværet og fellesskapet. Små arbeidsplassar, transportnæringa og arbeidsplassar med skift- ordningar har spesielle utfordringar. Uansett storleik, driftsform og ressursar kan dei fleste gjere noko for å betre situasjonen. Eksempel på små grep ein kan ta for å få til ei positiv endring:

- Utvikle og forankre politikk for måltid/matpause.
- Sørgje for å ha eit triveleg miljø der ein et og kjølemoglegheit for mat og drikke.
- Ha godt drikkevatt og eventuelt kaffi/te tilgjengeleg.
- Tilby subsidiert eller gratis grønsaker og frukt.
- Tilby enkle brødmåltid med grove brødvarer og/ eller salat.
- Ha automatar med: flaskevatt, frukt, grønsaker, ferdigsmurt grov brødmat og porsjonssalatar og/ eller rettar som kan varmast i mikrobølgeovn.
- Møtemat (basis): grønsaker, frukt/bær, vatn og mat med mindre feitt, salt og sukker samt kaffi/te.
- Sikre at leiinga, ansvarlege for personale/HR, tillitsvalde, ansvarlege for måltid/kantine og eventuelt bedriftshelseteneste har relevant kunnskap om kosthald, mat og helse.
- Tilby informasjon om kosthald og helse.
- Gjennomføre brukarundersøkingar regelmessig.

Nasjonale tilrådingar for mat- og drikketilbod i arbeidslivet

Arbeidsplassar med kantine eller anna mat-/drikketilbod

Tilrådd dagleg grunnsortiment, kan supplerast ut frå behov

- Grønsaker, frukt og bær. Heile, oppskorne, som pålegg, som eigne rettar, salat og/eller tilbehør.
- Brød- og kornvarer med mykje fullkorn og fiber, lite feitt og lite tilsett salt og sukker, jf. Nøkkelhullet og Brødskalaen.
- Feit og mager fisk og annan sjømat. Som pålegg, i varme og kalde rettar og i salatar.
- Ost, yoghurt og andre meierivarer med lite feitt, spesielt metta feitt, og lite tilsett salt og sukker.
- Fjærfekjøtt og anna magert kjøtt. Som pålegg, i varme og kalde rettar og i salatar.
- Bønner, linser og andre belgvekstar i varme og kalde rettar og i salatar.
- Sausar og dressingar med lite feitt, spesielt metta feitt, og lite salt. Sausar basert på grønnsaker eller jamning og dressingar av olje-eddik eller magre meieriprodukt.
- Matoljer eller flytande/mjuk margarin i tillaging og mjuk margarin til brødmat.
- Ingrediensar og krydder med lite salt, lite salt i tillaging, samt urter (friske/tørka).
- Drikke: kaldt vatn, skumma, ekstra lett og lett mjølk, juice. Ev. kaffi/te.



Forslag til mengdeforhold på tallerkenen eller i varme/kalde rettar

Gryter, supper o.l. kan òg baserast på desse mengdeforholda: 1/3 grønnsaker, 1/3 poteter, fullkornsrís eller -pasta og 1/3 fisk, kjøtt og/eller belgfrukter. Auk gjerne mengda grønnsaker.

Andre viktige punkt

- Tilby grønnsaker og frukt til alle måltid/rettar.
- Grønsaker kan gjerne utgjere ein større del av alle måltid ut frå omsyn til økonomi, helse og miljø.
- Gi kunden fridom til å velje sjølv: porsjonsstorleik, type og mengd saus/dressing, type og mengd feitt på brødmat og salt/krydder.
- Mindre tallerkenar kan bidra til at kundane berre forsyner seg med det dei orkar, og dermed òg redusere svinn.
- Plasser sunne alternativ lettast tilgjengeleg, marknadsfør dei aktivt, og pris dei gjerne lågare enn dei mindre sunne alternativa.
- Set ernæringskrav ved innkjøp og anbod, spesielt til at det skal vere lågt innhald av metta feitt, lite tilsett salt og sukker, og til at brød- og kornvarer skal ha høg grovleiksgrad. Sjå etter Nøkkelhullet og Brødskalaen.
- Tilby allergivennleg mat, godt merkt og plassert slik at han ikkje blir forveksla med annan mat. Kundane skal informerast om allergen, også i uemballert mat. Sjå s 14 og www.naaf.no.
- Det kan òg vere behov for å leggje til rette for kosthald ved ulike sjukdomar, religiøse eller kulturelle forhold. Du finn meir informasjon i Kosthåndboken under Kompetanse og økonomi.

