

MAT OG HELSE I ARBEIDSLIVET

Små grep for å tilby sunn
mat og drikke



©Foto: Aina Hole/Helsedirektoratet

Mål og innhold

Mål

- Utdype Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet
- Gi fakta og tips til bruk i opplæring, planlegging og tilbud
- Bidra til å fremme sunne mat- og drikketilbud og øke kunnskapen om betydningen av dette

Innhold

Presentasjonen er delt i 4 og kan gjennomgås samlet eller oppdelt i bolker:

- 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

Andre relevante presentasjoner og verktøy på helsedirektoratet.no

Del 1. Bakgrunn, kosthold og helse, kostrådene, Nøkkelhullet

Arbeidslivet, en arena
for å fremme sunt kosthold
og andre levevaner



Arbeidslivet som helsefremmende arena

- Arbeidsmiljølovens § 1-1 åpner for arbeid med helsefremmende tiltak
- Folkehelseloven: alle sektorer i samfunnet har et ansvar for folkehelse
- I oppfølgingsmeldingen (Meld.St. 19, 2014-15) av Folkehelsemeldingen (2012-13) heter det 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. Planen har tiltak for å fremme sunne tilbud på arbeidsplassen
- Regelverk for produksjon, omsetning og merking av mat: se www.mattilsynet.no
- EU direktivet om yrkessjåføropplæringen: Kosthold er obligatorisk tema

Måltider – viktig innsatsfaktor i arbeidslivet

- Arbeidslivet omfatter en stor andel av den voksne befolkningen
- Kosthold er viktig for trivsel, ikke-arbeidsrelatert sykefravær og for å forebygge livsstilssykdommer
- Kantiner/mattilbud i arbeidslivet påvirker matvalg - kan påvirke kosthold og folkehelse
- Brukerønsker og folkehelsehensyn samstemte:
> 50% av de spurte sier helse og sunnhet spiller stor rolle når de kjøper mat i kantine (Norstat)
- Arbeidsplassen kan gjøre det enklere å velge sunt, uavhengig om det finnes kantine eller ikke.



Helsedirektoratets kostråd



Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

Spis grove kornprodukter hver dag.

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

Helsedirektoratets kostråd, forts



Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter.
Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.

Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.

Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.

Velg vann som tørstedrikk.

Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Nøkkelhullet – et sunnere valg



- Frivillig nordisk merkeordning for sunnere matvarer – egen forskrift
- Omfatter matvarer som utgjør grunnlaget i sunt og variert i kostholdet
- Positiv veiledning til sunnere alternativ i kjøpsøyeblikket
- Sammenlignet med andre matvarer av samme type oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:
 - mindre fett og mindre mettet fett
 - mindre sukker
 - mindre salt
 - mer fiber og fullkorn
 - krav til mengde grønnsaker, frukt, fisk og kjøtt i enkelte grupper
- Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabilt høyt, mellom 96 og 98 prosent

Befolkningen langt fra å følge kostrådene

Sunne tilbud i arbeidslivet kan bidra positivt

Andel menn og kvinner som følger kostrådene:

	M		K
➤ Grønnsaker	13	og	15 %
➤ Frukt og bær	34	og	41 %
➤ Fullkorn	27	og	25 %
➤ Fisk	39	og	31 %
➤ Fet fisk	24	og	21 %
➤ Rødt kjøtt	45	og	67 %



Kilde: den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Norkost 2010-11.

