

POWER-POINT PRESENTASJON OM MAT OG HELSE I ARBEIDSLIVET

Formål med kommentarene til lysarkene

Presentasjonen kan gjennomgås uten disse, men kommentarene utdyper tekstene på lysarkene.

Lysark 1: Mat og helse i arbeidslivet. Små grep for å tilby sunn mat og drikke

Arbeidslivet når stor deler av den voksne befolkningen. De fleste spiser minst ett måltid i løpet av arbeidsdagen. Kostholdet er viktig både for å forebygge sykdom og for å fremme god helse. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

Norge har forpliktet seg til å følge opp WHO's mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025. I FNs bærekraftsmål er dette forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030. Endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan gi flere gode leveår, og gi samfunnsgevinster ved at vi lever lengre og har bedre helse. Å tilrettelegge for sunne måltider på arbeidsplassen er derfor positivt for ansattes trivsel og helse, virksomheten og samfunnet. Det er også samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig.

Målgruppe er primært de som jobber med mat, helse, personalpolitikk og ledelse i fylker, kommuner, virksomheter/bedrifter, bedriftshelsetjeneste og aktuelle utdanningsinstitusjoner. Presentasjonen kan benyttes i opplæring, planlegging og diskusjon og kan med fordel deles opp i flere bolker. Noe av innholdet er kanskje kjent, men kan være repetisjon og nyttig ifht opplæring av nyansatte mv. Det forekommer gjentakelser i tilfelle ikke alle gjennomgår hele presentasjonen.

Lysark 2: MÅL for og innhold i presentasjonen

Innhold

Presentasjonen er delt i 4 og kan gjennomgås samlet, oppdelt som foreslått eller deles enda mer opp:

- Del 1: Bakgrunn, kosthold og helse, kostrådene, Nøkkelhullet. Lysark 3-9
- Del 2: Helsedirektoratets anbefalinger for kantine-/mattilbud. Lysark 10-19
- Del 3: Kantinen/tilbudet, eksempler og råd. Lysark 20-36
- Del 4: Markedsføring og oppsummering. Lysark 37-43

Presentasjonen utdyper "Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet" og tilhørende brosjyre "Mat og helse i arbeidslivet. Små grep for å tilby sunn mat og drikke". Disse bygger igjen på Helsedirektoratets kostråd og kan lastes ned i PDF på [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no). Presentasjonen er tenkt brukt som undervisnings- og diskusjonsopplegg i fylker og kommuner, internt i bedrifter og virksomheter, i bedriftshelsetjeneste, i nettverk for kantiner og aktuelle undervisnings- og opplæringstilbud.

Målet er å bidra til økt kunnskap, erfaringsoverføring og enda bedre mat- og drikketilbud i arbeidslivet. Publikasjonene, presentasjonen (PDF) og kommentarene til denne finnes på helsedirektoratet.no.

Kartlegginger og erfaring har avdekket behov for hjelpemidler og økt kompetanse om mat og helse i arbeidslivet. Anbefalingene og tilhørende materiell bygger på Helsedirektoratets kostråd. Materiellet, Kosthåndboken og [kostholdsplanleggeren](#) er aktuelle verktøy.

På helsedirektoratet.no finnes nedlastbart materiell om sunnere tilbud i kiosk-, bensinstasjon og service-

markedet, materiell og fakta om kostråd og Nøkkelhull samt filmer om disse temaene og saltreduksjon inkludert [Saltskolen](#) og [Sukkerskolen](#).

Foto benyttet er tatt av: Aina Hole, Bengt Wilson, Lisa Westgaard/Tinagent, OFG, Lin Stensrud, Synnøve Dreyer, Stein Henningsen, Wilberg A/S og Helsedirektoratet.

Lysark 3: Del 1. Bakgrunn, kosthold og helse, kostrådene, Nøkkelhullet

Norske arbeidsplasser varierer mye i størrelse. Virksomhetene tilhører både privat, offentlig og frivillig sektor og en del bedrifter inngår i internasjonale konserner.

Stor variasjon i mat-/måltidstilbud

Siden virksomhetenes størrelse og fasiliteter er ulike, spenner også mat- og måltidstilbudet vidt. Tilbudet varierer fra mulighet til å spise medbragt mat, tilbud om drikke og ev. frukt/grønt til enklere buffet-/måltidstilbud eller store personalrestauranter med lange åpningstider og bredt utvalg. Mange har et bra tilbud. Uansett forutsetninger, kan de fleste gjøre noen enkle forbedringer, også arbeidsplasser som er mobile og/eller har turnus-/skiftordninger.

Arbeidstakere ønsker sunt mattilbud

55% av de spurte mener at helse og sunnhet spiller meget stor rolle når de handler mat i kantine og 4 av 10 sier de ser etter sunne retter/matvarer når de spiser i kantine på arbeidsplassen, ifølge en undersøkelse utført av Norstat på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Lysark 4: Arbeidslivet som helsefremmende arena

Arbeidslivet som en viktig arena for folkehelsearbeidet, for forebygging av sykdommer, for tilrettelegging av sunne mat- og drikkevalg, og for kosthold, helse og trivsel, er understreket i ulike førende dokumenter og lovverk. Her er noen eksempler:

Arbeidsmiljølovens § 1-1 åpner for arbeid med helsefremmende tiltak. Slike tiltak kan omfatte en målrettet mat- og måltidspolitikk som forankres i bedriftens planer, personalpolitikk og HMS-arbeid og bidra til bedre mattilbud, trivsel og arbeidsmiljø og gi helsegevinst for de ansatte.

