



## Giv plads til eleverne

**Eleverne bærer fremtiden og vi skal lytte til dem. Derfor skal de være med i forbundet også i elev- og studietiden.**

De unge er kritiske, og de stiller krav både til uddannelse og til arbejdspladser. De vil respekteres, og de vil have indflydelse på deres eget liv.

Når jeg er sammen med elever og studerende, så oplever jeg en imponerende livskraft og et stort fagligt engagement. De vil noget med faget, de har valgt. De vil mad og ernæring. De vil kvalitet. Og de vil brugerne.

Jeg har deltaget i mange spændende og udfordrende diskussioner med elever og studerende, og min opfattelse er, at de fleste har rigtig meget at tilbyde. Så jeg er helt tryk ved, at de skal bære vores fag ind i fremtiden.

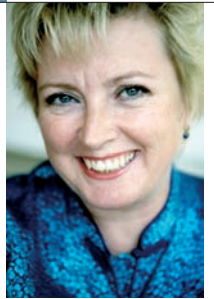
Jeg ser det som vores opgave at sikre, at de bevarer engagementet og lysten til faget. Det er os og vores måde at omgås elever og studerende på, der afgør, om de bliver i køkkenerne, eller om de finder andre græsgange.

Vi skal give plads og slå ørerne ud. De skal kunne komme frem med det, de synes er vigtigt, og vi skal turde se på os selv og vores arbejdsplads med deres øjne. Selvfølgelig er det ikke elever og studerende, der skal styre arbejdspladserne, men vi har godt af at blive udfordret.

Der er fortsat mange elever og studerende, som har et medlemskab til gode. Samtidig hører jeg, at der er arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner, som mener, at det med forbundet kan vente til eleverne er færdige med uddannelsen.

Det kan det ikke. Der er for eksempel mange faglige arrangementer i kredsene og centralt, som elever og studerende vil have glæde af at deltage i, og det er vigtigt, at eleverne får mulighed for at møde engagerede kostfaglige med mange forskellige jobs og holdninger til faget. Elevforeningens bestyrelse har i det seneste år gjort en stor indsats for at tiltrække flere uddannelsessøgende, og det er lykkedes for dem at få 80 til at melde sig ind. Det er godt gået!

Men der er stadig plads til flere!



*Ghuck Paug*

## SIDEN HEN



FOTO: ANDERS BROHUS

**Et stærkt team.** Hvis man skal vinde priser, uanset om det er for hjertesund mad eller et godt arbejdsmiljø – så skal man lytte til kollegerne og bruge hinandens stærke sider. *Læs om Olivenhaven, side 12.*

## Teknologipolitik til ledere og kommunalpolitikere

Kost & Ernæringsforbundet har sendt en hilsen til alle nyvalgte kommunalpolitikere, der har med maden at gøre i de kommende, nye kommuner.

Med denne hilsen følger forbundets teknologipolitik og en opfordring til at sætte fokus på mad og måltider i de nye kommuner.

Med teknologipolitikken vil forbundet pege på, at mad er mere end mad, mad er også en prioritering af viden, teknik, arbejdsmiljø, brugerinddragelse mv. i forbindelse med maden.

I brevet opfordres politikerne til at tage kontakt til lederne af de kommunale køkkener for at få en god dialog om fremtidens madtilbud. 🍳



## Også fædre får fødselsdepressioner


Næsten syv procent af de nybagte fædre får en fødselsdepression, mens det tilsvarende tal for mødre er på 10-14 procent. Det viser en dansk undersøgelse, skriver netdoktor.dk

Men der er forskel på depressionerne. De mandlige symptomer er blandt andet en usædvanligt lav stresstærskel, vrede i form af en aggressiv adfærd og en følelse af udbrændthed, forklarer chefpsykolog på Rigshospitalet Svend Aage Madsen.

Mens flere og flere kommuner har behandlingstilbud til kvinder, er der endnu ingen til mænd. 🍳

## En 'ommer'

Brikkerne var blevet rystet rigeligt i posen til Køkkenliv 3/06.

Tabellen over den anbefalede energiprocentfordeling i mad til overvægtige (energireduceret kost) og til voksne generelt skulle have set ud som nedenfor. 

Den anbefalede energiprocentfordeling i mad til overvægtige (energireduceret kost) og voksne generelt:

Næringsstof	Energireduceret kost	Generelle anbefalinger til voksne
Protein	20	10-20
Fedt	Højst 30	25-35
Kulhydrat	50-55	50-60
Heraf sukker	Max 10	Max 10
Kostfibre	15-25 g/dagligt	25-35 g/dagligt




KOSTKOLEN

## Fortrydelsesret på nettet skal overholdes

Netop nu sætter forbrugerombudsmanden fokus på netbutikker og fortrydelsesret, skriver metroXpress.

Når vi handler over nettet, har vi 14 dage til at fortryde købet i. I modsætning til i andre butikker, hvor der ingen fortrydelsesret er. Men det sker tilsyneladende alt for ofte, at netbutikkerne ikke overholder fortrydelsesretten.

Det er baggrunden for forbrugerombudsmandens tjek.


Forbrugerne kan hjælpe til ved at fortælle, hvis de har været ude for netbutikker, der ikke ville tage varer retur i fortrydelsesperioden. Så kan man skrive til [fortryd@fs.dk](mailto:fortryd@fs.dk). 

## Taberdyr



Hvert år ender 180.000 køer og kalve deres liv på destruktionsanstalten i stedet for på slagteriet. Hver syvende kalv når ikke at blive et halvt år gammel. Antallet af malkekøer, der dør i utide, er fordoblet i de sidste 10 år.

Dødeligheden er rekordhøj i den danske svineproduktion: omkring 21 procent, syv millioner dyr, dør i utide og ender på destruktionsanstalten.

Det skriver bladet Tænk, der har endnu flere eksempler på ringe dyrevelfærd. Bladet peger samtidig på, at 'dødelighed' jo kun er én indikator for, at der er alvorlige problemer i staldene. For at gøre produktionen så billig som mulig er driften effektiviseret på en måde, der har konsekvenser for dyrene. De skal vokse hurtigst muligt og yde mest muligt. F.eks. er mælkeydelsen øget med 23 procent på 10 år. Og det gør dyrene syge. De lider af stress, mavesår, skøre knogler, skuldarsår og en række andre skader – der tager livet af dem. 



## Er det groft nok

Spørger Fødevarestyrelsen i sin nye kampagne, der er rettet mod fritidsklubberne.

Her får mange børn deres eftermiddagsmad, men den er sjældent hverken sund eller mættende. Desuden tilbyder 45 procent af klubberne dagligt børnene sodavand og saftvand, viser en undersøgelse fra Fødevarestyrelsen.

Kampagnen retter sig mod pædagogerne, som bestemmer, hvad klubberne serverer. Og den skal inspirere dem til at servere lækre, sunde og mættende mellemmåltider som f.eks. grøntsagssupper, grovbrød og frugtdrikke.

## Familien er sendt i udvalg

Familie- og forbrugsminister Lars Barfoed har nedsat en familie- og arbejdslivskommission og fyldt den med eksperter, der skal komme med ideer til, hvordan familieliv og arbejdsliv kommer til at gå op i en højere enhed.

– Familien og de nære relationer fylder meget i de fleste menneskers liv og skal også fylde meget i måden at indrette samfundet på. For i modsætning til arbejdslivet, der har mange organisationer til at varetage sine interesser, er der ingen eller få, der taler familiens sag. Derfor er det godt, at vi har fået nedsat en kommission, mener formanden for kommissionen, professor i familieret Linda Nielsen.

Hun forestiller sig, at ideer og forslag fra kommissionen skal være konkrete – men de må ikke koste penge at gennemføre, og de må heller ikke være uforenelige med de gældende aftaler på arbejdsmarkedet, skriver Jyllands-Posten. 


## Helsedrik er ikke så sund endda

En ny yoghurt-drik fra Unilever reklamerer med, at den kan sænke vores kolesterol-tal – og indgå i en sund livsstil.

Men helsedrikken møder kritik fra fagfolk.

Med et sukkerindhold på 12,5 procent – højere end i sodavand, der normalt ligger på 11 procent – passer den ikke rigtigt godt ind i en sund livsstil. Desuden er det usædvanligt, at et mælkeprodukt indeholder så meget sukker, og derfor forvirrer den forbrugerne, mener Jeppe Matthiessen fra Danmarks Fødevareforskning.