Del 2. Helsedirektoratets anbefalinger for kantine-/mattilbud



Gunstige hovedendringer i mat og drikketilbud

Øk tilbudet av	Bytt ut	Begrens tilbudet av
Grønnsaker Belgfrukter	Raffinerte (fine) kornprodukter → fullkornsprodukter	Bearbeidet kjøtt Rødt kjøtt
Frukt og bær	Smør/hard margarin → myk margarin, flytende margarin/vegetabilske oljer	Mat og drikke med tilsatt sukker
Fisk og sjømat	Melkeprodukter med høyt fettinnhold → melkeprodukter med lavt fettinnhold	Salt
Nøtter og frø		Alkohol

Anbefalinger for kantinetilbudet – basissortiment

- Grønnsaker, frukt og bær, hele/oppskåret, som: pålegg, tilbehør, egne retter, salat, snacks. Bønner, linser og andre belgvekster i varme/kalde retter og som pålegg.
- Brød-/kornvarer: med mye fullkorn og fiber og lite fett, salt og sukker, jfr Nøkkelhullet/Brødskalaen.
- Fisk (fet/mager) og annen sjømat, som: pålegg, i varme og kalde retter og som salater.
- Melk, ost, yoghurt og andre meierivarer med lite fett, spesielt mettet fett, samt lite salt og tilsatt sukker.
- Fjølfekjøtt og annet magert kjøtt som pålegg, i varme og kalde retter
- Sauser og dressinger med lite fett, spesielt mettet fett. Sauser basert på grønnsaker eller meljevning og dressinger av olje-eddik eller magre meieriprodukter.
- Matoljer, flytende/myk margarin i tilberedning. Myk margarin til brødmat.
- Lite salt i produkter og ved tilberedning. Smakstilsetning: saltfrie krydder, urter (tørkede/friske)
- Drikke: Kaldt vann, skummet melk, lettmeik 0,5 % fett, lettmeik 1 %fett, juice.

Tiltak som kan gjøres på de fleste arbeidsplasser

- Utvikle og forankre politikk og planer for matpause/måltider
Sette ernæringskrav i anskaffelser/innkjøp
- Sørge for trivelig spisemiljø og eventuelt kjølemulighet for mat og drikke
- Ha godt drikkevann og eventuelt kaffe/te tilgjengelig
- Tilby subsidiert/gratis grønnsaker og frukt
- Tilby enkle brødmåltider med grove brødvarer og/eller salat
- Dersom automat: tilby flaskevann, frukt/grønt, grov brødmat, småretter, salater
- Tilby informasjon om kosthold/helse
- Sørge for egnet mat-/helsekompetanse blant ledelse, innkjøpere, tillitsvalgte, ansvarlige for mat/drikke, HR, ev. bedriftshelsetjeneste mv
- Gjennomføre brukerundersøkelser jevnlig



Forslag til målsettinger for mat-/kantinetilbud

Eierskap i utvikling, involvere berørte

- Innkjøp, meny, tilbud, presentasjon og markedsføring som fremmer sunne valg
- Tilrettelegge for et trivelig spisemiljø med tilgang til vann og frukt/grønt
- Tilby mat som ser god ut, smaker godt og ”gjør godt”, ref Helsedirektoratets anbefalinger
- Sikre relevant kompetanse om mat/helse, hygiene og allergi for mat-/kantineansvarlige
- Drive ihht regelverk, økonomisk forsvarlig og miljøvennlig
- Mer om anskaffelser: se difi.no



Kompetanse og faglig påfyll

- Ansvarlige bør ha nok basiskunnskap om kosthold, helse, matvarer, tilberedning, anskaffelser, allergener, markedsføring, miljø mv.
- Kunnskap om drift, lovgivning, ref bl.a. www.mattilsynet.no
- Kunne omsette anbefalingene til eget mat-/måltidstilbud. Hva fungerer?
- Inspirasjon og faglig påfyll via leverandører/andre i nærmiljø
- Verktøy: Anbefalinger for mat og måltider i arbeidslivet, heftet Mat og helse i arbeidslivet, Kosthåndboken, Helsedirektoratets kostråd mv, se www.helsedirektoratet.no
- Finnes kompetanse-/erfaringsforum i nærmiljøet, i kommunen eller fylket? Starte selv? Undersøke om det finnes relevante opplæringstilbud



Trivelig spisemiljø

- God logistikk og naturlig rekkefølge for sunne valg.
- Sentralt plassert meny med priser.
- Fristende disker med sunne alternativ lett tilgjengelig
- Tydelig merking, særlig i forhold til allergener
- Funksjonelle spiseplasser og trivelige omgivelser
- Universell utforming, NB lydnivå/akustikk
- Kapasitet; evt organisere flere spisepauser



Beverting ved møter og arrangement – «visittkort»

Basistilbud: grønnsaker, frukt/bær og vann, kaffe/te.