Oppfølgingsmeldingen til Folkehelsemeldingen (Meld.St.19, 2014-15) «Mestring og muligheter» trekker frem arbeidsplassen som folkehelsearena og det heter bla: «...Regjeringen vil utfordre aktørene i arbeidslivet til å ta et større ansvar for folkehelsearbeidet på arbeidsplassen...»

I Meld.St.19 (2018-19). Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn understrekes at [Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen](#) (2017-21) skal følges opp. Tiltakene i handlingsplanen skal bidra til sunt kosthold og måltidsglede for å fremme helse og forebygge kostholdsrelaterte sykdommer. Planen har flere tiltak for å fremme sunne tilbud på arbeidsplassen. Å tilrettelegge for sunne valg er også et viktig prinsipp i stortingsmeldingen, og her kan kantiner/mattilbud på arbeidsplassen utgjøre en forskjell for brukerne.

Lysark 5: Måltider – viktig innsatsfaktor i arbeidslivet

Kostholdet er summen av det vi spiser og drikker over tid, og måltider spist i løpet av arbeidsdagen utgjør en viktig del av dette. De fleste får fortsatt i seg for mye mettet fett, sukker og salt, for lite fiber og bare halvparten så mye grønnsaker og frukt som anbefalt. Mye helse kan «vinnes» dersom disse svakhetene i

kostholdet rettes opp. Tilrettelegging for gode måltider og valg på arbeidsplassen – og for de som må spise "på farten" i arbeidstiden, er derfor viktig.

Potensiale for samfunnsgevinst av å følge kostrådene, viktig også for arbeidslivet

Helsedirektoratet utarbeidet i 2016 en [rapport](#) hvor man beregnet potensialet for samfunnsgevinster ved reduksjon av risikofaktorer relatert til bedre kosthold ved gitte andeler av befolkningen som følger kostrådene. De potensielle samfunnsgevinstene ved dette er, ifølge rapporten, totalt 154 mrd. kr per år. Av dette utgjør redusert produksjonstap (dvs. økte skatteinntekter pga. redusert sykefravær, uførhet og død) anslagsvis 6 mrd. kr per år. Endring av kostholdet i tråd med norske kostråd vil gi anslagsvis 2 gode leveår i løpet av et helt livsløp for en «kostholdsmessig gjennomsnittsnordmann».

Arbeidsmiljøtiltak og fokus på helsefremmende arbeidsplasser kan påvirke kostholdet til de ansatte i positiv retning. Aktuelle tiltak kan være tilrettelegging for et trivelig spisemiljø, tilgang til drikkevann og frukt/grønt og sunt mattilbud i kantinen/på annen måte. Tilbud om trening, røykesluttkurs og fokus på trivsel og nærværsfaktorer utgjør andre viktige elementer i en helhetlig tilnærming for å skape helsefremmende arbeidsplasser.

Brukerønsker og helsehensyn er sammenfallende: over halvparten av de spurte sier helse og sunnhet spiller stor rolle når de kjøper mat i kantine (Norstat 2012, for Helsedirektoratet).

Lysark 6: Helsedirektoratets kostråd

Anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet bygger på Helsedirektoratets kostråd. Helheten i kostholdet og balanse mellom energiinntak og –forbruk er viktig. Et sunt kosthold kan settes sammen på mange måter. Mer informasjon om kostrådene finnes på [helsedirektoratet.no](#) og [helsenorge.no](#).

Kostrådene bygger på systematiske kunnskapsoppsummeringer og forskning

Ved å spise sunt og være fysisk aktiv i hverdagen, reduseres risikoen for blant annet hjerte- og kar-sykdommer, type 2-diabetes, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannråte, overvekt og fedme. Disse sykdommene har også betydning for sykefravær. Små endringer i hverdagen kan ha stor betydning for helsen. Derfor er mat- og drikketilbudet på arbeidsplassen viktig. Helsedirektoratet publiserer i 2020 ernæringskrav/-kriterier for anskaffelse av mat og drikke i offentlig sektor, som bygger på kostrådene. Disse er også egnet for bruk i privat og frivillig sektor.

Ernæringsmessige utfordringer fremover. Mattilbudet på arbeidsplassen kan være viktig bidrag til: å øke inntaket av: grønnsaker, frukt, bær, fullkorn, grove kornprodukter og fisk, vridning i forbruket fra fete meieriprodukter til magre, vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter, vridning i forbruket til myk margarin og matolje samt nedgang i forbruket av spisefett, begrenset forbruk av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt og redusert inntak av mettet fett, tilsatt sukker og salt. Det er også en stor utfordring å utjevne forskjeller i kostholdsvaner som fører til sosiale helseforskjeller i befolkningen.

Lysark 7: Helsedirektoratets kostråd forts

Lysark 8: Nøkkelhullet – et sunnere valg

For at et produkt skal få Nøkkelhullet, stilles det krav til innholdet av fett, mettet fett, sukker, salt og fiber. Nøkkelhullet er en frivillig merkeordning som myndighetene i Norden står bak i fellesskap. Vilårene bygger på de nordiske ernæringsanbefalingene og nasjonale kostanbefalinger og møter kostholdsutfordringer knyttet til ikke-smittsomme sykdommer som hjerte- karsykdom, kreft, diabetes mv.