Nokre av punkta blir omtalte nærmare seinare.

Arbeidsplassar utan kantine

På arbeidsplassen bør det vere eit eigna rom til å ete i, kjølemoglegheit, vatn og gjerne kaffi/te der tilsette et. Enkelte tilbyr ein enkel buffé med brød, pålegg og frukt/grønt der ein smør maten sjølv, eller har rettar som kan varmast opp i mikrobølgeovn.

Andre gode grep er å ha automatar med ferdig-smurt grov brødmat, salatar i porsjonspakkar, frukt/grønt og vatn. Tilbod om subsidiert/gratis grøn-saker, frukt/bær dagleg eller enkelte dagar i veka kan vere eit viktig trivsels- og helsetiltak. Sjå òg materiell frå Helsedirektoratet om sunnare mat på farten på www.helsedirektoratet.no.

Mat på farten - som ein del av arbeidsdagen

For dei som ikkje har fast arbeidsstad eller av andre grunnar må ete på farten i løpet av arbeidsdagen, er grove bagettar, salat, frukt og grønnsaker, supper, gryterettar eller matvarer merkte med Nøkkelhullet



Lettvint på farten

gode alternativ. Tips om slike tilbod og informasjon om kva forskjell sunnare alternativ gjer for kundane finn du på www.helsedirektoratet.no.

Beverting ved møte og arrangement

Grønnsaker, frukt/bær, gjerne oppskorne, kaldt vatn, og eventuelt kaffi/te, bør alltid inngå ved slik servering. I tillegg er salat, grove brøddvarer og smårettar med mykje grønnsaker gode tilbod, sjå tilrådingane over.

Møtefrukt har blitt eit etablert uttrykk og inkluderer òg grønnsaker. Frukt og bær i ulike former og kveitebakst som bollar er betre alternativ enn produkt med mykje feitt og sukker, som wienerbrød og sjokoladecake. Sjå fleire forslag nedanfor.



Oppskorne grønnsaker - populært under møte

Meir om tilbodet

Vi legg eit utvida kvalitetsomgrep til grunn for tilbodet. Det omfattar både dei sensoriske eigenskapane til maten (lukt, utsjånad, smak og konsistens), næringsinnhald, hygiene og valfri- domen til brukarane. Dei sunnaste alternativa bør stå i fokus og vere lettast tilgjengelege. Ein god start på endrings- og utviklingsarbeidet kan vere å justere menyen i tråd med tilrådingane og rullere han. Variasjon er eit anna viktig stikkord.

Frukt og grønt i hovudrolla

Grønsaker og frukt sel ofte betre når dei blir tilbydde oppskorne, enn når dei blir selde heile. Legg gjerne ulike sortar oppskorne grøn- saker og frukt i skåler, på asjettar, glas eller boksar.

Salat kan lagast med berre grøn- saker eller tilsetjast kokte bønner, linser, poteter, fullkornspasta eller

-ris, fisk, kylling, kjøt, egg eller frukt. Server salaten som ein eigen rett med grove, ferske brødvarer til, som tilbehøyr eller pakka inn i potetlompe, grove pitabrød eller annan grov bakst.

Grønsaker som gulrøter, kål, kålrot og løk er rimelege heile året og passar i mange varme og kalde rettar. Varier gjerne smakstilsetting, og kombiner med ulike andre grøn- saker og urter.

Eksperimenter gjerne med å tillage grøn- saker på ulike måtar. Dei kan brukast i råkost og salat, kokast, bakast i omn, wokkast, grillast, marinerast, mosast, tillagast som puré eller brukast i suppe og saus. Kva med å prøve pastinakk som smakstilsetting i potetstappe i staden for grasløk? Les meir om smak på s 14.



