



SUND MAD PÅ ARBEJDET

– FRA MÅLSÆTNING TIL HANDLING

MÅLSÆTNINGER FOR EN SUND KANTINEDRIFT	3
SERVER FRUGT OG GRØNT TIL MÅLTIDER OG MØDER	5
SERVER FISK ELLER FISKEPÅLÆG HVER DAG	7
SERVER KARTOFLER, RIS ELLER PASTA OG FULDKORNSBRØD TIL MÅLTIDERNE	8
SPAR PÅ FEDTET – BRUG MAGRE MEJERI- OG KØDPRODUKTER	10
SPAR PÅ SALTET	12
SPAR PÅ SUKKERET	13
SØRG FOR VARIATION	14
SERVER VAND	15

Regeringen har besluttet, at alle statslige arbejdspladser skal formulere en politik for maden. Håbet er, at både kommunale og private arbejdspladser vil følge trop.

Fødevarestyrelsen har udarbejdet "Målsætninger for sund kantinedrift", som har til formål, at støtte jeres arbejdsplads i at sikre et sundt udbud i kantinen. Derudover kan målsætningerne inspirere til at afklare, hvad der bør stå i en mad- og måltidspolitik.

Pjecen beskriver målsætningerne for sund kantinedrift, og giver konkrete ideer til, hvordan målsætningerne kan omsættes til praksis, altså til sund kantine mad.

Brug den til at få en dialog i gang på arbejdspladsen og i køkkenet. Brug den også når kantinedriften er udliciteret. Skriv krav til en sund kantinedrift ind i udbudsmaterialet.

Læs mere om beslutningsprocessen i Fødevarestyrelsens pjece: "Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar!".

MÅLSÆTNINGER FOR EN SUND KANTINEDRIFT

ET SUNDT UDBUD

Målsætning

Målet er, at al kantinens mad som udgangspunkt skal være sundt. En bevidst pris- og kvalitetspolitik kan bidrage til at fremme det sunde valg.

Praksis

- Lavere priser på sunde madvarer fx fri salatbar ved køb af varme eller kolde retter.
- Gør det sunde valg til det lette og det indbydende valg. Tænk de 8 kostråd ind i ALLE menu tilbud, både i de kolde og varme retter og i salatbaren.
- Udbyd kun slik, kage og sodavand ved særlige lejligheder.
- Tilbyd alternativer til kage og slik og sodavand. Start gradvis med at supplere med frisk frugt og grønt, kager med mindre sukker og mere frugt og grovboller, for efterfølgende at udbrede det sunde udbud yderligere.
- Tilbyd koldt drikkevand eller isvand.

Hvis du vil tjekke om dine retter er sammensat efter anbefalingerne, så hent det nye redskab Kantinetjek, på www.kantinetjek.dk

INDKØB

Du kan sikre et sundt udbud i kantinen ved at være bevidst allerede i dit indkøb. Der er indført to nye mærker der kan guide dig til et sundere valg.

INDRETNING AF KANTINEN

Målsætning

Indretningen af kantinens kundeområde bør opfordre til at vælge de sunde fødevarer. Kunde-flow, rækkefølgen af retterne, placering af tilbehør og anretning af maden, har stor indflydelse på brugerens endelige måltid.

Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der bidrager til en sund og varieret kost, samt indeholder mindre fedt, mættet fedt, sukker og salt, og flere kostfibre end andre madvarer af samme typer. "Nøglehullet" gør det nemt at vælge sundere produkter inden for en madvaregruppe.

Du kan finde Nøglehullet på mejeriprodukter, vegetabiliske produkter på køl, margarine og olier, kød, fisk og produkter af disse, færdigretter, frugt, bær, kartofler, grønsager, brød og andre kornprodukter fx morgenmad, pasta og mel.

Læs mere på www.noeglehullet.dk

Fuldkornslogoet

Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn, ris, pasta og morgenmadsprodukter.