Utvid eventuelt med:

- Grove brødvarer med pålegg
- Salater
- Supper/gryteretter
- Lunsjtallerkener med mye «grønt» og grove brødvarer
- Frukt/bær og kaker/desserter med lite sukker og fett

Noen ideer



Oppskåret frukt/grønt med dip er populært

Like mye energi (ca 400 kcal)

Lett tilgang til sunne alternativ er viktig



**Like mye energi
i bollene som i
all frukten**



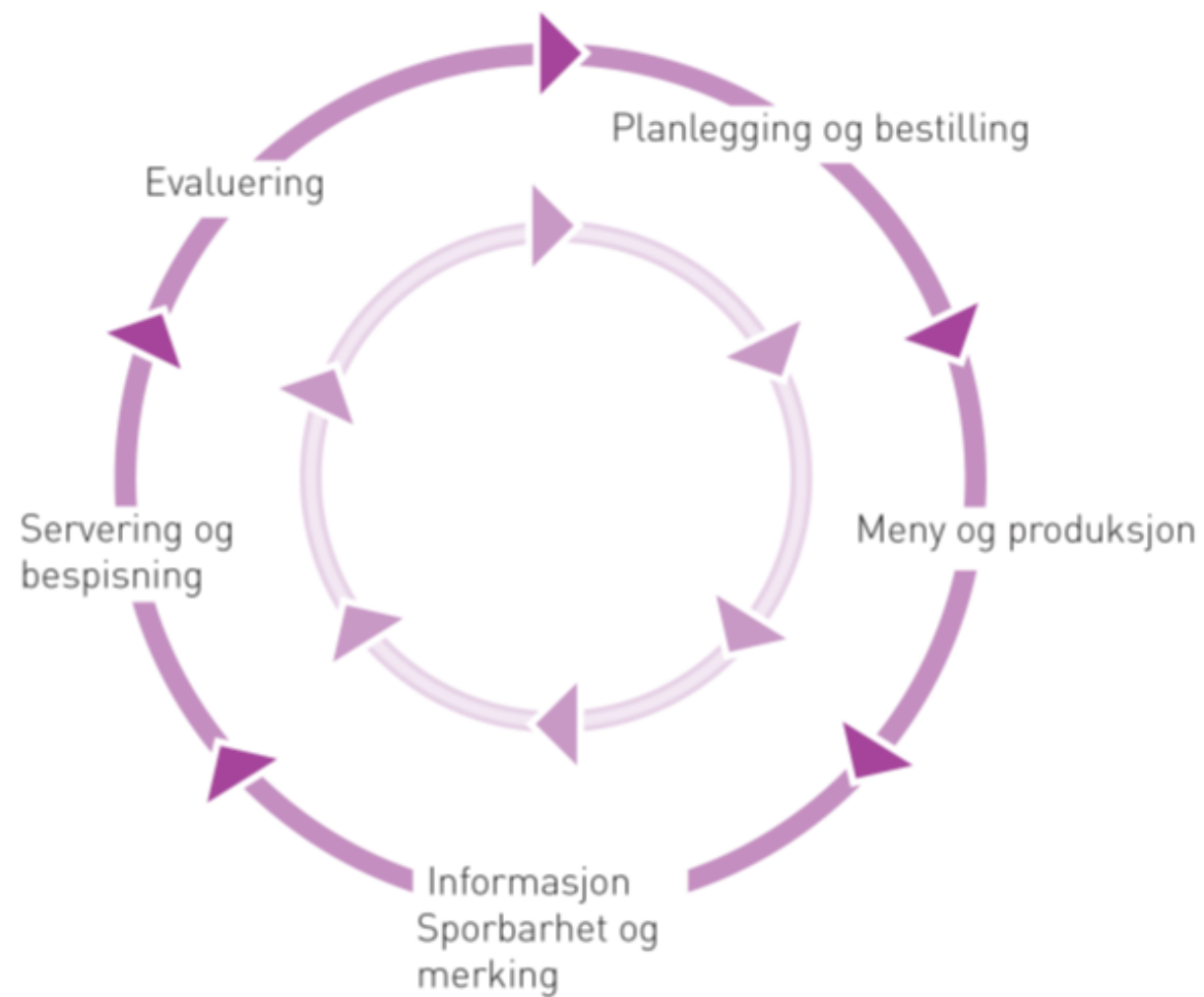
225 g boller



3500 g frukt



Del 3. Kantinen/tilbudet, eksempler og råd

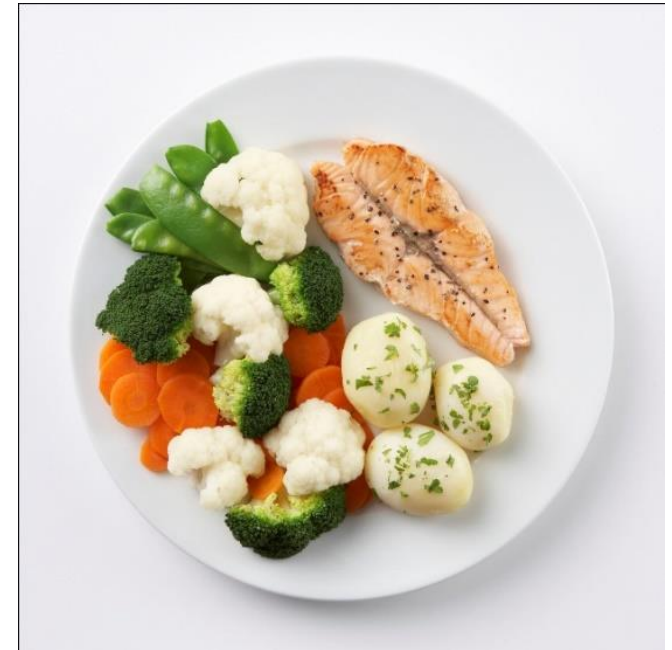


Kantinen/måltidstilbudet = bedriftens hjerte



Innkjøp, menyplanlegging og tilberedning

- Ernæringsmessig kvalitet i anskaffelse (som krav) og produksjon viktig; lite mettet fett, salt og tilsatt sukker, mye fiber
- Meny: valgfrihet og variasjon. Alltid sunne valg lett tilgjengelig
- Oppskrifter = verktøy og kvalitetssikring. Oppskriftsbank
- Tilberedning: - Kok/ovnsstek, gryter/supper
- Type/mengde fett
- Porsjoner: - Komponer som tallerkenmodellen (bildet)
- Valgfri porsjonsstørrelse el liten og normal
- Ulike behov: Mat ifht kultur, religion og livssyn.
Vegetariske alternativ kan ivareta flere slike hensyn



Tallerkenmodellen

Ernæring og økonomi på lag

Et eksempel

En vanlig lunsjtallerken

- 475 g
- 1025 kcal
- 80g fett
- 1g fiber

Mindre dyrt pålegg og mer frukt/grønt.....

- 435 g
- 400 kcal
- 19g fett
- 7g fiber



Menyplanlegging, tilby

Grønnsaker, frukt og bær, hele/oppskåret, som: pålegg, tilbehør, egne retter, salat, snacks.

Bønner, linser og andre belgvekster i varme/kalde retter og som pålegg



Brød-/kornvarer: med mye fullkorn og fiber og lite fett, salt og sukker. Se etter Nøkkelhullet/Brødskalaen.