Fargerike freistingar i ulike former

Tips om brødmat

Bruk grove variantar av brød, rundstykke, bagettar, ciabatta, bagels og anna. Grovt brød vil seie at minst halvparten av mjølblandinga er sammalt mjøl, heile korn og kli. Sjå etter Brødskalaen eller Nøkkelhullet. Bruk mjuk margarin eller lettmargin dersom det trengst.

Grønsaker og frukt er både fargerikt pålegg og pynt. Andre forslag til pålegg: makrellfilet, sardinar, tunfisk, ulike variantar røykt fisk, fiskekaker, crabsticks og fiskepudding, smørjeost, halvfeit ost, cottage cheese og kjøtpålegg som mager leverpostei, kokt skinke eller skiver av kalkun og kylling. Sjå etter Nøkkelhullet.

Den totale mengda og typen feitt i pålegg varierer mykje. Variantar med lite metta feitt er å føretrekkje, les varedeklarasjonen eller produktblad. Ein porsjon (15 g) magert kjøtpålegg inneheld nesten ikkje metta feitt. Tilsvarande mengd salamipølse, halvfeit ost og dessertost gir høvesvis ca. 2 g, 1,5 g og 4 g metta feitt per porsjon.



Mange spanande typar pålegg og brød å tilby

Små grep for lettvinnt varmmat

Server omnsbakte grønnsaker, gjerne i foliepakkar. Du kan bruke dei fleste sortar grønnsaker, for eksempel løk, paprika, gulrøter, tomat, brokkoli, blomkål, kinakål, squash og kvitløk. Bakt potet og omnsbakte potetbåtar med hakka løk, agurk, paprika og mais toppa med litt kesam er lettvinnt og godt. Pesto og grønnsaksrøre (ratatouille, sjå biletet under) eignar seg godt som fyll eller tilbehøyr.

Heile eller oppskorne filetar av fisk eller ulike kjøtslag passar i mange rettar. Fiskekaker og pølser, puddingar eller kaker/burgarar laga av kylling og kalkun kan serverast saman med grønnsaker i grove hamburger/-pølsebrød eller ved sidan av bakt potet og salat eller grønnsaksrøre.

Det går raskt å lage supper sjølv, gjerne basert på og jamna med grønnsaker, rotvekstar eller poteter. Dette blir supper som også dei som ikkje toler mjøl, kan ete. Grovt bakverk kompletterer måltidet.



Supper - enkelt og populært



Ratatouille - som eigen rett eller tilbehøyr

Drikke

Helsedirektoratet tilrår å unngå mat og drikke med mykje sukker til kvardags. Vatn er tilrådd som tørstedrikk og er òg godt følgje til mat. Eitt glas frukt- eller grønsaksjus kan reknast som éin porsjon av dei minst fem porsjonane grønsaker, frukt og bær dagleg som er tilrådd.

Basistilbodet bør omfatte kaldt vatn, skumma, ekstra lett og lett mjølk, jus og eventuelt kaffi og te. Dersom kaffidrikkar med mjølk inngår i tilbodet, gir typen og mengda mjølk og sukker stort utslag på energi- og næringsinnhaldet i drikken. Valfridom og informasjon er viktige stikkord også når det gjeld tilbodet av drikkevarer.

Kaffe latte med ulike mjølketypar vs. kaffi	
Kaffe latte med 2 dl heilmjølkk gir	134 kcal og 7,8 g feitt
Kaffe latte med 2 dl lettmjølkk gir	86 kcal og 2,4 g feitt
Kaffe latte med 2 dl ekstra lett mjølkk gir	76 kcal og 1,4 g feitt
Svart kaffi inneheld verken kaloriar eller feitt!	



Stor forskjell på innhaldet av energi, feitt og sukker i kaffidrikkar

Triveleg miljø å ete i

Miljøet på lunsjplassen eller i kantina er viktig for korleis ein opplever måltidet, for matgleda og tilgjengelegheita. Nokre stikkord: universell utforming, god logistikk med sunnaste alternativ plassert først og lettast tilgjengeleg, funksjonelle plassar å ete på, triveleg interiør, god akustikk, eit reint og ryddig område med plass til alle. Dersom de er mange, kan de eventuelt ete i puljar.