Læs mere på www.fuldkorn.dk



Nøglehulsmærket



Fuldkornslogoet

Praksis

- Placer salatbaren og brød først på buffeten og gør den nemt tilgængeligt. Placer også salater eller grønttilbehør ved alle kød, fisk, ost – og æggeretter.
- Overvej tallerkenstørrelsen. Store tallerkner øger ofte portionsstørrelsen.
- Overvej størrelsen af skåle, fade og opvaskingskeer. Benyt eksempelvis store skåle til frugt og grønt, og små skåle med federe tilbehør, der ønskes begrænset.
- Lad kun brugerne tage én gang af buffeten.
- Indret kantinen, så det er et rart sted at være.

ØKOLOGI

Målsætning

Der skal være et væsentligt udbud af økologiske fødevarer i den daglige kantinedrift - specielt af de varegrupper, hvor der er en stor økologisk produktion, skal der være en højere andel. Fødevestyrelsen definerer et væsentligt udbud som en gennemsnitlig andel på minimum 30% økologi.

Erfaringer viser, at kantiner, der lægger vægt på at bruge økologiske fødevarer, også lægger vægt på at lave sund mad. Derfor kan omlægning til økologi bruges som løfte-stang for at forbedre madens ernæringsmæssige kvalitet. Et økologisk køkken vil ofte have et øget forbrug af årstidens frugt og grønt. Der bruges flere grønsager og spares på kød, der er dyrere, hvormed en omlægning kan gøres med beskedne stigninger i budget.

Der er også en sammenhæng mellem brug af økologiske produkter og vores fælles ansvar for en bæredygtig udvikling.

Fødevestyrelsen har i 2009 indført det økologiske spise-mærke i guld (90-100%), sølv (60-90%) og bronze (30-60%) til de spisesteder, herunder kantiner der bruger mere end 30 % økologiske råvarer i køkkenet. Storkøkkener, som ønsker at synliggøre institutionens engagement med økologi kan med fordel bruge det økologiske spisemærke. Spisemærket giver en præcis måling af økologiniveaet i kantinen og kan desuden fungere som pejlemærke for institutionens fremtidige målsætninger om mere økologi på tallerknerne.

Læs mere på www.økologisk-spisemærke.dk og www.altomkost.dk

Praksis

- Afklar hvilket ambitionsniveau ledelsen og køkkenets medarbejdere har med hensyn til, hvor stor en andel af råvarerne der skal være økologiske.
- Brug økologiske basisvarer som mel, gryn, mælkepro-dukter, æg, gulerødder og kartofler.
- Brug årstidens frugt og grønt.

INVOLVERING AF HELE ARBEJDSPLADSEN

Målsætning

Når man skal formulere en mad- og måltidspolitik, er det vigtigt at involvere alle relevante parter. Både ledelse, medarbejdere og kantinepersonale skal tilslutte sig omlægning til en sundere kantine. Gennem medbestemmelse kommer ejerskab og det bliver nemmere at gennemføre forandringer.

Praksis

- Etabler et sundhedsudvalg med repræsentanter fra hele virksomheden, også fra ledelsen.
- Ledelsen skal bakke op om forandringerne og afsætte de nødvendige ressourcer.

Læs mere om beslutningsprocessen i Fødevestyrelsens pjeces: "Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar!".



SERVER FRUGT OG GRØNT TIL MÅLTIDER OG MØDER

Sundhed

Danske kantinebrugere spiser for lidt frugt og grønt pr. måltid, specielt hvis de kun spiser varm mad, smørrebrød eller sandwich. Voksne bør spise 600 g frugt og grønt om dagen. Omtrent halvdelen bør spises i arbejdstiden. Kun 16% af danskerne lever op til frugt og grønt anbefalingerne.

Flere grønsager giver en god variation og gør maden farverig og indbydende. Spiser du mere frugt og grønt, forebygger det fx hjerte-karsygdomme, diabetes type II, fedme og visse kræftformer.