Gitte Gross fra Forbrugerrådet peger desuden på, at folk, der har brug for at sænke kolesterolindholdet i blodet ofte også er overvægtige. Derfor giver det ikke mening at tilbyde dem et produkt med så meget sukker i.

Unilever erkender, at drikken er for sød og arbejder på at få sukkerindholdet ned, skriver metroXpres. 



## Efteruddannelse, men hvem skal betale

Mere end 60 procent af alle beskæftigede eller ledige deltog i voksen- og efteruddannelse (VEU) i 2004.

Dem, der i forvejen har en høj uddannelse, deltager mere.

Læsesvage og visse ufaglærte har brug for særlig motivering, før de vil deltage i VEU.

Det viser rapporten fra et udvalg, som har set på voksen- og efteruddannelsen i Danmark.

Selvom vi bruger mange ressourcer på efteruddannelse, er der en stor gruppe, vi ikke når. Og det er den gruppe, der mangler basale kvalifikationer som at læse, skrive og regne, viser rapporten.

Problemet er, at det samtidig er dem, der er mindst motiverede for at blive efteruddannet. Og derfor skal motivationen skabes på den konkrete arbejdsplads og af den nærmeste leder. Og have noget med jobbet at gøre.

Det er alle enige om. Uenigheden opstår, når regningen skal betales.

Arbejdsgiverne vil ikke betale for efteruddannelse af dem, som folkeskolen har svigtet med basale færdigheder. Mens fagforbundene anbefaler, at uddannelse får en fremtrædende plads næste gang, der skal forhandles overenskomster.

Udvalget selv foreslår blandt andet frivillige indbetalinger på en særlig konto til uddannelse – ligesom børneopsparing eller pensionsopsparing, skriver Berlingske Tidende



## Usikkerhed fra jord til bord

Der er dømt både smøl og forsømmelse i hindbærsagen, hvor fem ældre og svækkede personer døde, og 1.100 blev syge af inficeret hindbærsmuld fra Polen.

Det dokumenterer en rapport fra et uvildigt fødevarerkontroludvalg.

Fødevarestyrelsen kritiseres for ikke øjeblikkeligt at have sørget for, at importører og grossister trak bærrerne tilbage fra storkøkkenerne.

Og for at tøve med at advare EU om sagen.

Skandalen har ført til en række stramninger i Fødevarestyrelsen, der nu sætter mere fokus på kontrol med importerede fødevarer og med at virksomhederne trækker farlige fødevarer tilbage. Ligesom man vil sikre bedre kommunikation mellem styrelsen og virksomhederne og bedre information af offentligheden, hvis der er farlige fødevarer i omløb.





## Smilet stivner

Der vil gå længere tid mellem kontrolbesøg og uddeling af smileys til pizzariaer, slagtere, bagere med flere.

Mange virksomheder, der plejer at få besøg to, tre gange om året, vil kun få besøg en enkelt gang, når Fødevarestyrelsen nu fjerner ti procent af kontrolbesøgene. Det svarer til 4.700 færre besøg om året, skriver Politiken.

Nedskæringerne kommer, fordi der er afsat færre penge på finansloven til Fødevarestyrelsen og for at imødekomme regeringens ønske om mere kontrol af fødevarer fra udlandet og en skærpet indsats mod vildledning af forbrugerne.

– Det er helt uanstændigt og øger risikoen for, at flere bliver syge af maden. Der vil jo gå lang tid, før fødevarekontrollen opdager de steder, hvor reglerne bliver


overtrådt, siger Gitte Gross, Forbrugerrådet.

Og Orla Zinck peger på, at hyppige besøg har en præventiv effekt. Når myndighederne kun kommer sjældent, tænker virksomhederne 'det går nok' og så falder standarden.

Men det mener vicedirektør Henrik G. Jensen i Fødevarestyrelsen er overdrevent.

– Der er tale om en mere prioriteret måde at bruge pengene på, siger han. Der bliver mindre kontrol med dem, der har lutter glade smil og mere med dem, der har store problemer.

Men den køber Gitte Gross ikke.

– Du opdager ikke problemerne, når du kun kommer en gang om året, så skal du vente på at nogle bliver syge, før du opdager, at der er tale om en problemvirksomhed, siger hun. 



# Alting har sin pris

Hvad sker der, når afdelingerne på et hospital skal betale for hver en skive kød og brød, de får fra centralkøkkenet? Styrer pengene så ernæringen? Og hvordan regner man overhovedet ud, hvad en grovbolle koster?

På Odense Universitetshospital har intern afregning frataget køkkenet rollen som politibetjent og gjort det mere synligt, mener køkkenchefen

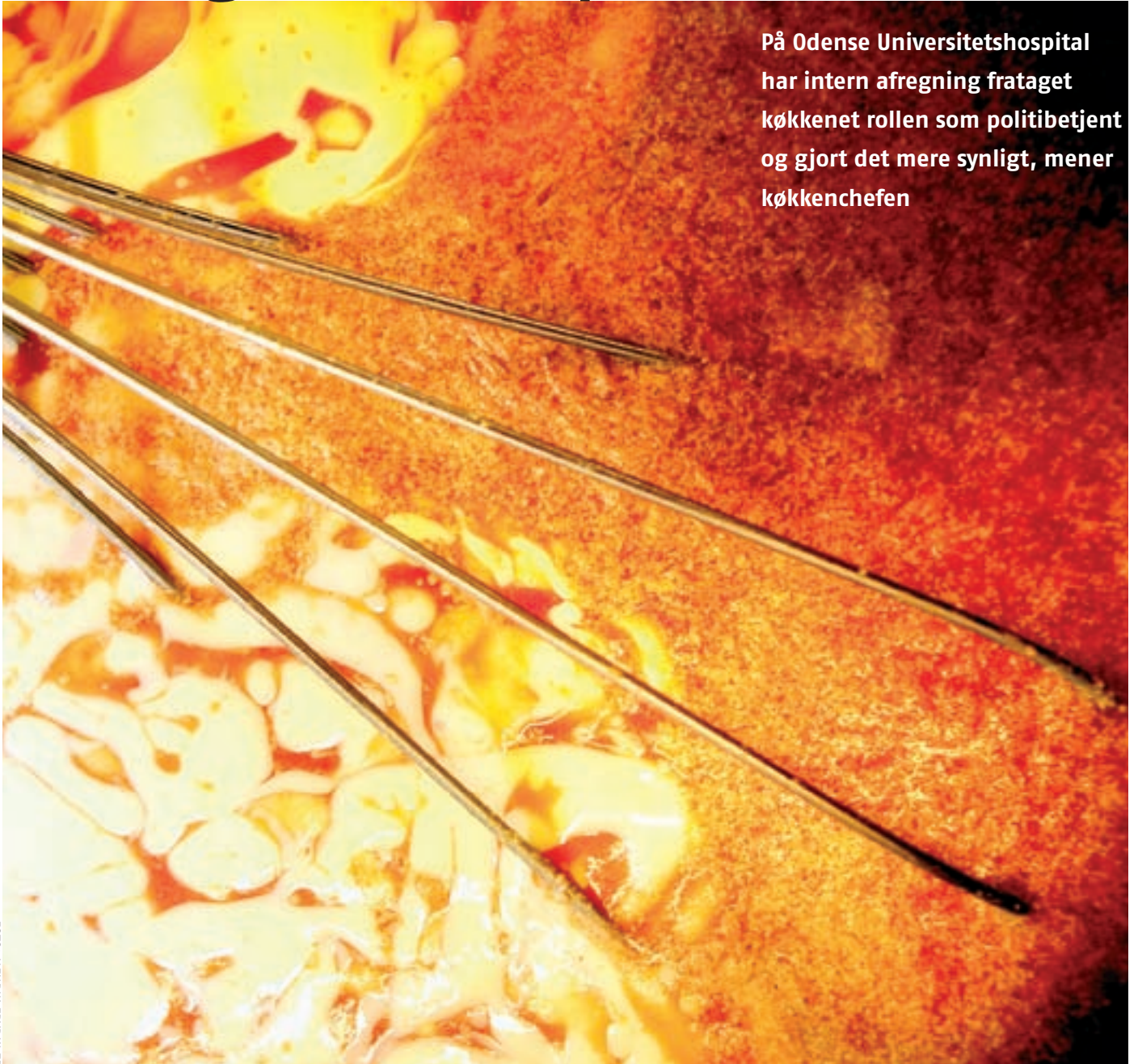


FOTO: HENRIK FRIDJÆR





– En liter mælk, en pakke rugbrød, en pose kaffe og et halvt kilo ost, tak.

– Ja, s'gerne. Det bliver 103 kroner og 75 øre.