Målet er å hjelpe til å velge sunnere alternativer innenfor en matvaregruppe og stimulere reformulering og utvikling av nye produkter. Ordningen omfatter matvarer som utgjør grunnlaget i et sunt og variert hverdagskosthold. Vilkkårene er forskjellige for ulike matvaregrupper for å ivareta matvarenes ernæringsmessige fordeler.

Alle matvarer merket med påstander om ernæring eller helse, som Nøkkelhullet, må merkes etter bestemte krav i [Matinformasjonsforskriften](#). Matvarer merket med Nøkkelhullet skal som følge av denne ha næringsdeklarasjon. Kjøp gjerne inn og bruk nøkkelhullvarer.

Mer om hvilke matvarer som kan få Nøkkelhullet finnes [her](#). Fullstendig informasjon om hvilke vilkår som gjelder finnes i [Nøkkelhullforskriften](#). Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabilt høy og har ligget mellom 96 til 98 prosent i perioden 2011–2019. Tilliten til Nøkkelhullet har økt de siste årene. Nær syv av ti synes Nøkkelhullet er en god merkeordning.

Lysark 9: Befolkningen langt fra å følge kostrådene

Kostholdsundersøkelsen Norkost 3 (2010-2011), kartla kostholdet hos 1787 nordmenn i alderen 18-70 år. Resultatene viser at det er få som følger Helsedirektoratets kostråd ifht inntak av grønnsaker, frukt, bær fullkorn og fisk. Bare 15% spiste anbefalt inntak av grønnsaker, 26% spiste nok fullkorn og 22% spiste nok fet fisk (av totalen). De med lang utdanning hadde et kosthold som regnes som gunstigere for helsen enn de med kortere utdanning. Hele undersøkelsen finnes på [helsedirektoratet.no](#).

Enkel tilgang på sunn mat og drikke på arbeidsplassen kan bidra positivt til befolkningens kosthold.

Lysark 10: Del 2: Helsedirektoratets anbefalinger for kantine-/mattilbud

Markerer overgang til Del 2 av presentasjonen med mer praktiske råd.

Lysark 11: Gunstige hovedendringer i mat- og drikketilbud

Lysarket oppsummerer noen hovedgrep for endring i tråd med Helsedirektoratets kostråd og [Nordic Nutrition Recommendations 2012](#). Norsk utgave av denne er «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet» (se [helsedirektoratet.no](#)). Anbefalingene vektlegger helheten i kostholdet og totalt fysisk aktivitetsnivå og skal gi grunnlag for planlegging av kosthold og fysisk aktivitet som bidrar til vekst, utvikling og god helse.

Lysark 12: Anbefalinger for kantinetilbudet – basissortiment

Anbefalingene bygger som nevnt på Helsedirektoratets kostråd (jfr lysark 6). En god start kan være å justere dagens meny i tråd med anbefalingene. I tillegg til Nøkkelhullet, kan Brødskaalen som angir grovhetsgrad på brøddvarer, også være hjelp ifht anskaffelser/innkjøp.

Mat og drikke som tilbys daglig (basissortiment), bør inneholde lite mettet fett, sukker og salt og baseres på mye grønnsaker, frukt (og bær), grove kornvarer, fisk og magre kjøtt- og meieriprodukter.

Variasjon kan sikres ved å utvide basissortimentet, ha turnus på menyen og sørge for sesong- og temavariasjon. Uavhengig av hvor ofte vegetar-, fisk- eller kjøttretter serveres, bør minst 1-2 av 5 ganger være vegetarretter og 2 av 5 ganger være fiskeretter, og det bør varieres mellom mager og fet fisk. Vegetariske matretter kan ivareta kosthensyn knyttet til bl.a. religion, kultur eller livssyn.

I prosjektet «Små dytt for bedre helse» studerte man matvalgene til hjertepasienter på Landsforeningen for hjerte- og lungesykes sykehus på Feiring. Enkle og billige grep i kantinen, som Helsedirektoratet også foreslår, ga store utslag i spisevanene de fire periodene forsøket varte. Les mer og få ideer og tips [her](#).

Lysark 13: Tiltak som kan gjøres på de fleste arbeidsplasser

Mindre foretak, arbeidsplasser med skiftordninger og mobile arbeidsplasser kan ha utfordringer ifht å gi tilgang til sunn mat og drikke. Uansett størrelse, driftsform, ressurser og ansattes ønsker og behov, kan likevel de fleste ta noen små grep for å bidra til sunne tilbud/måltider slik noen av forslagene her viser. Enkelte arbeidsplasser samarbeider om drift av kantine, andre har felles avtaler om matleveranser.

Mer om ernæringskrav ved anskaffelser/innkjøp kommer i 2020 på [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no). Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning. Se også difi.no og anskaffelser.no for å sette krav til bla miljø og matsvinn.

Helsedirektoratets digitale verktøy for endring av helsevaner og livsstil er samlet og kan lastes ned fra <https://helsenorge.no/baredu>.

Lysark 14: Forslag til målsettinger for mat-/kantinetilbud

Erfaring viser at det er nyttig å utvikle egne målsettinger for virksomhetens mat-/måltidstilbud og forankre dem i styrende planer og i HR-/HMS-politikken. Det er viktig at alle berørte aktører på arbeidsplassen deltar i utformingen og får eierskap til dem. Egnert kompetanse, menyplanlegging, tilbud av mat og drikke og utforming av kantine-/spiserom står sentralt.

Dette er viktige forhold som også trekkes frem av bla WHO;
http://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf?ua=1

Lysark 15: Kompetanse og faglig påfyll

Både ledelse og de som er administrativt, faglig og praktisk ansvarlige for kantinedrift/spiserom og møtebevertning bør ha kunnskap om kosthold og helse og betydningen av å tilrettelegge for sunne valg.