Fisk (fet/mager) og annen sjømat, som: pålegg, i varme og kalde retter og som salater.



Menyplanlegging, tilby

Melk, ost, yoghurt og andre meieriprodukter med lite fett, spesielt mettet fett, samt lite salt og tilsatt sukker.



Fjørfekjøtt og annet magert kjøtt som pålegg, i varme/kalde retter.



Sauser og dressinger med lite fett, spesielt mettet fett.
Sauser basert på grønnsaker eller meljevning og dressinger av olje-eddik eller magre meieriprodukter.



Fettinnhold i dressing

Dressinger med ulikt fettinnhold finnes, men lag gjerne egne av for eksempel kesam

Type	Mengde 1 porsjon	Kcal	Gram fett
Kesam 1%	25 g	17	0,3
Naturell yoghurt 4%	25 g	18	0,9
Kesam 7%	25 g	27	1,8
Lettrømme 10%	25 g	30	2,5
Lettrømme/lett creme fresh 18%	25 g	47	4,5
Seterrømme/creme fresh 35%	25 g	84	8,8
Majones 40%	25 g	99	10
Majones 80%	25 g	182	20
Olje-eddik dressing (2,5 ss)	25 g	104	11,5



For alle varianter unntatt olje-eddik: 25 g utgjør knapt 1,5 ss

Menyplanlegging, tilby

Matoljer, flytende/myk margarin i tilberedning. Myk margarin til brødmatt.



Matvarer med lite salt og begrenset bruk av salt i matlaging og på maten



Vann som tørstedrikk. Alltid vann tilgjengelig.



Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags. Viktig å tilby alternativ.



Bruk og tilby mat/-produkter med bra fettkvalitet

Eks på kilder til umettet fett



Eks på kilder til mettet fett



Mer spennende smak med mindre salt

Kjøp inn matvarer/ferdigretter med lite salt - sett krav i anskaffelser

- Bearbejdede produkter bidrar med 70-80% av saltet vi får i oss
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullmerkede matvarer og retter
Se etter informasjon på produktblad/næringsdeklarasjon (mengde salt pr 100 g)

Bruk lite salt i matlagingen og på maten

Gi rettene personlig preg med for eksempel:

- Hvitvins- eller krydderreddik, balsamico og sitron
- Frisk eller tørket oregano, basilikum, timian, rosmarin, koriander
- Kanel, muskatnøtt, karri
- Løk, hvitløk, purre
- Grønnsaker med sterk egensmak (paprika, tomat, reddik) kan framheve smak i andre råvarer

For flere ideer og opplæring; [se Saltskolen](#) på helsedirektoratet.no



Reduser saltet, fremhev naturlig smak

Plan/rutiner	<ul style="list-style-type: none">- Benytte og følge faste oppskrifter med angitt saltinnhold
Kompetanse heving	<ul style="list-style-type: none">- Gjennomføre – og følge opp «saltskole» i virksomheten- Egen «produktutvikling»/saltpolicy- Om anbefalt mat- og drikketilbud i serveringsmarkedet: Les mer her.
Innkjøp	<ul style="list-style-type: none">- Sammenligne saltinnhold i ulike varer og velge varer med lavest saltinnhold ved anskaffelse/innkjøp, (jfr næringsdeklarasjon/produktblad). Nøkkelhullet er en god veiviser
Tilberedning	<ul style="list-style-type: none">- Sørge for å ha retter på menyen med lite salt- Kan saltinnholdet i oppskrifter/ved ferdigstilling av retter reduseres?- Kan salt erstattes av andre smakstilsetninger?
Servering	<ul style="list-style-type: none">- Gjesten liker kanskje mindre salt enn kokken, trengs ekstra salt?- Tilbys alternativ til salt som tørkede urter/saltfrie urtekryddere?- Gjøre salt mindre tilgjengelig for gjestene
Presentasjon Markedsføring	<ul style="list-style-type: none">- Bidra til å bevisstgjøre kunder til å bruke mindre salt:<ul style="list-style-type: none">- Mat med lite salt er lettest tilgjengelig, står først i menyer osv.- Gi kundene tilbud om andre smakstilsetninger enn salt- Ha informasjon om hvorfor salt er mindre tilgjengelig