Sådan er vi som forbrugere vant til at handle – vi betaler præcist for det, vi har med gennem kassen. Men når samme øvelse finder sted på en offentlig arbejdsplads, er det straks en anden sag ... Eller er det?

Egentlig ikke, ifølge køkkenchef *Birgitte Lund*.

Her kaldes metoden blot 'intern afregning', og det betyder, at alle ydelser, der forlader køkkenet, er prissat og bliver betalt af den afdeling, som bestiller. Et princip, som vinder indpas flere og flere steder.

– Jeg oplever, at det bliver mere og mere almindeligt at markedsføre køkkenets ydelser, og jeg får utroligt mange henvendelser om intern afregning fra andre køkkener, fortæller *Birgitte Lund*.

### **Fri for politibetjent**

I praksis fungerer intern afregning sådan, at køkkenets budget er lagt ud til sygehusets afdelinger. Køkkenet lever alene af det, det sælger.

– Tidligere tænkte afdelingerne ikke over, hvor meget den mad, de bestilte, kostede. Det kørte jo over køkkenets budget. Men det betød, at jeg havde rollen som politibetjent og skulle være efter afdelingerne, hvis de bestilte for meget og f.eks. spørge: »Kan det virkelig være rigtigt, at I skal bruge så meget kaffe?«, fortæller *Birgitte Lund*.

De nye betingelser med udbud og efterspørgsel betyder, at hvis køkkenets omsætning falder, fordi en afdeling vælger at købe ind hos en anden leverandør eller bestiller mindre end forventet, så må *Birgitte Lund* skrue tilsvarende ned for sit forbrug af personale og råvarer.

– Og det befinder jeg mig vældig godt ved, understreger hun. Netop fordi det frigør mig fra rollen som politibetjent. I dag kan jeg være 'lige-glad' med, hvad afdelingerne bestiller, for de styrer selv budgettet. Det giver os mulighed for at yde en helt anden service end tidligere og levere, hvad de efterspørger, i stedet for blindt at følge en menuplan. Og det forpligter os også til at levere kvalitet.

Opdelingen af køkkenets tilbud i enkelte dele er også en stor fordel, mener køkkenchefen:

– Afdelingerne kender deres patienter så godt, at de ved, at der er nogle, som f.eks. hellere vil have kartoffel-

mos end kogte kartofler. Og så kan de bestille efter behov.

Det har også formindsket madspildet, som i 2005 var det laveste i fem år.

### **Køkkenet skal også konkurrere på prisen**

Køkkenet har lagt sine faste omkostninger ved at servicere afdelingerne ind i et abonnement, som afdelingerne betaler udover prisen for de enkelte varer. Og derfor er det ikke gået som i Frederiksborg Amt for et par år siden. Her kom en pakke smør til at koste 100 kr. – når diverse omkostninger var regnet med.

I Odense sælger køkkenet varer, som ikke forarbejdes, videre til indkøbspris plus en lille omkostning til spild. Det gælder f.eks. mælk. Hele intentionen er, at budgettet går i nul.

– Selvfølgelig er det vigtigt, at vores priser er 'rigtige'. For i bund og grund kan det politiske system sige: »nu ser vi, om I er konkurrencedygtige, om jeres priser kan leve op til priserne hos de andre leverandører på markedet«.

Men hvis jeg ved, at vores pris afspejler en effektiv drift, og jeg ved, at vi ikke kan gøre det hverken hurtigere eller billigere, så kan jeg ikke gøre så meget ved det, hvis andre er billigere end os.

Og har jeg regnet forkert, så er det mit problem – jeg kan ikke ændre priserne hele tiden.

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE →

## → Pengene får ikke lov at styre ernæringen

*Hvordan sikrer man, at afdelingerne ikke bestiller mad efter, hvad der er billigst – eller bestiller for lidt for at spare og bruge pengene til noget andet?*

– Der er en pasus i min kontrakt om, at jeg skal følge afdelingernes forbrug, så de ikke bruger budgettet uhensigtsmæssigt – f.eks. ved at købe for meget vin til aftensmaden. Men ansvaret for, hvad der købes ind, ligger hos afdelingerne sammen med budgettet.

Jeg følger overordnet med i deres indkøb, og hvis der viser sig at være store afvigelser fra, hvad de normalt køber, så går jeg ind og undersøger, hvad det dækker over og påtaler, hvis det ikke ser rimeligt ud. Hvis der opstår tilfælde med fejlernærede patienter, skal jeg kunne dokumentere, at muligheden for at bestille en ernæringsrigtig sygehuskost har været til stede.

Men afdelingerne bruger jo også stadig køkkenet som samarbejdspartner – vi kan rådgive og vejlede – vi er jo ikke et tilfældigt, fremmed firma, som bor i kælderen, siger Birgitte Lund.

Desuden beregner køkkenet sine priser ud fra nogle gennemsnitspriser på f.eks. kød.

– Det er netop ikke sådan, at en sammenkogt ret, som kræver et mindre ressourceforbrug at lave, er billigere end en karbonade, forklarer Birgitte Lund.

Det var især tydeligt, at der ville blive store prisforskelle på smørrebrød, hvis vi regnede sådan. Med den måde,



vi gør det på, betyder det, at afdelingerne ikke har en tilskyndelse til at bestille efter prisen.

### **Gartneren leverer maden**

En af ulemperne ved den interne afregning, set med køkkenets øjne, er dog at kunderne frit kan vælge, hvor de køber maden.

– Vi havde et ambulatorium, som meldte fra, og jeg fandt ud af, at de i stedet havde fået en gartner til at levere mad og grønt. Det skabte bekymring for både egenkontrol, hygiejne og ernæring, siger Birgitte Lund. Hun understreger dog, at ansvaret for både ernæring og hygiejne er ‘kunders’ – dvs. afdelingens, hvis de vælger en anden leverandør end centralkøkkenet.

– For mig har det ikke været svært at slippe det ansvar. Tværtimod har det givet køkkenet mulighed for at kom-

me i ligeværdig og frugtbar dialog med afdelingsledelserne om både hygiejne og ernæring – hvor det tidligere var min opgave at slå dem i hovedet, griner Birgitte Lund.

### **Køkkenet er mere synligt**

*Har den interne afregning ellers påvirket livet i køkkenet, synes du?*

– Nej, egentlig ikke. Før tænkte vi også meget i økonomi. Men intern afregning har gjort, at vi er blevet mere synlige. Og fordi verden og afdelingerne hele tiden forandrer sig, er vi nødt til at følge med. Der dukker konstant nye facetter op. F.eks. vil afdelingerne nu have grovboller og burgerboller, så derfor har vi differentieret vores brødpriser. Sådan er vi nødt til hele tiden at være i dialog og lave justeringer, konstaterer Birgitte Lund. 🍳



FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

**Politi.** Tidligere tænkte afdelingerne ikke over, hvor meget maden kostede. Det kørte jo over køkkenets budget. Men det betød også, at jeg havde rollen som politibetjent og skulle være efter afdelingerne, hvis de bestilte for meget, siger Birgitte Lund.

## Intern afregning – hvorfor og hvordan

Odense Universitetshospital har kørt med intern afregning siden 2002 – i første omgang som en politisk beslutning i amtet, siden gennemført af sygehusledelsen.

**Hvorfor?** Ifølge Birgitte Lund har intern afregning tre formål:

- at synliggøre omkostningerne ved køkkenets ydelser over for dem, som køber dem
- at motivere afdelinger og ambulatorier til en hensigtsmæssig adfærd og omkostningsbevidsthed

- at lade køkkenets produktion og budget være afhængigt af udbud og efterspørgsel.

**Hvordan?** Bestillinger foregår over internettet, og alle ydelser er splittet op i kød, sovs, kartofler, brød osv. Afdelingerne bestiller et antal af hver.

Priserne er udregnet efter indkøbspris plus lønudgift. Alle faste omkostninger – rengøring, vedligeholdelse af udstyr, køkkenchefens løn m.m. – har afdelingerne abonnement på, og de betales som et engangsbeløb. Det samme gælder transport.

## En pakke smør til 100 kroner

101,80 kr. for et halvt kilo smør.

57,75 kr. for 250 gram økologisk Kærgården. 51,70 kr. for 400 gram Lätta Minarine.

I Frederiksborg Amt var de første erfaringer med at pris-sætte maden til patienter og personale ikke så 'frugtbare'. I hvert fald reagerede personalet på amtets sygehuse, da de sidste forår blev præsenteret for ovenstående priser, når de bestilte mad.