Maten som tilbys bør være fristende, smake godt og «gjøre godt» helsemessig. Til dette trengs relevant kompetanse hos ansvarlige for måltids-/kantinetilbud om blant annet matproduksjon, matvarer, kosthold, hygiene, allergihygiene, anskaffelser, menyplanlegging, matvaretrygghet, markedsføring, økonomi og miljø. Noen steder finnes erfaringsforum for ansatte i kantiner, ev. ulike opplæringstilbud. Der det ikke finnes, kan kanskje flere virksomheter gå sammen om å etablere dette.

Alle som har oppgaver innen matproduksjon, oppbevaring, oppvarming og matservering, har ansvar for at maten er trygg å spise, se mattilsynet.no.

Det er nødvendig å ha kunnskap om hvordan tilby allergivennlig mat og merke allergener. Tilbudet må være godt merket og plassert slik at mat/drikke/måltider ikke forveksles med øvrig tilbud. Ifølge Matinformasjonsforordningen skal kundene også ha informasjon om allergener i umemballert mat. Se naaf.no, mattilsynet.no og matportalen.no.

Lysark 16: Trivelig spisemiljø

Spisemiljøet har betydning for måltidsopplevelse, matglede og trivsel. Noen stikkord er: Universell utforming, god logistikk, ha sunneste alternativ plassert først og lettest tilgjengelig, funksjonelle spiseplasser, trivelig interiør, god akustikk, at det er rent og ryddig og plass til alle.

Allergivennlig mat skal være en del av tilbudet og må være godt merket og plassert slik at den ikke forveksles med øvrig tilbud. Ifølge Matinformasjonsforordningen skal kundene også ha informasjon om allergener i uemballert mat. Se naaf.no, mattilsynet.no og matportalen.no.

Dersom kantinen/spiseplassen har mange brukere, går det an å dele inn i ulike spisetider slik at alle har mulighet til å benytte tilbudet.

Lysark 17: Beverting ved møter og arrangement – «visittkort»

Tilbudet av mat og drikke i kantiner og møter sier mye om arbeidsplassens kultur og personalpolitikk. Der kantinen benyttes til gjesteservering, blir den et viktig visittkort og utstillingsvindu.

Tilbud om fristende oppskårne grønnsaker og frukt/bær har blitt populært innslag på møter, men enda flere kan sikkert tilby dette, variere eller utvide eksisterende tilbud. Et utvidet møtemattilbud bør følge anbefalingene for kantinetilbudet for øvrig (ref lysark 12). Det gjennomføres mange møter hver dag!

Kaker/dessert: Frukt og bær i ulike former og hvetebackst som boller er gode alternativ til produkter med mye fett og sukker som wienerbrød, sjokoladecake mv. til vanlige møter.

Lysark 18: Like mye energi (ca 400 kcal) ... Lett tilgang til sunne alternativ er viktig!

Dette bildet viser hvor viktig det er med sunne alternativ, både som daglig tilbud til ansatte, men også som møtemat. Energimengden på venstre og høyre del av bildet er omtrent lik! Dette illustrerer hvor forskjellig energi- og næringsinnholdet i ulike produkter er.

Lysark 19: Like mye energi i bollene som i all frukten

Dette bildet illustrerer ulikt energiinnhold i matvarer og at liten mengde ikke betyr lite energi. Det er like mye energi i de 3 bollene som i all frukten.

Bakgrunnsinformasjon ved evt spørsmål/diskusjon

«Måltid 1»

3 hveteboller med sjokoladebiter (a ca 85 g) veier ca 255 g og gir ca 950 kcal.

«Måltid 2»

Energiinnholdet i de 3 bollene tilsvarer energiinnholdet i mengden frukt (energi):

2 bananer (ca 350 g), ¾ kg epler, ¾ kg appelsiner og 1,1 kg vannmelon (m/skall).

Lysark 20: Del 3. Kantinen/tilbudet – eksempler og råd

Markerer overgang til Del 3 av presentasjonen.

Lysark 21: Kantinen/måltidstilbudet = bedriftens hjerte

Kantinene/mattilbudet kan utgjøre en positiv totalopplevelse knyttet til: smak/lukt/estetikk, matglede, matkultur, omsorg, trender mv. Kantinen er viktig også for å bidra til godt psykososialt arbeidsmiljø.

Kantineansatte har mange viktige roller i tillegg til å tilby fristende måltider. Bruk gjerne god tid på dette lysarket og reflekter rundt de ulike rollene. Det finnes sikkert flere funksjoner - diskuter! Alle aspekter er viktige, noen er uthevet som mer hovedfunksjoner.

Kantinepersonell har:

- mulighet til å påvirke gjestenes kosthold via tilbudet som gis
- erfaring/kompetanse til å vise at sunn mat er fristende, fargerik, spennende og god
- mulighet til å påvirke brukernes kosthold – også utenfor kantinen, ved å inspirere til å prøve noe nytt (og sunt) hjemme

Kantinepersonell er derfor også viktige «folkehelsearbeidere».

Lysark 22: Innkjøp (anskaffelse), menyplanlegging og tilberedning

Utvidet kvalitetsbegrep omfatter sensorikk (matens lukt, utseende, smak og konsistens), næringsinnhold (ernæring), hygiene og valgmulighet for brukerne. Hva får kunden for pengene – også av næringsstoffer? Det anbefales å sette ernæringskrav i anskaffelser, ifht innhold av mettet fett, salt, sukker og kostfiber/fullkorn.

