

Sund mad i kantinen – vigtigt i en sundhedsfremmende indsats

Vi spiser 25 – 40 pct. af vores daglige mad i de måltider, vi spiser på vores arbejdsplads. Derfor er det vigtigt at have fokus på, hvad der tilbydes på arbejdspladsen.

Hjerteforeningen har gennem flere år været med til at gøre maden sundere på flere virksomheder i Danmark. "Hjertevenlig kantine" er et koncept, der giver virksomheder retningslinjer, så de kan leve op til fastsatte kriterier for sunde tilbud i kantinen. De kliniske diætister ansat i Hjerteforeningen giver fra den første kontakt konsulentbistand til virksomhederne, lige fra muligheden for at gøre kantinens tilbud sundere til undervisning af kantinepersonalet og foredrag for virksomhedens medarbejdere.

Først udarbejdes status over kantinens nuværende tilbud, opskrifter, muligheder og/eller begrænsninger for ændrede indkøbs-, tilberednings- og opbevaringsmåder. Der ses også på personalets uddannelsesmæssige baggrund og brugernes behov, der jo kan være alt lige fra en døgnåben kantine til kun at omfatte frokostmulighed eventuelt med mellemmåltider.

Herefter arbejdes sammen med kantinepersonalet hen mod opfyldelse af Hjerteforeningens fastsatte kriterier for "Hjertevenlig kantine". Medarbejderne skal have mulighed for at kunne vælge fisk dagligt, der skal være mulighed for at spise ca. 150 g grønt og 2 stk. frugt, der skal være anvendt olie og flydende margarin ved tilberedning, brødet bør primært være fuldkornsbrød osv.

Diætisten skal kunne omsætte kriterierne og give valgmuligheder både til de kantiner, der vælger at bruge en del færdiglavede fødevarer, og til dem, der laver alt fra bunden. Ofte er det økonomiske, fysiske eller uddannelsesmæssige aspekter, der ligger til grund for de forskellige valg.

Kantinepersonalet undervises undervejs i forløbet. Det er dog mindst lige så vigtigt, at der finder undervisning / foredrag sted for virksomhedens ledelse og medarbejdere, så alle får en forståelse af, hvorfor tilbuddene i kantinen måske ændres. Ofte ender det med en formuleret mad- og måltidspolitik. Et eksempel på ændrede tilbud er en kantine, der valgte at fjerne alle sodavandsautomater på hele virksomheden. Til gengæld udvidedes morgenmadstilbuddet fra blot rundstykker til flere forskellige nybagte brødtyper, surmælksprodukter, gryn, mysli, ost, frugt m.m.

Diætisten har en vigtig rolle i processen med at få medarbejderne til at være med på ændring af kantinens udvalg i en sundere retning. Budskabet er, at det bør ses som et gode – en hjælp i hverdagen, at virksomheden nu tilbyder hjertevenlig kost. Måske fjernes eller reduceres der i nogle af de tilbud, kantine plejer at have, men gengæld vil der komme andre, evt. flere, tilbud i stedet. Selv om virksomheden vælger at have en kostpolitik, så er det vigtigt at få understreget, at det i sidste ende er den enkelte medarbejder, der selv vælger og dermed har ansvar for egne valg.

mvesterlund@hjerteforeningen.dk

Eksempel på, hvor forskelligt fedtindholdet kan være i samme ret! Da man ikke kan vide, hvilken opskrift, der anvendes, når man spiser ude, er det en stor hjælp, hvis ens kantine kun tilbereder mad efter hensigtsmæssige opskrifter.