Lettare å ta sunne val



Vatn som tørstedrikk og følgje til mat

Kompetanse og økonomi

Både leiinga og dei som er fagleg, administrativt og praktisk ansvarlege for kantinedrift, lunsjrom, mat-/drikke-tilbod og møtebevertning bør ha basiskunnskap om tilrådd kosthald, matvarer, matproduksjon, allergi og helse. I tillegg må dei ha gode matlagingsferdigheiter og god kunnskap om mellom anna relevant lovverk, drift og marknadsføring.

Enkelte stader finst det faglege møteplassar for dei som lagar mat til andre. Dersom dette ikkje finst der verksemda er, kan kanskje fleire arbeidsplassar gå saman om å opprette noko slikt. Sjå òg referanse til verktøy/hjelpemiddel for opplæringsføremål på s 16.

Ansvarlege for kantine/måltid har mange viktige roller

Dei har eit stort ansvar ved at dei kan påverke dei daglege mat- og drikkevala dei tilsette tek over tid. Basert på kompetanse og erfaring har dei moglegheit til å tilby og marknadsføre varierte og sunne måltid. Dersom brukarane har enkel tilgang på freistande og ernæringsmessig gode alternativ, blir det lettare for dei å velje å ete sunt. Kantina/

måltidsordninga er hjartet i verksemda og bidreg til ei totaloppleving av matglede, trivsel, helse og sosialt samvær rundt måltidet. Tilbodet speglar kulturen og personalpolitikken til verksemda.

Ernæring og økonomi på lag

Dersom grønsaker eller belgvekstar utgjer ein større del av retten til fordel for dyrare matvarer, blir kostnadene reduserte og den ernæringsmessige kvaliteten kan bli betre. I originaloppskrifta til Spagetti Bolognese er det like mykje gulrøter som kjøtt(deig) – rimelegare, godt og sunt. Same prinsipp kan brukast på andre rettar. Slik kan økonomi og ernæringsomsyn vere samanfallande.

Forsøk med mindre tallerkenar har gitt mindre svinn og lågare råvareforbruk. Det ser ut til at kundane forsyner seg med berre det dei orkar å ete, og mindre mat ligg att på tallerkenen.

Det kan vere gunstig å utnytte sesong- og leverandørtilbod og å inngå felles innkjøpsavtalar med andre.

KANTINEN – BEDRIFTENS HJERTE.....



Ofte kan ikkje all mat lagast frå botn av. Ved å tilsetje ekstra grønsaker blir mellom anna saltinnhaldet redusert og mengda fiber per vekteining auka. Tallerkenmodellen som er omtalt tidlegare, kan brukast til å komponere og porsjonere rettar. Kundane kan bestemme meir sjølv ved at dei kan velje porsjonsstorleik og type/mengd tilbehør som saus og dressing, krydder og drikke

«...Det å leggje til rette for sunne måltid på arbeidsplassen er positivt for trivselen og helsa til kvar enkelt og for verksemda...»

Kosthåndboken og Kostholdsplanleggeren - hjelpemiddel

Kosthåndboken er eit nyttig oppslagsverk for dei som lagar mat til andre, og omtaler vanleg kosthald, kosthald i ulike livsfasar, religiøse og kulturelle omsyn samt ernæringsbehandling ved ulike diagnosar og sjukdomar. Andre tema er mellom anna (meny)planlegging, hygiene, kvalitetssikring og regelverk. Les meir og last ned kapittel eller presentasjonar for opplæringsføremål på www.helsedirektoratet.no.

For dei som vil eller må rekne ut næringsinnhaldet i måltid/menyar, er Kostholdsplanleggeren eit gratis verktøy som ligg på nettet: www.kostholdsplanleggeren.no. Data frå Matvaretabellen inngår i databasen for programmet og blir oppdatert jamleg.