Det å bruke faste oppskrifter/resepter med angitte mengder og tilberedningsmåter er viktig i planlegging, produksjon og for å sikre jevn kvalitet og vite hva maten inneholder. Opprett gjerne en oppskriftsbank.

Kundene trenger ulik mengde mat, tilby derfor vanlige og små porsjoner. Forsøk med *reduert 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 (ref lysark 12).

Forslag til mengdeforhold på tallerken (se bildet) eller i varme/kalde retter: 1/3 grønnsaker, 1/3 poteter, fullkornsrís eller – pasta og 1/3 fisk, kjøtt og/eller belgfrukter. Samme mengdeforhold kan benyttes til gryter, supper o.l. , gjerne med mer grønnsaker.

Tilberedning: velg måter som krever lite fett og bytt ut matvarer med mye mettede fettsyrer med varianter med mer gunstige umettede fettsyrer. Rapsolje, soyaolje og olivenolje inneholder mye umettet fett og lite mettet fett, mens palmeolje og kokosfett inneholder mye mettet fett.

For kosthensyn ifht kultur, religion og livssyn, se lysark 36.

[Kostholdsplanleggeren](#) er et gratis verktøy for å planlegge og beregne næringsinnholdet i måltider/menyer. Heftet: [«Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer»](#) er et annet nyttig verktøy.

[Matvaretabellen](#) angir innhold av energi og næringsstoffer for de vanligste matvarene, noen som gjennomsnittsverdier. Mengde næringsstoffer i næringsdeklarasjonen i enkeltprodukter (merkevarer) kan derfor avvike noe fra det som fremkommer i Matvaretabellen.

Ved planlegging av ukemenyer bør en tenke på hvordan råvarer og matrester kan brukes utover uken. Det er gunstig både for miljø og budsjett.

På Difis fagside www.anskaffelser.no ligger informasjon om anskaffelsesfaglige tema. [Kriterieveviseren](#) har formuleringer til krav og kriterier på miljø og samfunnsansvar for anskaffelse av mat- og drikkeprodukter og måltidstjenester.

Lysark 23: Ernæring og økonomi på lag – et eksempel

Dersom grønnsaker og/eller belgfrukter utgjør en større andel av mattilbudet, kan kostnadene reduseres og den ernæringsmessige kvaliteten kan bli bedre. Belgfrukter (bønner, linser og erter) kan erstatte eller kombineres med fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter. I originaloppskriften til Spaghetti Bolognese er det like mye gulrøtter som kjøtt(deig) – rimelig, godt og sunt! Utnytt sesong, leverandørtilbud og evt felles innkjøpsavtaler.

Tallerken 1

Grønnsaker/frukt utgjør bare ca. 1/10 av varemengden. Alternativet er dyrere enn det andre og gir masse fett, også mettet.

Tallerken 2

Grønnsaker/frukt utgjør her ca. halve varemengden. Mengden mat (g) er omtrent lik, men i forhold til tallerken 1 er:

- fettmengden redusert med $\frac{3}{4}$
- fiberinnholdet 7-doblet
- energimengden redusert med 60%

Lysark 24: Menyplanlegging, tilby – frukt/grønt og bær, grove kornvarer og fisk

Kostråd grønnsaker, frukt/bær: *Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.*

La grønnsaker og frukt være en del av alle dagens måltider. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker. En porsjon tilsvarer 100 gram, og kan for eksempel være en liten bolle med salat, en gulrot eller en middels stor frukt. Friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede varianter kan inngå. Varier mellom ulike typer. Velg kokte og bakte poteter fremfor stekte. Poteter inngår i et variert kosthold selv om de ikke er en del av fem om dagen. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn hvit ris og pasta. Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder (uten salt) og urter inngår ikke i fem om dagen, men har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold. Spis gjerne en håndfull usaltede nøtter om dagen, tilsvarende ca 20 gram.

Kostråd brød- og kornvarer: *Spis grove kornprodukter hver dag.*

Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt. De grove kornproduktene bør til sammen gi 70-90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag. Dette tilsvarer f.eks.:

- fire brødskeer med en stor andel sammalt mel, som merket ekstra grovt i Brødskala'n
- én tallerken grov kornblanding og to skiver ekstra grovt brød
- én tallerken havregrøt og én porsjon fullkornspasta eller fullkornsrís

Kostråd fisk: *Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.*

Rådet tilsvarer 300-450 g ren fisk i uken. Minst 200 g bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.

Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon. Velg gjerne fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet.

Lysark 25: Menyplanlegging; meieriprodukter, fjørfe/annet magert kjøtt, sauser/dressinger

Kostråd meieriprodukter: *La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.*

Begrens bruken av meieriprodukter med mye mettett fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør. Velg meieriprodukter med lite fett og lite salt og lite tilsatt sukker. Velg fortrinnsvis meieriprodukter merket med Nøkkelhullet.

Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner. For å dekke jodinntaket bør minst to av disse være melk, syrnet melk eller yoghurt. En porsjon kan være:

- et glass melk eller syrnet melk (2 dl)
- et lite beger yoghurt (ca. 125 g)
- en porsjon cottage cheese, kvarg, skyr eller lignende (ca. 100 g)
- en porsjon frokostblanding med melk eller naturell yoghurt
- en porsjon havregrøt med melk
- en brødiskive med to skiver lettost (20 g ost)

Kostråd kjøtt: *Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt*

Velg hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt. Begrens mengden av bearbeidede kjøttprodukter som er røkt, saltet eller konservert med nitrat eller nitritt, som bacon eller spekepølse. Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Dette tilsvarer to-tre middager og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, sau og geit. Velg fortrinnsvis nøkkelhullmerket kjøtt og kjøttprodukter.