Små grep for påleggstilbudet, forslag

Fettinnhold (g) i pålegg varierer mye

Mengdene er beregnet til 1/1 brødskive

1 skive (11g) kalkunfilet	< 0,1 g
1 skive (12g) kokt skinke	0,3 g
1 skive (40g) fiskepudding	0,9 g
30g cottage cheese + 20g frukt	1,4 g
2 skiver (20g) halvfet ost	4,0 g
2 skiver (20g) helfet ost	5,4 g
2 skiver (15g) salami	5,9 g
40 g makrellfilet i tomatsaus	8,0 g 1)
2 tynne skiver (20g) ridderost	7,6 g
25 g italiensk salat (vanlig)	11,2 g 1)

1) mye umettet fett



Små grep for et bedre salattilbud

Grønnsaker, belgfrukter + fisk, hvitt kjøtt, egg, m.v.



Fristende og populært oppskåret

Ideer til kantinedisken, spiserommet, møter



Trygg mat; hygiene, allergi

Gode rutiner skal sikre etterlevelse av regelverket slik at maten som serveres er trygg

Næringsmiddelhygiene
Personlig hygiene



Allergihygiene



Regelverk: Mattilsynet.no

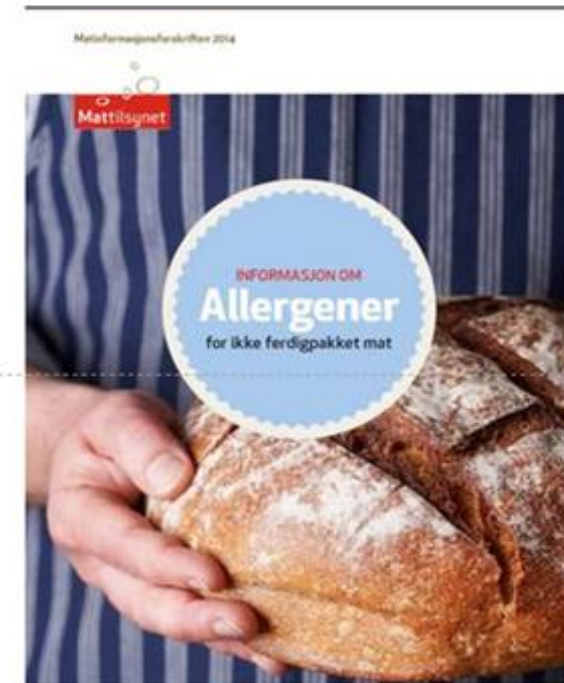
Merking av allergener

For all uemballert mat skal informasjon om allergener være tilgjengelig skriftlig

Allergene ingredienser med spesielle merkekrav:

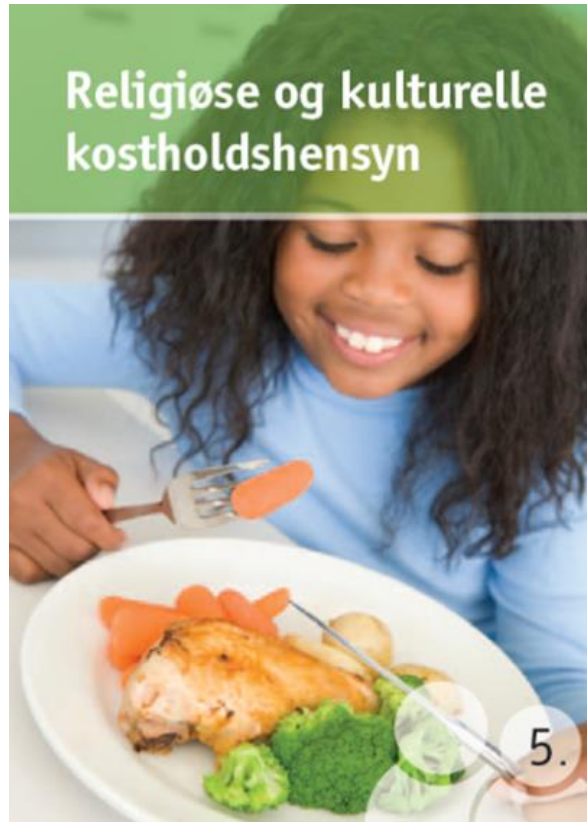
- glutenholdig korn
- fisk, skalldyr
- bløtdyr
- egg
- peanøtter
- lupin
- soya
- melk (inkludert laktose)
- nøtter
- selleri
- sennep
- sesamfrø
- sulfitt

Veileder om merking av allergener



http://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/allergener/ny_veileder_om_allergener_i_ikke_ferdigpakket_mat.19461

Kostholdshensyn – kultur, religion og livssyn



- Det er forskjeller i matvaner mellom ulike områder innen et land, mellom land og mellom kontinenter
- Kultur og kulturell identitet er ofte knyttet til mat og måltidstradisjoner
- Noen legger stor vekt på ulike hensyn knyttet til mat basert på religion og livssyn

Del 4. Markedsføring og oppsummering

Sunne alternativ lettest tilgjengelig



Spennende og fristende presentasjon



Aktiv markedsføring av sunne alternativ

Plassering

Logistikk: Sunne alternativ først og lettest tilgjengelig

Produkt/porsjoner

Følg anbefalinger for mattilbudet og varier
Vurder mindre tallerkenstørrelse

Valgfrihet mht:

- Porsjonsstørrelse: små og store
- Type og mengde dressing og salt/krydder
- Mat/måltider tilpasset allergi-/intoleranse/sykdom/annet

Oppgi/dokumenter innhold i mat/retter

- Allergener skal oppgis, kan også være aktuelt å vise innhold av mettet fett, salt, sukker....
- Merk i disk/på buffeten og informer i meny, i oppslag, i internavis
- Matinformasjonsforordningens merkekrav: se www.mattilsynet.no



Aktiv markedsføring forts

Pris

- Det er en fordel om sunne alternativ priser rimeligere enn øvrig tilbud

Informasjon

- Oppslag i og utenfor spiserom/kantine
- Merking i disker/på buffeter
- Bruke intranett? Internavis? Intern-TV? e-post? Annet?
- Fremheve sunne varer/retter
- Samarbeide med andre avdelinger/personell om info?

Variasjon/temadager

- Spill på leverandører og interne krefter
- "Nye" retter til gunstig pris
- Dele ut smaksprøver, oppskrifter og materiell?



Ide til temadag – varig endring?

SMÅ GREP – STOR FORSKJELL....



Profilering og samekspnering

Eksempel på enkle og rimelige retter. Viktig med riktig merking



Oppsummert: Små grep for sunnere tilbud

1. Utvikle og forankre mat- og måltidspolitikker med konkrete mål
2. Trivelig spisemiljø med tilgang til vann og ev. frukt/grønt – for alle
3. Helsedirektoratets anbefalinger for mat-/kantinetilbudet – følge disse
4. Relevant kompetanse hos ansvarlige for mat-/kantinetilbud
5. Innkjøp, meny, tilberedning, presentasjon og markedsføring for sunne valg
6. Være oppdatert på og følge gjeldende lovverk (hygiene, allergi, IK-mat mv) og tilstrebe en miljøvennlig praksis med lite matsvinn



God helse Gode liv

helsedirektoratet.no

Flere verktøy og mer informasjon
på nettsidene, tema/kosthold-og-
ernaering