Målsætninger

- Server dagligt mindst 150 g grønsager og 1-2 stk. frugt pr. bruger.
- Frugt og grønt skal indgå i alle menutilbud, både i de varme kolde retter, som snackgrønt, og som tilbehør til sandwich og smørrebrød.
- Prispolitikken skal tilskynde til at vælge frugt og grønt.
- Frugt og grønt er et fast element ved mødeforplejning.
- Tilbyd gerne en ordning med firmafrugt på arbejdspladsen.





TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Bliv inspireret af årstidens frugt og grønt.
- Giv frugt og grønt en fremtrædende plads på buffeten, og placer gerne salater og grønt flere steder.
- Lad frugt være en del af buffeten, gerne udskåret.
- Tilbyd grøntsager som snack.

Salatbar

- Tænk i konsistens og benyt både grove grøntsager som rodfrugter (fx gulerødder og pastinak), kål (fx hvidkål og rosenkål) og fine grøntsager.
- Tænk i smag og brug både kogte, bagte, stegte, gerne lune, marinerede grøntsager, samt i diverse smagsvarianter i dressingerne til salatbuffeten.
- Tænk i farver når salater og salatbuffeten sættes sammen.
- Brug bælgfrugter (fx kikærter og kidneybønner) i salater.
- Server både færdigblandede salater og enkelte 'rene' grøntsager til selv at blande.

Kolde retter

- Brug masser af grønt, eksempelvis salater og gnavegrønt, som tilbehør når pålægget anrettes – Ved fri salatbar bruges samme mængde grønt som kød, ellers bruges den dobbelte mængde.
- Fyld masser af grønt, eksempelvis pureret grønt som smørelse eller bagte grøntsager som fyld, i alle sandwich – også til eksempelvis mødeservering – mindst dobbelt så meget grønt som pålæg.

Varme retter

- Server grøntsager som tilbehør til kød, fisk o.l. Gerne flere slags – både varmebehandlede og rå - da det øger appetiten.
- Ved fri salatbar serveres samme mængde grønt som kød, ellers serveres den dobbelte mængde som også er angivet i Y-tallerkenen.
- Brug masser af grønt i gryderetter, lasagne og andre sammensatte retter.
- Tilbyd sauce af blandede grøntsager tilsat krydderurter eller krydderier.
- Indfør evt. en vegetardag og/eller en suppedag med meget grønt.

SERVER FISK ELLER FISKEPÅLÆG HVER DAG

Sundhed

Kun 15% af danskerne får tilstrækkelig fisk. Vi skal spise 200-300 g fisk og skaldyr om ugen. Fx som to hovedmåltider om ugen, eller et hovedmåltid og som pålæg 4 gange om ugen.

Fisk er en vigtig kilde til fiskeolier, D-vitamin, selen og jod, som vi har svært ved at få fra andre fødevarer. Skift mellem fede og magre fisk, da de indeholder forskellige mængder af sunde stoffer, der beskytter mod hjerte-kar-sygdomme.

Målsætninger

- En varm fiskeret mindst én gang om ugen.
- Mulighed for fisk som pålæg, på smørrebrød eller i sandwich hver dag.



TIPS I PRAKSIS

Generelt

Variere typen af fisk mellem følgende typer:

- Fede fisk med mere end 8 g fedt pr. 100 g – fx laks, hellefisk, stenbider og ørred.
- Middelfede fisk med 2-8 g fedt pr. 100 g – fx havkat, hornfisk og slethvar.
- Magre fisk med mindre end 2 g fedt pr. 100 g – fx gedde, rødspætte, tun, rødfisk og torsk.

Varme retter

- Tilbyd en varm fiskeret mindst én gang om ugen, og gerne oftere.
- Hvis der tilbydes mere end en varm ret dagligt, kan en af dem være en fiskeret.
- Fisk og skaldyr kan bruges i suppe, småretter og specialiteter på buffeten.

Kolde retter

- Varier fiskepålægget mellem fx skaldyr, torsk, makrel, sild, laks, fiskefrikadeller og -mousse.
- Hav fiskepålæg med i pålægsortimentet hver dag, på linje med kødpålæg og ost.
- Fisk findes både som fersk, frossen, røget, marineret og konserveret.