Maden til både patienter og personale på sygehusene er udliciteret til det private firma Medirect, som sygehusudvalget havde bedt om at prissætte alle ydelser. Begrundelsen var blandt andet at mindske madspildet – og gøre patienterne mere tilfredse. Sådan lød forklaringen i hvert fald fra udvalgsformand Uffe Thorndahl til B.T. i maj måned, da sygehuspersonalet reagerede på det nye prisniveau.

– Nu er vi gået over til at prisfastsætte de enkelte kompo-

nenter til måltidet i stedet for hele portioner. Den enkelte patient kan give besked, om han eller hun f.eks. ønsker smør eller ost til morgenmaden, og så bestiller afdelingen pr. computer. Vi har valgt at indregne en række udgifter, f.eks. lønomkostninger, i prisen på blandt andet smør og ost for at begrænse spildet. Det betyder, at vi i prislisterne ganger den reelle pris med fem. Vi har først indført systemet 1. april, så det er endnu ikke til at sige, hvor meget vi kan spare, men vi håber at øge patienttilfredsheden og spare penge – det er faktisk derfor, vi gør det. Men jeg kan godt forstå, folk undrer sig. Det er ikke sådan en sag, der er lige til at forklare ude i forsamlingshuset,« – sagde Uffe Thorndahl dengang.

Siden er systemet ændret, råvarepris og driftsudgifter er blevet skilt ad, og priserne har fået et mere genkendeligt udseende.

KILDE: DAGBLADET B.T.

# Livet er for kort til dårligt arbejdsmiljø

**Når arbejdsmiljøet er i top, er det nemt at indføre nye tiltag og få succes med dem. Det er erfaringen fra plejecentret Olivenhaven i Kolding, hvor køkkenet for nylig har modtaget to priser. Den ene for et godt arbejdsmiljø, den anden for en hjertesund kantine.**

»Nu skal de da vist ikke have flere priser«, blev der hvisket bag ryggen på *Elisabeth Refslund* og *Tine Poulsen* fra plejecentret Olivenhaven, da de for nylig var til et arrangement med kolleger fra andre af Kolding Kommunes institutioner.

– Men den slags bemærkninger får os bare til at stramme os ekstra an. Selvfølgelig skal vi da have flere priser, ler *Ulrike Gill*, økonoma og tovholder i arbejdet med at blive certificeret som hjertesund kantine.

– Priserne motiverer os til at blive endnu bedre. At gøre sig umage er kun sjovt. Det er ingen byrde, siger hun.

Elisabeth Refslund er ledende økonoma i plejecentret Olivenhaven.

Køkkenet har ti ansatte, samt ni fri-

villige pensionister, der alle ugens syv dage giver en hånd med, hvor der er behov for det.

Centret besøges hver dag af pensionister fra nær og fjern, som kommer for at deltage i de mange aktiviteter på stedet. Eller for at tilbringe nogle timer i hyggeligt samvær med gode venner og bekendte.

Cirka hundrede af stedets brugere og personale spiser dagligt i kantine.

Rundt om det rummelige og moderne indrettede aktivitetscenter er der en hel lille landsby af leve-bomiljøer. Også de bestiller indimellem mad i kantine.

## **Fedtfattigt til hjertet**

Når køkkenet er certificeret som hjertesundt, betyder det blandt andet, at mindst en lun ret eller en varm ret på dagens menukort skal være fedtfattig – max. 30 procent af energien er fra fedt. De fedtfattige retter er markeret med et lille rødt hjerte på spisesedlen. Idéen til hjertesund kantine er fostret i Vejle amt, der så vidt vides, også er det eneste danske amt, hvor ordningen findes.

Olivenhaven er det første køkken, der er blevet certificeret inden for seniorområdet.

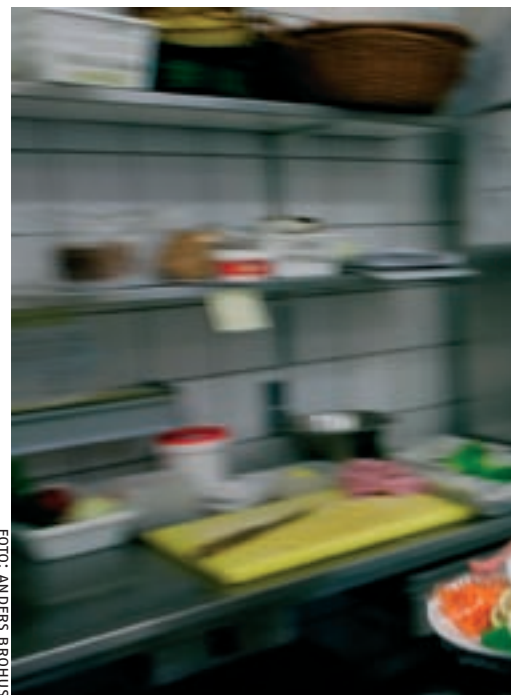


FOTO: ANDERS BROHUS

– Nu skal vi bare have det diplom, tænkte vi alle sammen, fortæller *Ulrike Gill* om arbejdet, der startede tilbage i sommeren 2005.

Det gik forholdsvis hurtigt med arbejdet, for mange af kriterierne var opfyldt i forvejen. Køkkenet har lige siden starten i 1996 haft mange grøntsager på menuen. Og via arbejdet med økologi er personalet trænet i at tænke i nye baner.

– Vi bruger hinandens stærke og



## Olivenhaven efter strukturreformen

- Vi kender endnu ikke planerne, siger Elissabeth Refslund. Vi ved, at der arbejdes på at få distrikterne på plads. Når de er på plads, kommer turen til køkkenfolket.
- Vi holder 'økonomamøder' i Kolding, og det ville da være naturligt om disse møder også kom til at omfatte økonomaerne i Lunderskov, Vamdrup og Christiansfeld, som vi bliver lagt sammen med. Men som sagt – der er endnu ingen planer.



svage sider, hvad enten man nu er assistent eller økonoma. Alle kommer med ideer, fortæller Elissabeth Refslund, og nu hvor hjertesund kantine er indført, tænker vi meget over, hvordan vi kan appellere til det sunde valg. Der er gået sport i det, og vores bevidsthed hæver sig.

### Trivslen er det vigtigste

I alt 12 kommunale arbejdspladser var indstillet til Kolding Kommunes ar-

bejdsmiljøpris 2005. I begrundelsen for at give prisen og de 10.000 kr., der følger med, til Olivenhaven, hed det blandt andet: »Olivenhavens køkken er en arbejdsplads, som altid er med på motionskampagner. Det er desuden lykkedes de ti piger at få arbejds-miljøarbejdet ind som en del af den daglige drift, hvor man passer på hinanden. Køkkenet har endvidere konkret udarbejdet en lille arbejds-miljø-pjece og en intro-tjekliste«.

Arbejdsmiljøpjece er udarbejdet af sikkerhedsrepræsentant Tine Poulsen, som sammen med Elissabeth Refslund har været tovholdere i kampen om at få kommunens arbejds-miljø-pris.

Køkkenet har fået hjælp fra Kolding Kommunes Arbejdsmiljøtjeneste til at forbedre arbejds-miljøet. En konsulent fra Arbejdsmiljøtjenesten gik for eksempel rundt og tog billeder af perso-

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE →

**Styrke.** Vi risikerer at få store problemer med arme, nakke, skuldre, hvis ikke vi passer på. Og passer på hinanden, siger Elissabeth Refslund. Og derfor er der en times fælles motion hver torsdag for de ti ansatte i køkkenet.



FOTO: ANDERS BROHUS

→ nalet, mens de arbejdede. Bagefter var der et fællesmøde, hvor man kiggede på billederne, og konsulenten fortalte de enkelte, hvor de for eksempel løftede på en uheldig måde.

Køkkenet er udstyret med elektriske hæve-sænkeborde, kipgryder og andre tekniske hjælpemidler, som letter det daglige arbejde for de ansatte. Men det allervigtigste er de holdninger, som medarbejderne har til deres daglige arbejde – og til hinanden.

– Man skal være glad for at gå på arbejde. Vi mener, at livet er for kort til et dårligt arbejdsmiljø, siger Elissabeth Refslund og tilføjer, at humørbarometret stort set altid står på 'høj sol' i køkkenet.

Også det lave sygefravær, fælles aktiviteter uden for arbejdstiden samt en meget lille udskiftning vidner om en god arbejdsplads.