Lysark 26: Fettinnhold i dressing, pr porsjon

Tabellen viser eksempler på mengder av ulike dressinger med angitt mengde fett og energiinnhold i en vanlig porsjonsstørrelse. 1 ss kesam, naturell yoghurt, rømme og majones veier ca 18 g, slik at 25 g er knappe 1,5 ss. 1 ss olje-eddik dressing veier ca 10 g, dvs 25 g er 2,5 ss. Dressinger basert på kesam/yoghurt o.l. er bra valg til basissortimentet, sammen med olje-vann-eddikdressinger.

Det er viktig at kundene kan velge type og mengde dressing selv og at de er merket ifht til allergener. Ved bruk av ferdigdressinger; les næringsdeklarasjonen og sammenlign ulike varianter.

Verdiene for vekt er hentet fra [«Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer»](#) (2015).

Verdiene for energi og fett er hentet fra [Matvaretabellen](#). Verdiene for fett er avrundet, ikke for energi.

Lysark 27: Menyplanlegging: matoljer, flytende/myk margarin, lite salt, vann, alternativ til søte produkter

Kostråd spisefett: *Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør*

Bytt ut matvarer som har mye mettett fett med matvarer med mer umettett fett. En tommelfingerregel er at jo mykere margarin og smør er ved kjøleskapstemperatur, desto mer umettett fett inneholder de.

Matoljer og margarin med lavt innhold av mettede fettsyrer og et høyt innhold av umettede fettsyrer, som planteoljer eller flytende og myk margarin, bør velges fremfor produkter med mye mettede fettsyrer og lite umettede fettsyrer som smør, palmeolje og kokosfett. Det er viktig å følge dette rådet både i matlaging og i tilbud som gis.

Kostråd salt: *Velg matvarer med lite salt, og begrenns bruken av salt i matlaging og på maten.*

Vi spiser ca. 10 g salt daglig, halvparten er nok. 10 g salt er ca. 1 toppet ts salt. Bearbeidede matvarer bidrar i snitt med 70-80 prosent av saltinntaket. Velg matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold. Bytt ut noe av saltet med ferske krydderurter og tørket krydder når du lager mat. Det gir både spennende og god smak. Velg nøkkelhullmerkede matvarer og retter. Rene råvarer som frukt/grønt har lavt saltinnhold.

Det er en direkte og doseavhengig sammenheng mellom saltinntak og høyt blodtrykk. Høyt blodtrykk øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken i befolkningen. Salt er ofte en vanesak, og saltsmak oppfattes forskjellig fra person til person. Behovet for salt kan reduseres.

Kostråd vann: *Velg vann som tørstedrikk.*

Vanlig vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kalorier, og er derfor den aller beste tørstedrikken. Gi alltid kundene tilbud om vann til måltider, ev. sammen med annen drikk. Kundene bør også få mulighet til å velge kaffe og te uten melk (og sukker), og dersom de ønsker melk, tilby lettmeik.

Kostråd sukker: *Unngå mat og drikk med mye sukker til hverdags.*

Sukker, brus, saft, leskedrikker og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten. De tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler. Også nektar, søte kjeks og søte bakevare/kakerr bidrar med sukker i kostholdet. Drikke med søtstoff gir ikke energi, men kan som drikk med kullsyre, gi syre-skade på tenner. Barn under 3 år skal ikke ha søtstoff. Inntaket av sukkerholdig drikk som brus og saft er mye høyere blant unge enn eldre. Et høyt inntak av drikk med tilsatt sukker øker risiko for vektøkning, overvekt og fedme. Tilsatt sukker bør begrenses til mindre enn 10 prosent (energiprosent) av totalt energiinntak. Sukker som finnes naturlig i matvarer som frukt og melk, regnes ikke som tilsatt sukker.

Lysark 28: Bruk og tilby mat/produkter med bra fettkvalitet

Nasjonal og internasjonal forskning konkluderer med at utskifting av mettede fettsyrer med flerumettede fettsyrer i kosten senker risikoen for hjerte- og karsykdom. Derfor; Tilby og bruk oftere matvarer/retter med umettet fett (venstre bilde) og reduser bruken av mat/produkter med mye mettet fett (høyre bilde).

Planteoljer, flytende margarin og myk margarin har lite mettet fett og mye umettet fett. Disse bør benyttes fremfor produkter med mye mettet fett og lite umettet fett, som smør, harde margariner, palmeolje og kokosfett.

Melk og meieriprodukter og kjøtt er de største kildene til mettede fettsyrer ifølge matforsyningsstatistikken. Myke margariner og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer.

Lysark 29: Mer spennende smak med mindre salt

Ved å lage mat mest mulig fra bunnen av og bruke råvarer/bearbeidede matvarer med lite salt kan saltinnholdet reduseres. Noen tips:

- Vær også obs på saltinnholdet i og mengde som brukes av bla buljong, soyasaus, andre sauser, dressinger, parmesan, oliven, kapers, blandingskryddere mv.
- Friske/tørkede urter/urtekrydder som oregano, basilikum og persille gir mer smak.