Eksempel på enkle og rimelege salatar og råkost

Innkjøp, meny og tillaging

Kvalitetssikring

Maten som blir tilbydd, bør ha god kvalitet både når det gjeld smak, lukt, utsjånad, konsistens, hygiene og ernæring. Dersom ein skal følgje tilrådingane frå styresmaktene, er det viktig å bidra til at det blir brukt mindre feitt (spesielt metta feitt) og til lite tilsett salt og sukker og meir kostfiber i måltida som blir serverte. Menyplanlegging gjer det lettare å sikre dette og omsynet til variasjon, spesielle behov, økonomi, årstider, heilagdagane eller ulike mat-tradisjonar.

Alle ledd frå menyplanlegging og innkjøp fram til ferdig rett må kvalitetssikrast. Ein viktig del av internkontrollen er å følgje faste oppskrifter med råvarer, ingrediensar, mengder og produksjonsmåte. Saman med eit bilete av den ferdige retten som viser porsjonsstorleik og mengdeforhold, kan dette òg gjere jobbotasjone og bruk av vikarar enklare.

Ernæringsmessige krav bør inngå i kvalitetskrava til leverandørar ved anbod og i dei daglege innkjøps-rutinane. Dette gjeld spesielt med omsyn til at det skal vere lågt innhald av metta feitt og lite tilsett salt og sukker, og til at brød- og kornvarer skal ha høg grovleiksgrad. Sjå òg etter Nøkkelhullet og Brødskalaen.

Tillaging

Vel matoljer, flytande margarin og mjuk margarin framfor hard margarin og smør. Vi tilrår tillagingsmåtar som krev lite feitt, samt å byte ut matvarer med mykje metta feittsyrer med variantar med meir gunstige umetta feittsyrer. Dei fleste matoljer som rapsolje, soyaolje og olivenolje inneheld mykje umetta feitt og lite metta feitt. Enkelte typar vegetabilsk feitt, mellom anna palmeolje og kokosfeitt, er unnatak frå dette og inneheld mykje metta feitt.



Faste oppskrifter er eit godt verktøy i planlegging og produksjon

Mykje smak - lite salt

I staden for salt kan ein bruke sitron, pepar og ulike typar eddik, for eksempel kvitvins- eller krydder-eddik og balsamicoeddik. Du kan òg setje smak på maten med friske urter eller urtekrydder som oregano, basilikum og persille. Løk, kvitløk, chili og grønsaker med kraftig eigensmak (for eksempel paprika, tomat) framhevar òg smaken på andre råvarer.

Tilby allergivennleg mat

Dette krev kunnskap om allergivennleg mat og korleis ein skal praktisere allergihygiene, slik at det ikkje blir overført allergen frå kjøkenreiskapar, skjereunderlag og liknande. Samtidig skal maten vere godt merkt og plassert slik at han ikkje blir forveksla med annan mat. Kundane skal informerast om allergen, også i uemballert mat, av omsyn til dei med matallergi eller dei som er ekstra kjenslevare overfor mat. Sjå www.naaf.no, mellom anna heftet Hurra – en allergisk gjest.

Regelverk for produksjon, sal og merking av mat

Alle verksemdar som produserer eller sel matvarer, skal registrerast hos Mattilsynet. Eigar/drifts-ansvarleg har ansvaret for at det blir produsert og servert helsemessig trygg mat. Dei tilsette må ha god basiskunnskap om regelverket, mellom anna om krav til temperatur og rengjering av lokale og utstyr, rutinar for oppbevaring, merking, handtering og omsetning av mat samt om personleg hygiene og allergivennleg mat. Alle som handterer råvarer eller deltek i matproduksjon og -servering, har ansvar for at maten er trygg.

Matinformasjonsforordninga fører mellom anna til krav til merking av allergen, også i uemballert mat. Mattilsynet forvaltar regelverket og fører tilsyn. Les meir om alle krava for produksjon og servering av mat og drikke, og hald deg oppdatert på www.mattilsynet.no og www.matportalen.no.



Det er mange måtar å setje smak på maten med lite salt og gi han eit personleg preg

Marknadsføring

Sunn mat godt synleg, aktivt marknadsført og gunstig pris

Det er ein fordel om måltidstilbodet/kantina har god logistikk, der brukarane kjem til dei sunne alternativa først. Dette kombinert med ein freistande presentasjon og sunne alternativ lettast tilgjengeleg i diskar og på bufféar, gjer det enklare å ta sunne val. Grønsaker eller frukt i skåler ved kassa sel godt mange stader.