### Til gavn og til grin

– Vi passer på hinanden. Hvis en af os ser en kollega arbejde i en dårlig arbejdsstilling, gør vi hende opmærksom på det. I vores fag risikerer vi at få store problemer med især arme, skuldre og nakke, hvis vi ikke passer på. For at forebygge er det også nødvendigt at styrke kroppen ved hjælp af motion, påpeger Elissabeth Refslund.


Og derfor er der hver torsdag efter arbejdstid en times fælles motion på programmet for alle, der har tid og lyst. Det foregår meget bekvemt i centrrets motionsrum. En af køkkeneleverne er aerobicinstruktør i sin fritid, og hun sørger for, at kollegerne får pulsen banket i vejret. Når hun ikke kan komme, finder de på noget andet. F.eks. træning på motionscyklerne.

De seneste år har køkkenholdet deltaget i den landsdækkende motionskampagne 'Arbejdspladsen motionerer'. Her er målet er at motionere mindst en halv time hver dag gennem tre uger.

Sidste år fik vinderne en tur til Miami. Og selvom det endnu ikke vides, hvor årets vinderrejse går hen, så går Olivenhavens køkkenhold efter den.

## Mutti og salamipigerne

Det økonomiske skulderklap på 10.000 kr. har de ti kolleger tænkt sig at bruge til fælles bedste. Foreløbig har de haft en glad aften i byen med middag på en god restaurant. Nye sportstrøjer med logoet »Mutti og Salamipigerne« er taget i brug, og resten af pengene skal bruges på fælles motionsaktiviteter, biografbesøg, foredrag og andre sociale aktiviteter.

Holdet, som kalder sig 'Mutti og Salamipigerne', har tidligere motioneret sammen, og i den gode sags tjeneste har de afprøvet kajakroning, spinning, squash, salsa og stavgang. 'For motion skal jo styrke såvel helbred som lattermuskler og sammenhold', mener de. 

## Hjertesund kantine

- Brugeren skal til måltider have mulighed for at sammensætte et fedtfattigt, alsidigt måltid, der dækker brugerens energibehov.
- Fedtfattige produkter er prioriteret højt og er tydeligt markeret ved servering på buffet eller kantinedisk.
- Der er tykke brødkiver. En hel skive vejer min. 50 gram, og der er mulighed for at vælge brød med eller uden fedtstof.
- Hvis der er fedtstof på brødet, er det skrabet – gerne minarine.
- Pålæg på smørrebrød er magert, og pynt er med mindst mulig fedt, gerne rå eller kogte grøntsager. Fedtholdig pynt bruges kun i små mængder eller serveres separat.
- Til hvert hovedmåltid tilbydes altid flere slags kogte grøntsager eller råkost. Der er mager dressing.
- Lune og varme retter skal være fedtfattige – max. 30 procent af energien fra fedt. Det sikres ved valg af magre råvarer og tilberedningsmetoder, ofte fiskeretter, mange kartofler, pasta, ris eller brød og mange grøntsager.
- Der er mulighed for at købe frisk frugt, tomater, skrællede gulerødder, agurkestykker og lignende.
- Der er frisk vand til fri afbenyttelse.
- Virksomheden afsætter tid til information af medarbejdere og brugere.

KILDE: VEJLE AMT



Skou Petersen  
**LYNGBY  
METODEN AS**

Tonne Kjærsvvej 20,  
Postboks 720  
DK-7000 Fredericia

Telefon +45 75 94 33 33  
Telefax +45 75 94 23 33  
www.lyngbymetoden.dk

Det er vigtigt for patienter og hjemmeboende pensionister, at den mad de får, er både varm, velsmagende og vitaminrig.

Derfor går flere og flere kommuner over til LYNGBY METODEN, den ideelle termotransport, der opfylder alle hygiejniske krav og sikrer, at maden er varm, og at smag og duft kan bevares.



## Ta' et pit-stop på G 5650

**I fire dage i slutningen af marts kan du i Messecenter Herning møde både orbundspolitikere og medarbejdere fra sekretariatet på Foodexpo 2006.**

Kost & Ernæringsforbundet er i Hal G, stand 5650 – fra søndag den 19. marts til og med onsdag den 22. marts.

Alle medlemmer er meget velkomne til at kigge forbi. Her er mulighed for et pit-stop midt på en hektisk messe. Men også for en faglig snak og svar på et spørgsmål, der trænger sig på.

Temaet på forbundets stand er teknologi og den teknologipolitik, som hovedbestyrelsen for nylig har vedtaget. Derfor er der naturligvis også på standen direkte adgang til internettet og forbundets hjemmeside, [www.kost.dk](http://www.kost.dk). Så svar på ethvert spørgsmål om forbundet og forbundets arbejde for medlemmerne hurtigt kan findes.

### Hvorfor er vi på messen

At møde medlemmer af forbundet og forbundets samarbejdspartnere inden for branchen er de to væsentligste grunde til, at Kost & Ernæringsforbundet er med på messen i Herning.


– I hovedbestyrelsen har vi besluttet, at vi vil engagere os i messen i Herning. Her kommer flest af forbundets medlemmer, og her er der mest faglighed for os. Vi deltager ikke mere på messen i Bella Center i København, siger forbundsformand Ghita Parry.

### Food Maraton for elever

På Foodexpo i Herning i år har forbundet blandt andet engageret sig i den uddannelsesdag, der holdes tirsdag den 21. marts. Forbundets stand er med i en Food Maraton for de mange under uddannelse, der er inviteret netop tirsdag. En maraton, hvor der er mulighed for at møde en række af udstillerne på messen og blive fagligt udfordret.

Kost & Ernæringsforbundet er sponsor for hovedpræmien på 15.000 kr., der gives til den elev eller studerende, der klarer maratonruten bedst.

### Gratis billet

Du kan, helt frem til messen er slut, gå ind på [www.foodexpo.dk](http://www.foodexpo.dk), udfylde et skema og printe din billet til messen ud. Har du ikke adgang til en printer, kan du printe din billet ud ved indgangen – men så slipper du måske ikke for at stå i kø. 





# appetit På livet

Det kan maden gi' Og det er vores ansvar, at brugerne får, hvad de har brug for.

Seks fyraftensmøder sætter fokus på mad, der fremmer livslysten.

Mere end halvdelen af beboerne på de danske plejecentre er undervægtige, og det er kun ganske få steder, man holder øje med de ældres ernæringsstilstand, tilbyder næringsrig mad eller ved, hvor meget energi og næring, der er i den mad, der serveres – viser rapporter fra Fødevarestyrelsen

## Det går ikke!

Vi må kunne dokumentere, at vi gør vores arbejde ordentligt.

At maden indeholder energi og næring nok til vores brugere.

Og derfor må vi næringsberegne.

Og samarbejde med plejen, om at give de ældre appetit på maden – og livet.

## Hvordan gør vi?

Kom og diskuter med formand for Kost & Ernæringsforbundet Ghita Parry og kostfaglig konsulent, Lotte Mollerup.

### København

Onsdag den 15. marts kl. 13.30-17,  
FUFUs Konferencecenter,  
Fiolstræde 44, København K

### Sjælland

Mandag den 27. marts kl. 13.30-17,  
Octavia Kursus & Konferencecenter,  
Maglegårdsvej 8, Roskilde

### Nordjylland

Onsdag den 29. marts kl. 14-17.30,  
Forsyningsvirksomhederne,  
Stigsborgbrygge 5, Nørresundby

### Midtjylland

Torsdag den 30. marts kl. 13.30-17,  
Sansestormerne, Tretommervej 33,  
Risskov

### Sønderjylland

Tirsdag den 18. april kl. 13.30-17,  
Vejle Tekniske Skole, Boulevarden  
36, Vejle

### Bornholm

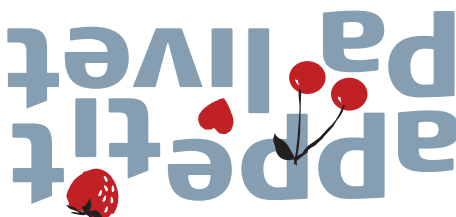
Endnu ikke fastlagt.

Tilmelding til: Jane Hjort Jensen,  
jhj@kost.dk – eller [www.kost.dk](http://www.kost.dk)

Tilmeldingsfrist: ugedagen før  
afholdelse af mødet

Max. 30 til hvert møde.

Kun for medlemmer



## DEBAT

### Lønstigning – og fald

Ja, jeg måtte vente til jeg modtog min første lønseddel i 2006, for at se det med egne øjne. Lønstigning, juhuuu!

Ja tænk jer, køkkenledernes løn er steget med 14.947 kr. om året. Det er da flot!

