

Betydning av mat- og måltidstilbud er bredt forankret

Arbeidslivet omfatter en stor andel av den voksne befolkningen. De fleste spiser minst ett måltid i løpet av arbeidsdagen.

Å tilrettelegge for sunne måltider er positivt for ansattes trivsel og helse og for virksomheten.

- Arbeidsmiljølovens § 1-1 vektlegger et arbeidsmiljø for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon.
- IA-avtalens forebyggings- og tilretteleggingstilskudd åpner for helseopplysning, innsats for sunnere levevaner og annet folkehelsearbeid knyttet til forebyggende HMS-arbeid og via bedriftshelsetjeneste.
- 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.

Anbefalingene er beregnet for ledere og de som jobber med mat/måltider, helse, personalpolitikk/HMS i arbeidslivet og aktuelle utdanningsinstitusjoner.

Mat- og måltidstilbud påvirker valg, trivsel og helse

Det vi spiser og drikker påvirker helsen, og god og sunn hverdagsmat kan forebygge sykdom.

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett. Kostrådene bygger på systematiske kunnskapsoppsummeringer og ligger til grunn for anbefalingene for mat- og drikketilbud i arbeidslivet.

Felles måltider og matglede kan ha en positiv effekt på miljø og trivsel på arbeidsplassen. Mange arbeidsplasser har erfart dette, men flere kan fortsatt gjøre noe for å tilrettelegge for sunne måltider enten de har kantine eller ikke.

Erfaring viser at anbefalinger for og arbeid med mat-/måltidstilbud bør forankres i HR- og HMS-politikk, planer og målsettinger. Tydelig ansvar, egnet kompetanse, bredt eierskap og kvalitetssikring av arbeidet er sentralt.



Arbeidsplasser med kantine eller annen form for mat- og/eller 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 og 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.
- Fjørfe kjøtt 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 er gode alternativer.
- Bruk av matoljer eller flytende/myk margarin i tilberedning og myk margarin til brødmatt.
- Bruk av 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, fullkornsris 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 måltider ut fra hensyn til økonomi, helse og miljø.
- Frihet for kundene til å velge: porsjonsstørrelse, type og mengde saus/dressing, type og mengde fett på brødmat og salt/krydder på maten.
- Mindre tallerkener kan bidra til at kundene bare forsyner seg med det de orker og redusere svinn.
- Plasser sunne alternativ lettest tilgjengelig, markedsfør 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.
- Ha kunnskap om allergihygiene og allergivennlig mat. Tilby allergivennlig mat, godt merket og plassert slik at den ikke forveksles med øvrig tilbud. Informer kundene om allergener også i uemballert mat. Se www.naaf.no og www.matportalen.no

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 selvmøring eller har retter for oppvarming i mikrobølgeovn tilgjengelig. Andre gode grep er å ha automater med ferdigsmurt grov brødmat, salater i porsjonspakker, eller frukt/grønt. Tilbud om subsidiert/gratis grønnsaker eller frukt/bær daglig eller noen dager i uken kan være et viktig trivsels- og helsetiltak.

Beverting ved møter og arrangementer

Grønnsaker, frukt/bær, gjerne oppskåret, og kaldt vann bør alltid inngå. I tillegg er salat, grove brøddvarer og retter med mye grønnsaker gode tilbud, se anbefalingene over. Frukt og bær i ulike former og hvetebakst som boller, er bedre alternativ enn matvarer med mye fett og sukker som wienerbrød og sjokoladecake.



Om regelverk for produksjon og salg 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 til temperatur, rengjøring av lokaler og utstyr, rutiner for oppbevaring, merking, håndtering og omsetning av mat, samt personlig hygiene. Mattilsynet fører tilsyn. Les mer om regelverk, Matinformasjonsforordningen og annet på www.mattilsynet.no.

Mat på farten - som del av arbeidsdagen

For de som ikke har fast arbeidssted eller av andre grunner må spise på farten, er grove bagetter, salat, frukt og grønnsaker og matvarer merket med Nøkkelhullet bra alternativer. Flere tips finnes her: www.helsedirektoratet.no.



Mer om sunt kosthold og kantinetilbud

På www.helsedirektoratet.no finnes mer fakta om kosthold og helse, Helsedirektoratets kostråd og oppslagsverket Kosthåndboken. Nedlastbart materiell og presentasjoner om mat og måltider i arbeidslivet til bruk i opplæring og planlegging finnes også her og utfyller disse anbefalingene.

Med www.kostholdsplanleggeren.no kan mat og måltider næringsberegnes.

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