- Løk, hvitløk, chili og grønnsaker med sterk egensmak (som paprika, tomat) fremhever andre råvarers smak.
- Sitron, pepper, og ulike typer eddik, som hvitvins- eller kryddereddik og balsamico, kan erstatte salt.

Smak på maten før ev. salting og tilsett salt gradvis. Husk, spisegjesten liker kanskje mindre salt smak enn den som lager maten. Vurder saltinnhold ved anskaffelser/innkjøp (les næringsdeklarasjon/produktblad) og se etter Nøkkelhullmerket.

Helsemyndighetene har etablert et partnerskap med matvare- og serveringsbransjen samt forsknings- og interessemiljøer for å redusere saltinnholdet i mat som selges og serveres. Mange produsenter har redusert saltinnholdet vesentlig. Se [Saltskolen](#) for mer fakta og tips.

Lysark 30: Sjekkliste: reduser saltet, fremhev naturlig smak

Dette er eksempel på en sjekkliste om saltreduksjon som kan brukes ved planlegging, produksjon og servering av mat til andre. Videreutvikle den gjerne for eget bruk.

Lysark 31: Små grep påleggstilbudet, forslag

Det er mye bra pålegg å velge mellom. Gode alternativ er fiskepålegg, halvfet gulost, vegetarpastei (bønnepastei og linsepastei) og hummus, magert kjøttpålegg, leverpastei, egg, prim og brunost.

Fet fisk inneholder gunstig umettet fett. Som bildet viser, er det lite fett (og mettet fett) i magert kjøttpålegg som kalkunbryst og kokt skinke, men også i produkter som roastbiff, hamburgerrygg og mager leverpastei. For ulike sorter oster er det som vist store forskjeller i fettinnhold og mengde mettet fett. Næringsdeklarasjon/produktblad gir informasjon om hva matvarene inneholder. [Matvaretabellen](#) angir innhold av energi og næringsstoffer for de vanligste matvarene, noen som gjennomsnittsverdier. Mengde næringsstoffer i næringsdeklarasjonen i enkeltprodukter (merkevarer) kan derfor avvike noe fra det som fremkommer i Matvaretabellen. Tabellverdiene gjelder innhold i 100 g spiselig vare, det vil si næringsinnholdet etter at skinn, skall, bein, kjerner eller annet som vanligvis ikke blir spist, er fjernet. [Kostholdsplanleggeren](#) er et nyttig verktøy for sammenligning og måltids-/menyplanlegging.

Lysark 32: Små grep for et bedre salattilbud

Tydlig merking. Se tekst til lysark 35.

Frukt og grønt i hovedrollen: Salat kan lages på utallige måter, med bare grønnsaker eller tilsatt kokte bønner, linser, byggryn, bulgur, poteter, fullkornspasta og -ris, fisk, kylling, kjøtt, egg eller frukt. Server som egen rett med grovt brød til, som tilbehør til annen mat eller pakket inn i potetlompe, grovt pitabrød, ciabatta eller annet.

Råvarer som er rimelige hele året, som ulike kålvarianter, løk og gulrot, kan være utgangspunkt for spennende salater, supper og gryter. Er det ikke mulig å ha salatbar, så er porsjonspakkede salater et godt alternativ. Variasjon kan bidra til å gjøre tilbudet mer attraktivt.

Lysark 33: Fristende og populært oppskåret

Frukt/grønt i ulike former – «smått» selger stort. Det er lettvinnt å selge hel frukt og grønnsaker (stykk salg), men oppskåren vare gjør ofte større suksess. Skjær opp biter av ulike sorter frukt og grønnsaker og fyll skåler, asjetter, glass eller bokser og tilby i ulike settinger (ref overskriften). Ulike bærsorter kan bidra til variasjon. Utnytt sesongen.

Lysark 34: Trygg mat; hygiene og allergi

Regelverk for produksjon, salg og merking av mat forvaltes av Mattilsynet (mattilsynet.no). Alle virksomheter som produserer eller selger matvarer skal registreres hos Mattilsynet. De forvalter regelverket og fører tilsyn. Eier/driftsansvarlig har ansvar 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.

Det er viktig å kvalitetssikre alle ledd fra menyplanlegging og anskaffelse/innkjøp frem til ferdig rett. En viktig del av internkontrollen er å følge faste oppskrifter med angitt mengde råvarer og ingredienser samt produksjonsmåte.

Matinformasjonsforordningen krever blant annet merking av allergener, også i uemballert mat. Les mer om de ulike kravene for produksjon og frambud av mat og drikke og vær oppdatert på mattilsynet.no og matportalen.no. Norges Astma- og Allergiforbund har nyttig informasjon om matvareallergi og matoverfølsomhet, se naaf.no.

Lysark 35: Merking av allergener

Ingredienser som kan forårsake allergi eller intoleranse må alltid oppgis dersom de forekommer i et produkt. For all uemballert mat skal informasjon om allergener være tilgjengelig skriftlig, det vil si mat som serveres over disk, i restaurant, kantine, catering og lignende.

Mattilsynets nettsider viser til regelverket for merking av mat. Norges astma- og allergiforbund utgir nyttig veiledning for eksempel i heftet «Hurra – en allergisk gjest!» og en liste over erstatningsprodukter, se www.naaf.no. Les også mer om matallergi og matoverfølsomheter på: helsedirektoratet.no, helsenorge.no og mattilsynet.no.