Men så er alt også sagt.

De tillæg, vi som køkkenledere har forhandlet os til i de sidste år, bliver pludselig modregnet i den nye lønstigning.

Det vil sige, jeg havde forhandlet mig til ca. 12.500 kr. mere om året. Dem tager I så først og giver mig dem igen som ny lønstigning. Det er da ikke rimeligt, eller?

I har I foreningen sagt, at vi skal fortælle, hvor gode vi er, og derved kæmpe for mere i løn. Hvad sker der – I hapsrer det, vi har kæmpet os til. Det er da bare for meget.

Hvad forventer I, at vi skal sige næste gang, vi skal til lønforhandling med chefen? Skulle vi f.eks. sige: »Ja chef, jeg vil egentlig gerne forhandle om det samme, som du gav mig for sidste år. Mit fagforbund har nemlig taget det fra mig i mellemtiden!«

Lønstigningen er god for en ny køkkenleder, men jeg syntes ikke, at I har tænkt denne opgave ordentligt igennem, for os andre.

Jeg håber meget, at dette emne vil give anledning til debat. ☕

Venligst Gitte Junge

# Vi er ikke til store udsving

**Sult, men også dårligt humør og irritation, kan skyldes forkerte måltider, der giver alt for stort udsving i blodsukkeret.**

Vores blod skal helst have et konstant sukkerindhold. Når vi spiser, stiger blodsukkerindholdet i blodet, men normalt regulerer vi det selv, så blodsukkeret ligger på et konstant niveau (omkring 3-7,5 mmol/l).

Det er hormonet insulin, der bliver produceret i bugspytkirtlen, der sørger for, at sukkeret i blodet bliver transporteret ind i cellerne, hvor det omdannes til energi.

Når vi har for lidt sukker i blodet, bliver vi sultne. For lavt blodsukker kan også være årsag til dårligt humør, træthed og irritabilitet – som i Stevens tilfælde (se boksen: *En umulig knægt*).

Hvis vi er sultne og spiser et måltid rigt på sukker – f.eks. slik, kage eller sodavand – vil de hurtige kulhydrater drøne over i blodet. Det bevirker, at blodsukkeret stiger meget hurtigt. Dette reagerer bugspytkirtelen på. Den sætter en kraftig produktion af insulin i gang. Denne produktion kan være for kraftig og bevirke, at næsten alt sukkeret fjernes fra blodet.

Så bliver blodsukkeret igen for lavt, og vi føler sult. Vi er nu inde i en dårlig cirkel med ustabil blodsukker. Se figur 1.

Det drejer sig altså om at spise måltider, hvor vi bevarer mæthedfølelsen i lang tid. Det gør vi, hvis det tager lang tid at nedbryde maden til enkelte næringsstoffer, der så kan optages i tarmen. Her spiller de langsomme – eller sammensatte – kulhydrater en stor rolle.

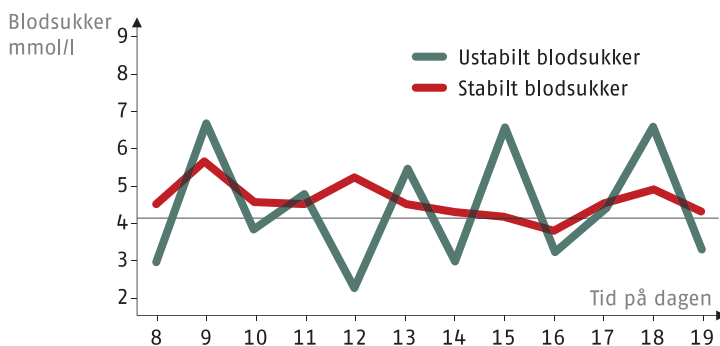


FOTO: TOMAS BERTELSEN

## Langsomme og hurtige kulhydrater

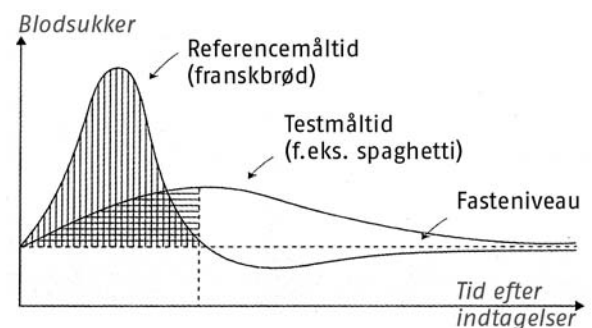
Kulhydrat findes især i brød, mel, gryn, ris, pasta, kartofler, mælk, frugt, sukker og grøntsager.

Kemisk set kan kulhydraterne ind-



Figur 1: Daglige udsving i blodsukker

FRA: KOST, ADFÆRD, INDLÆRINGSEVNE



Figur 2: Glykæmisk indeks

FRA: ANBEFALINGER FOR DEN DANSKE INSTITUTIONSKOST



**Kostskolen.** Et ustabil blodsukker kan få os til at spise igen og igen. Og tilmed kaste os over søde måltider, der sætter blodsukkeret hurtigt i vejret. Køkkenerne kan hjælpe med at stabiliserer brugernes blodsukker gennem en madplan med mange små måltider.

**En umulig knægt.** John og Pat er et dansk-amerikansk ægtepar midt i 30'erne, som bor i Californien. De har drengene Steven og Jack på 8 og 10 år.

John er glarmester, og for to år siden besluttede han at blive selvstændig. Firmaet holder til i en bygning, lige ved hjemmet. John har to glarmestersvende. Børnene elsker at opholde sig i værkstedet sammen med deres far og de to svende. Især Steven synes, at det er hyggeligt, da de to svende altid har slik og sodavand stående til fri afbenyttelse. Steven kan ikke holde fingrene fra slik og sodavand og når at indtage store mængder af de søde sager hver dag.

Det samme år, som John bliver selvstændig, begynder Steven i skole. Det går godt i starten, men som månederne går, bliver Steven mere og mere urolig. Han be-

gynder også at blive voldelig over for klassekammeraterne; han sparker og bider dem. John og Pat bliver indkaldt til flere møder på skolen angående Stevens opførsel, og Steven er tæt på at blive bortvist.

Via en veninde får Pat kontakt til en diætist, som mener, at der er en sammenhæng mellem Stevens usunde madvaner og hans adfærd. Al slik og søde sager bliver fjernet fra Stevens kost, og resultatet udebliver ikke. Steven forandrer væsen og bliver igen meget mere omgængelig. Steven mærker også, at han får det meget bedre med sig selv, og han bliver i stand til selv at kunne sige nej tak til slik og andre søde sager.

Hvad er problemet, hvorfor reagerer Steven så voldsomt på slik og sodavand?

deles i simple og sammensatte kulhydrater. Til de simple hører druesukker (glukose), frugtsukker (fruktose), mælkesukker (laktose) og sukker (sakkaroze). Til de sammensatte hører stivelse og kostfibre. Stivelse findes især i brød, kartofler, ris, pasta og gryn. Kostfibre findes blandt andet i rugbrød, grove grøntsager, frugt og tørrede bælgfrugter

Tidligere mente man, at de simple og sammensatte kulhydrater påvirkede blodsukkeret vidt forskelligt. Man troede, at simple kulhydrater gav hurtig stigning i blodsukkeret, og sammensatte kulhydrater gav langsom stigning i blodsukkeret.

En række undersøgelser har vist, at sådan forholder det sig ikke. Visse typer af stivelse f.eks. fra franskbrød og kartofler spaltes og optages lige så hurtigt som tilsvarende mængde kulhydrat fra sukker eller honning. De kulhydratrige fødevarer, der giver en beskeden og langsom stigning i blodsukkeret, er rugbrød, havregryn, pasta, ris og tørrede bælgfrugter.

### Glykæmisk index

Blodsukkerstigningen varierer altså meget efter indtag af forskellige fødevarer.

Til at beskrive et fødevars virkning på blodsukkeret, har man indført be-

grebet glykæmisk indeks. Det glykæmiske indeks bestemmes ved, at blodsukkeret måles op til tre timer efter indtagelse af et måltid og sammenlignes med virkningen af et bestemt måltid med samme kulhydratindhold (ofte franskbrød, der sættes til indeks 100). *Se figur 2.*

Fødevarer med et højt glykæmisk indeks, f.eks. kogte kartofler og hvidt brød, indeholder kulhydrater, der hurtigt optages fra tarmen og giver en hurtig stigning i blodsukker- og insulinniveau. Disse høje insulinniveauer kan, som nævnt, resultere i store fald i blodsukkeret.