Lågare pris på og tydelegare marknadsføring av dei sunnaste variantane enn av dei ernæringsmessig dårlegare alternativa har slege positivt ut på omsetninga mange stader. Dagens/vekas meir fargerike tilbod til gunstig pris har blitt populært mange stader. Det er viktig å ha ein sentralt plassert meny med prisar og tydeleg merking, også med omsyn til allergen.

Bruk av plakatar, oppslag, intern-TV/-telefon, intranett, internavis, e-post eller andre kanalar er smart når bedrifta skal marknadsføre dei sunne og gode tilboda av mat og drikke. Temadagar i samarbeid med leverandørar eller andre kan bidra til variasjon, inspirasjon og kompetanseheving. Smaksprøvar på nye rettar/varer på menyen er gjerne populært og er spesielt viktig når det blir innført nye rettar på menyen. Nye tilbod må få lang nok introduksjonstid, slik at kundane blir kjende med nyhenda og får lyst til å prøve dei.



Freistande frukt og bær ved kassa

Nøkkelhullet - vegvisar til sunnare matval



Nøkkelhullet er ei felles nordisk merkjeordning for sunnare matvarer, som skal gjere det enkelt å velje sunnare alternativ innan ulike matvaregrupper. Samanlikna med andre matvarer av same type oppfyller produkt med Nøkkelhullet eitt eller fleire av desse krava:

- Mindre mengd og sunnare feitt
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Meir kostfiber og fullkorn

Merkjeordninga omfattar mellom anna matvaregruppene meieriprodukt (mjølk, ost, yoghurt), margarin og olje, kjøt og fisk og produkt av desse, frukt, bær, grønnsaker, brød og kornvarer, wraps, pizza og andre ferdigrettar. Vel gjerne matvarer som er merkte med Nøkkelhullet, når du legg ut anbod og kjøper inn til arbeidsplassen.

Nøkkelhullet er eitt av fleire tiltak som skal bidra til at befolkninga får eit sunnare kosthald. I Noreg er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har ansvaret for merkjeordninga. Les meir på www.nokkelhullsmerket.no.



Like mykje energi (400 kcal) i muffinsen som i eit heilt måltid. Lett tilgang til sunne val er viktig!

Små grep for sunnare måltids-/kantinetilbod, oversikt

Desse punkta kan òg danne grunnlag for å utvikle interne målsettingar om mat/måltid:

1. I fellesskap utvikle og forankre intern mat- og måltidspolitik i konkrete målsettingar.
2. Leggje til rette for eit triveleg miljø å ete i med tilgang til vatn og eventuelt frukt/grønt.
3. Tilby mat som ser god ut, smakar godt og «gjer godt», og tilby valfridom og variasjon.
4. Sørgje for at dei ansvarlege for kantine-/mattilbodet har relevant kompetanse innan mat og helse.
5. Innkjøp, meny, tillaging, presentasjon og marknadsføring som fremjar sunne val.
6. Vere oppdatert på og følgje gjeldande lovverk (hygiene, allergi, IK - mat, matinformasjonsforordninga m.m.).

Det er ein fordel om leiing, ansvarlege for personale og kantine/lunsjrom, tillitsvalde, verneombod og eventuelt bedriftshelseteneste saman utviklar og sikrar kvaliteten på tilbodet.

Meir informasjon, materiell og verktøy

På www.helsedirektoratet.no finn du heftet Nasjonale tilrådingar for mat- og drikketilbod i arbeidslivet, opplegg for internundervising i mat og helse i arbeidslivet, kostråda frå Helsedirektoratet, Kosthåndboken og fleire fakta om samanhengen mellom kosthald og helse samt rapport frå kompetanseprogrammet Helsefremmende arbeidsplasser.

På www.arbeidstilsynet.no og www.stami.no finn du mellom anna meir informasjon om helsefremjande arbeidsplassar.

Kostholdsplanleggeren (tidlegare Mat på data) er som nemnt eit verktøy for dei som vil vite næringsinnhaldet i maten dei serverer. Les meir på www.kostholdsplanleggeren.no.



Helsedirektoratet