Lysark 36: Kostholdshensyn - kultur, religion og livssyn

Matvaner varierer fra land til land, men kan også variere mellom ulike områder innen et land. Ulik etnisk tilhørighet og ulik religion og livssyn kan påvirke hvordan vi spiser. Det er en fordel å ha bakgrunnskunnskap om ulike matkulturer og religioner, men det beste er å spørre de det gjelder om ev. tilpasninger i tilbudet. Noen spørsmål som kan være relevante å stille kantinekunder/ brukere:

- Spiser du kjøtt, i så fall hvilke typer?
- Driker du melk, og i så fall hvilke typer?
- Spiser du yoghurt?

- Spiser du ost, i så fall hvilke typer?
- Spiser du egg?
- Spiser du fisk?
- Spiser du brød eller knekkebrød, i så fall hvilke typer?

Vegetariske matretter kan ivareta kosthensyn knyttet til religion, kultur eller livssyn. En vegetarisk matrett som for eksempel bønnegryte, kan være base for en matrett som passer for alle, og det kan serveres fisk, annen sjømat eller kjøtt ved siden av dersom det er ønskelig. Mer informasjon om dette temaet finnes bla i Kosthåndboken, se helsedirektoratet.no.

Lysark 37: Del 4: Markedsføring og oppsummering

Markerer overgang til Del 4 av presentasjonen og viser samtidig to viktige prinsipper ifht å gjøre sunne valg lett tilgjengelig for brukere av arbeidsplassens mat- og drikketilbud.

Lysark 38: Aktiv markedsføring av sunne alternativ

Aktiv markedsføring kan fremme omsetning av sunne alternativ

Både erfaringsbasert kunnskap og forsøk (ref lysark 12) viser at vi kan påvirke matvalg med bevisst plassering av sunneste alternativ tidligst i «forsyningsruten», fremst i diskene eller på buffeten, i riktig øyehøyde og ved å fremheve disse alternativene på ulike andre måter.

Hvordan kantinen er bygd opp logistikkmessig kan også bidra til å styre hva brukerne forsyner seg av. Det er en fordel om de først kommer til grønnsaker, belgfrukter, frukt, grove brødvarer, fisk mv før annet.

Bruk av mindre tallerkener kan gi redusert forbruk av matvarer og mindre svinn over tid da folk ser ut til å forsyne seg mer riktig i forhold til hva de faktisk orker, og mindre mat ligger igjen på tallerkenen.

Ifht prinsippet om universell utforming er det i tillegg til plassering av og høyder på disker etc, spesielt viktig at mat med allergener merkes tydelig. Les mer om Matinformasjonsforordningens merkekrav på www.mattilsynet.no. Se også tekst til lysark 14 og 35.

Lysark 39: Aktiv markedsføring forts

Det kan fremme forbruket av sunne alternativ ved å prise dem lavere enn andre alternativ.

Dagens eller ukens "grønnere/mer fargerike" tilbud til gunstig pris er blitt populært mange steder. Det kan være nyttig å stoppe opp og «se» kantinen og dens tilbud og hvordan det markedsføres som en «utenforstående»; hvordan fremstår tilbudet? Hvor enkelt er det å finne de sunneste alternativene mv? Er vi stolte av kantinen og tilbudet vårt?

Bruk plakater, oppslag, intern-TV/-telefon, intranett, bedriftsavis eller andre kanaler til å markedsføre bedriftens sunne og gode tilbud av mat og drikke. I disker og på buffeter er det spesielt viktig å synliggjøre og plassere de sunne alternativene slik at brukerne enkelt finner disse!

Lysark 40: Ide til temadag – varig endring? Små grep – stor forskjell....

Ide til hvordan gammel vane kan endres; Det trengs ikke alltid store omplasseringer for å gi større rom for et fristende tilbud av for eksempel grønnsaksretter, slik bildet viser. Kantinen som testet ut «grønn buffet» fikk så gode tilbakemeldinger fra brukerne at det ble et fast ukentlig tilbud. Det er viktig å ha riktig merking på plass (ikke så synlig her).

Lysark 41: Profilering og sameksporing

Tips til lettvinnt og rimelig varmmat; Server ovnsbakte grønnsaker, gjerne i foliepakker. De fleste sorter kan benyttes, som løk, purre, paprika, gulrøtter, kålrot, selleri, tomat, brokkoli, blomkål, kinakål, hvitløk og squash. Prøv gjerne andre sorter, og varier etter sesong.

Bakt potet med følge av hakket løk, agurk, paprika og mais toppet med litt kesam, er lettvinnt og godt. Varier med pesto og grønnsaksrøre (ratatouille) som topping, fyll eller tilbehør. Samme type "følge" passer også til ovnsbakte potetbåter.

Fargerike og velduftende supper med sesongens grønnsaker, er rimelige og spennende tilbud.

Lysark 42: Oppsummert: Små grep for sunnere mat-/kantinetilbud

Forankring av arbeidet i interne styringsdokumenter og eierskap hos alle berørte personellgrupper internt er helt sentrale suksessfaktorer.

Lysark 43: God helse – gode liv

Helsedirektoratet.no: har faktainformasjon om kosthold og helse og praktiske råd/tips.

Helsenorge.no og Matportalen.no er først og fremst beregnet for publikum/befolkningen generelt, men har nyttig informasjon også for bransjen.

Helsedirektoratets digitale verktøy for endring av helsevaner og livsstil er samlet og kan lastes ned fra <https://helsenorge.no/baredu>. Her finnes gode hverdagsråd, apper og verktøy som gjør det lettere å få det til.

Mattilsynet.no: formidler bla alt regelverk som er aktuelt for produksjon og omsetning av mat – for mat- og serveringsbransjen.