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE →

→ Fødevarer med et lavt glykæmisk indeks, som f.eks. pasta og bønner, fordøjes langsommere, giver en langsommere og mindre stigning i blodsukker- og insulinniveau og et tilsvarende langsommere fald.

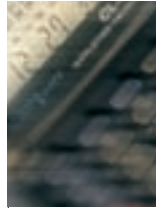
### Hele måltidet har betydning for blodsukkerstigningen

Blandt ernæringseksperter er der uenighed om, hvor højt det glykæmiske indeks skal vægtes. Blandt andet fordi der er en række andre forhold, som har indflydelse på, hvor god en fødevarer er. F.eks. giver grovbrød næsten samme stigning i blodsukkeret som hvidt franskbrød. Alligevel er grovbrød det bedste valg, da det har et højere indhold af kostfibre og mætter bedre.

Ligeledes er der en række andre faktorer end den enkelte fødevarers glykæmiske indeks, der påvirker stigningen i blodsukkeret. Det afhænger blandt andet af, hvordan varen fremstilles, forarbejdes og tilberedes. Sammensætningen af måltidet har også betydning.

Ligeledes har fedt indflydelse på blodsukkeret. Fedt hæmmer mavens tømningshastighed og kan derfor gøre optagelsen af kulhydrater langsommere. Fede produkter som f.eks. chokolade og is giver derfor ikke altid den forventede stigning i blodsukkeret. Men det er nok alligevel en god ide at begrænse forbruget, da kosten ellers vil blive alt for fed. 🍷

## KOSTKOLEN



### Opgave:

Kend dine fagudtryk • Nedenfor er syv fagudtryk og syv forklaringer. Forbind fagudtrykkene med de rigtige forklaringer

- 1 Hormon, der skal øge blodsukkeret ved at frigøre glukose fra leveren. Det kan anvendes i behandlingen af svær hypoglykæmi.
- 2 Kemiske budbringere, der dannes i en kirtel, sendes ud i blodet og når frem til andre celler, hvor de virker.
- 3 Kulhydrater, som består af to monosakkarider, f.eks. laktose, glukose og galaktose.
- 4 Højt blodsukker.
- 5 Ikke-insulinkrævende diabetes, type 2 diabetes og aldersdiabetes.
- 6 Et kulhydrat, der består af glukose-enheder. Glukose deponeres i lever og muskler i form af dette kulhydrat.
- 7 Bugspytkirtlen, hvor insulin dannes.

	a	NIDDM
	b	hyperglykæmi
	c	hormoner
	d	glykogen
	e	glukagon
	f	disakkarider
	g	pancreas

Det rigtige svar på side 34

### Læs mere:

Kost. Adfærd. Indlæringsevne. Frede Bräuner, ansat på Midtbyens Ungdomsskole i Århus, har sammen med kolleger satte gang i et mad- og sundhedsprojekt for skolens elever. Morgenmad, frokost, frugt og vitaminpiller blev en fast del af dagligdagen, og det viste sig at mange af de symptomer, som tidligere blev tolket som psykiske – som f.eks. koncentrationssvigt, hyperaktivitet og apati hos eleverne – i overvejende grad var symptomer på dårlig ernæring. Elever, der før var trætte, urolige og negative, blev mere positive og aktive i hverdagen.

► [www.webkost.dk](http://www.webkost.dk)

# Sidste generalforsamling

Med flest deltagere i mange år holdt elevforeningen i begyndelsen af februar weekendtræf for elever og studerende. Og den allersidste generalforsamling. For forbundets kommende struktur giver elever og studerende nye muligheder for indflydelse.

I weekendens løb havde de 50 elever og studerende tid til at sludre og netværke. Men også tid til at lære nyt og blive underholdt på den gode måde om dybt alvorlige emner.

Frede Bräuner, der er konsulent og foredragsholder, underholdt i sit seriøse oplæg om, hvordan fejlnære unge sukkernarkomaner blev afvænnede. Og om den virkning, det har haft på deres liv og evne til at lære nyt, at de får sund mad.

Frede Bräuner kalder junk-food'en for tabermad. Og han mener, at underernæring er meget værre end fedme. For fede kan tabe sig, men det kan ikke lade sig gøre at genoprette en krop, der er ødelagt på grund af fejler-næring.

Undervejs gav det et gib, selv i de unge der er på vej til et liv som kostfaglige eksperter, at få demonstreret, at fire colaer svarer til 200 gram sukker – som er en ordentlig stak sukkerknalder.



## Brug hovedet, når du løfter

Man skal passe på sine muskler og led, når man løfter tunge ting på sit arbejde. Det handlede et oplæg fra ergoterapeut Lise Berthelsen fra Skibby kommune om. Hun viste med sin medbragte rygsøjle, hvordan man bedst passer på ryggen, men flere af de unge kunne fortælle om de skavanker, de allerede har fået: om at gå som en gammel dame. Om at være nødt til at lægge sig på gulvet et kvarters tid for at blive strukket ud igen, når praktikdagen er slut. Om at komme i praktik i et køkken, hvor næsten alle har en fysisk skade af arbejdet. Og ikke mindst om, hvor svært det kan være at gøre tingene, så kroppen ikke lider skade.

Rulleborde – som kan indstilles i højden – er i øvrigt alfa og omega, når fysikken skal kunne holde til arbejdet i køkkenet, mener Lise Berthelsen.

## Mange mærkesager klaret

I sin beretning fortalte formanden, Louise Pedersen, om de mange mærkesager, bestyrelsen har fået gennemført.

Reglerne for elever og studerendes kontingent er ændret. Gaven fra forbundet, når uddannelsen er færdig, er fornyet. Og en ny pjece, som gerne skal få flere elever og studerende til at melde sig ind i forbundet, har set dagens lys. Lige som et møde mellem elevbestyrelsen og repræsentanterne for eleverne i kredsene. Plus naturlig-



vis forberedelsen af elevtræffet og generalforsamlingen.

Samtidig overlod bestyrelsen en række forslag til aktiviteter til den nye bestyrelse, som de måske kan arbejde videre med. F.eks. ønsket om en omskrivning af uddannelsesbogen for ernæringsassistentelever til 'forståeligt dansk', og at elever og studerende bliver fri for at skulle betale kontingent.

### Slut i 2007

I forbindelse med den nye struktur i forbundet nedlægges elevforeningen, og i stedet får alle elever og studerende mulighed for at vælge en repræsentant til hver af de fem regionsbestyrelser. Og alle elever og studerende skal stemme om, hvem der skal være deres repræsentant i forbundets hovedbestyrelse.

### Ny bestyrelse

På generalforsamlingen i elevforeningen, der blev holdt på elevtræffet i Korsør, blev der valgt ny bestyrelse, der på sit første møde den 6. marts beslutter, hvem der skal være formand og hvem, der skal repræsentere elever og studerende i forbundets hovedbestyrelse.


Katrine Hansen, professionsbachelorstuderende, Åbyhøj  
 Louise Pedersen, ernæringsassistentelev, Hjørring  
 Tanya Pedersen, køkkenassistentelev, Nakskov  
 Tine Andersen, ernæringsassistentelev, Åkirkeby  
 Trine Nielsen, professionsbachelorstuderende, Århus C.

**Sukkercool.** Kostfaglighed til trods kunne Frede Bräuner både underholde og chokere elever og studerende med sin demonstration af sukkernarkomaniens konsekvenser.



FOTO: JOHNNY WICHMAN

De fem fra regionsbestyrelserne og repræsentanten i hovedbestyrelsen er alle automatisk med på forbundets kongres, der holdes hvert tredje år.

Det faglige træf, hvor alle elever og studerende har chancen for at mødes og udveksle erfaringer, fortsætter. Et ungdomsfagligt brag af en dag, kalder forbundets formand, Ghita Parry, dagen som holdes en gang i hver kongresperiode. 

## Kredsformænd og kredskontorer

### KREDSENE

#### 1 København og Frederiksberg kommuner

Else Toft Jensen, 38 79 93 39, elsetoft@stofanet.dk;  
arb: Kildevæld Sogns Plejehjem, 35 30 53 56.

**KREDSKONTOR:** Struenseegade 13A, 2., 2200 København N,  
35 34 97 33, okf-kredskontor@mail.dk.

#### 2 Københavns Amt

Birgitte Schaumburg-Muller, 36 70 54 23, kreds2@sch-m.dk;  
arb: Broparken, 36 37 80 90

#### 3 Frederiksborg Amt

Alice Linning, arb./priv: 47 31 59 90, linning@mail.tele.dk

#### 4 Vestsjælland og Roskilde amter

Esther Bruus Midgley, 22 70 07 67, esther@bruus1.fthmail.dk

#### 5 Storstrøms Amt

Gurli Lundgaard, 55 90 91 48, kost5@mail.dk;  
arb: Fjordgården Plejehjem, 55 90 92 00

#### 7 Fyns Amt

Ulla Rosenfeldt, 62 27 19 40, ullarosenfeldt@vip.cybercity.dk

#### 8 Nordjyllands Amt

Gitte Vangso, 99 31 94 37; arb: 5kant-forsyning@aalborg.dk  
**KREDSKONTOR:** Sofiendalsvej 3, 9200 Aalborg SV, 98 18 16 56,  
kreds8@mail.tele.dk

#### 9 Århus Amt

Jette Nielsen, 20 44 23 84, jnielsen@webspeed.dk  
**KREDSKONTOR:** Mindegade 10D, 2.sal, 8000 Århus C, 86 18 10 47,  
kreds9@mail.dk

#### 10 Viborg Amt

Lise Lotte Bjerger, 96 48 04 62, bjerger@viggolotte.dk; arb:  
Produktionskøkkenet Møldrup, 87 76 34 80.

#### 11 Ringkøbing Amt

Ulla Møller Christensen, 97 11 95 94, ulla.mc@mail.tele.dk;  
arb: Aktivcenter Syd, Højbo, 97 14 91 44.

#### 12 Vejle Amt

Pia Løvschal, 75 61 35 37 eller 61 39 76 75, pialovschal@mail.dk

#### 13 Ribe Amt

**KONTAKTPERSON:** Ulla Rosenfeldt, 62 27 19 40,  
ullarosenfeldt@vip.cybercity.dk

#### 14 Sønderjyllands Amt

Anna Lajer, 74 74 47 26, lajer-loegumkloster@mail.tele.dk;  
arb: Plejecentret Åløkke, 74 74 45 39.

#### 15 Bornholms Regionskommune

**KONTAKTPERSON:** Mette Thunberg, 56 48 52 14.

#### 16 Færøerne

Bente Else Kjær, (00298) 31 63 58, bente.kjaer@hotmail.com;  
arb: Landssjukrahusid, (00298) 30 45 00.

**KREDSKONTOR:** Jakup Stova, J. Patursons Gøra 24,  
F0-100 Torshavn, (00298) 21 90 41.


#### 17 Grønland

Birgitte Nathanielsen, 29 932 47 42, niels.birgitte@greenet.gl;  
arb.: Personalekantin, Grønlands-fly-Box 1012, 29 934 33 12.

## Forsøg med madpakker til ældre

I Spentrup har de ældre, der deltager i aktiviteterne på plejecentret, spurgt køkkenet, om ikke de kunne købe en madpakke med hjem.

Modtagekøkkenet vil gerne smøre madpakker, og har derfor fået grønt lys fra socialudvalget til en forsøgsordning, der skal vise, om der er et marked for madpakker i Spentrup.

Indkøb af råvarer til madpakkerne skal produktionskøkkenet stå for. Og det kan være råvarer til en traditionel madpakke, en portion suppe, råkost eller en morgenbakke, skriver Randers Amtsavis. 

## Elever inspirerer til bedre måltider

Kokke- og ernæringsassistentelever kræsedde for 60 gæster, der til daglig er ansvarlige for maden i idrætshaller, kantiner og skoler i den nye Silkeborg Kommune, skriver Midtjyllands avis.

Ideen med gæstebuddet var at inspirere deltagerne til bedre måltider i idrætshaller og skoleboder.

Eleverne gav deres bud på, hvordan man slår flødeis og fritter af banen med lækre alternativer som f.eks. sandwich med tandorikylling, rodfrugtchips, fyldige supper, saftige brød, muffins og chokoladecake med grønkål.

Ikke nok med, at de havde tilberedt de lækre retter, de havde også lagt udførlige og næringsberegne opskrifter frem til gæsterne, så retterne kunne gøres efter hjemme i hallen eller på skolen.

Gæstebuddet var arrangeret af SIF (Silkeborg Idræts Forening) og Teknisk skole i Silkeborg. 


## Halvad hel forandret

Kartoflerne når ikke længere at blive til pommes frites i Hadsund Hallens cafeteria, skriver Nordjyske Stiftstidende.

Forandringen er sket, siden økonoma Aase Skjødt er kommet til gryderne.

Hun har arbejdet 28 år i Hadsund Kommune, hvor hun har lavet mad til ældre. Og den erfaring kommer hende til gavn i hendes nye job. Både når hun skal købe ind, og når hun laver mad.


Hun vil lave 'sund mad til fornuftige priser' – ellers køber folk det ikke, siger hun.

Der er dog stadig slik på hylderne i cafeteriaet, men det fylder ikke så meget som før. Frisk frugt og grønt og grove fiberboller har overtaget en stor del af pladsen. 



## Sætternissen beklager


Nu har alle i kreds 9 fået beretningen fra kredsens halvårsberetning med posten, men sætternissen har været på spil:

Vi har kun én næstformand, og det er Krista Kusk. Og på side 4 skal der stå 'kredsnyt 2006'. Sætternissen beklager meget. 

*Jette Nielsen, kredsformand*

## Kontoret i Norgesgade lukket

En del af de organisationer, Ribe amtskreds har boet i hus med i Norgesgade, er flyttet fra huset. Det betyder, at vi ikke længere har råd til at beholde vores kredskontor, som derfor blev lukket til nytår!

Dem, der har anvendt kontoret til mødelokale, må finde et sted i byen, eventuelt låne et lokale på arbejdspladserne i kredsen. 

## Kredsformandsjob til hovedbestyrelsen

Kreds 13 fik beklageligvis ikke valgt en kredsformand!

Derfor har hovedbestyrelsen udpeget mig til at varetage det foreningsfaglige arbejde. Jeg ikke er helt 'på bar bund'. I seks år har jeg været – og er stadig – kredsformand i kreds 7.

Jeg er uddannet køkkenassistent og blev valgt ind i hovedbestyrelsen i 2004.

Jeg har også en 'post' i Fagligt Udvalg for Ernæringsassistentuddannelsen for Kost & Ernæringsforbundet.

Til daglig arbejder jeg i en elevdrevet kantine på Svendborg Erhvervsskole.

Jeg vil opfordre jer til jævnligt at klikke ind på [www.kost.dk/kreds](http://www.kost.dk/kreds), her finder I alle informationer om kreds 13. Vi vil naturligvis også annoncere i Køkkenliv.

Jeg glæder mig til samarbejdet og til at møde jer! 

*Ulla Rosenfeldt*

► se mere på [www.kost.dk/kreds](http://www.kost.dk/kreds)





POST

PP DANMARK

Maskinel magasinpost  
ID-nr. 42063

## 8 Alting har sin pris

Hvad sker der, når afdelingerne skal betale for den mad, de bestiller i køkkenet. Vælger de billigere varer på bekostning af sundheden? Odense Universitetshospital, har gode erfaringer med 'intern afregning'.

## 12 Livet er for kort til dårligt arbejdsmiljø

Når Olivenhaven i Kolding høster den ene pris efter den anden, så skyldes det først og fremmest et godt arbejdsmiljø.

## 16 Ta' et pit-stop på G 5650

Forbundet er til udstilling sidst i marts i Herning.

## 18 Vi er ikke til store udsving

Sult, men også dårligt humør kan skyldes for store udsving i blodsukkeret. Maden skal sammensættes så blodsukkeret er stabilt.



FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Afsender: PJS Portoservice  
Hjulmagervej 13, 9490 Pandrup

Al henvendelse til:  
Kost & Ernæringsforbundet  
Nørre Voldgade 90, 1358 København K  
Tlf 33 41 46 60, Fax 33 41 46 70  
redaktion@kost.dk

Fagblad for kost- og ernæringsfaglige  
Udgivet af Kost & Ernæringsforbundet  
84. årgang

Redaktion: Mette Jensen, redaktør  
Susanne Zehngraff, journalist  
Ansvarshavende redaktør: Ghita Parry  
Layout: Torben Wilhelmsen

Næste nummer udkommer: 2. mar. (nr 5)  
Næste frist for indlæg: 22. feb. (nr 6)

Prisliste for annoncer kan fås på 33 41 46 75.

ISSN 0901-4691  
Oplag: 9.600

Medlem af Dansk Fagpresse  
Tryk: Laursen-Grafisk

Afleveret til postvæsenet den 27. februar.