Salatbar

- Fisk og skaldyr kan indgå i salatbuffeten, fx tun, rejer og muslinger.

SERVER KARTOFLER, RIS ELLER PASTA OG FULDKORNSBRØD TIL MÅLTIDERNE

Sundhed

Hvis kantinerne prioriterer at bruge kartoffel, ris - eller pasta i sortimentet, varmt som koldt, spiser brugerne flere af de sunde kulhydrater.

Voksne bør spise ca. 500 g kulhydratrige fødevarer om dagen, svarende til ca. 250 g brød og gryn samt ca. 250 g kartofler, ris eller pasta per dag. Anbefalingen for den daglige indtagelse af fuldkorn er mindst 75 g for voksne, så derfor bør mindst halvdelen af de kulhydratrige fødevarer være fuldkornsprodukter.

I gennemsnit spiser danskerne 30 g fuldkorn om dagen. Det er altså knap halvdelen af den anbefalede mængde, og kun 6% af den danske befolkning spiser den anbefalede mængde.

Kartofler og fuldkornsvarianter af ris, pasta og brød indeholder mange kulhydrater og er gode kilder til fuldkorn. Hvis den overvejende del af maden består af kulhydrater, og helst fuldkornsprodukterne, mindskes fedtprocenten i kosten, da kulhydrat kun indeholder halvt så mange kalorier som fedt. Derudover mætter fuldkorn bedre og det betyder, at man spiser mindre. Fuldkorn indeholder vitaminer, mineraler og andre sundhedsfremmende stoffer, som er vigtige i forhold til at undgå sygdomme som sukkersyge, hjerte-sygdomme og kræft.

Målsætninger

- Server kartofler mindst 2 – 3 gange om ugen, og varier herudover med fortrinsvist fuldkornsrís - og pasta.
- Tilbyd dagligt rugbrød og hvedebrød bagt med fuldkornsmel og meget gerne friskbagt, det øger appetitten.





TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Lad brugerne bestemme brødtykkelsen ved selv at skære brødet.
- Som tommelfingerregel skal halvdelen af melet være fuldkornsmel fx grahamsmel eller fuldkornshvedemel, når I bager selv. Det anbefales i forbindelse med brug af fuldkornsmel, at gøre brug af langtidshævning, da denne metode øger den ernæringsmæssige værdi, samt giver et bedre bageresultat.
- Gå efter brødprodukter, meltyper og brødblandinger med Fuldkornslogo eller Nøglehulsmærket når du køber ind.
- Lad mindst halvdelen af det ris og pasta du serverer være fuldkornsprodukter, fx hver anden gang det serveres, eller brug halvt af hver fuldkorn/ ikke fuldkorn ris, pasta i salater, varme retter osv.

Salatbar

- Tilbyd dagligt en kulhydratrig salat med fx pasta, bulgur, kerner, (hvedekerner, spelt osv.) kartofler eller ris. Brug gerne fuldkornstyperne.

Kold ret

- Server ikke fede brødtyper som tebirkes og croissanter dagligt.

Varm ret

- Server dobbelt så meget pasta, ris, kartofler eller fuldkornsbrød, som kød som det der er angivet ved Y-tallerkenen.
- Giv smag til kartofler og ris med fx salsa, chutney, pesto og krydderier.
- Brug så lidt fedtstof, ost og fløde som muligt ved retter med kartofler, ris eller pasta.

SPAR PÅ FEDTET – BRUG MAGRE MEJERI- OG KØDPRODUKTER

Sundhed

Kantinemat kan indeholde store mængder fedt. Noget af fedtet er synligt for brugerne, fx smør til smør selv, mens andet "gemmer sig" i de varme retter, dressinger og i smørrebrødet. I gennemsnit får 2/3 af kantinebrugerne mere fedt i frokostmåltidet end anbefalet.

Højst 30% af energien i kosten bør komme fra fedt. Det betyder at kantinen bør bruge fortrinsvis magre produkter med omkring 5 - 10 g fedt per 100 g. Der er dog plads til lidt fedt i maden, dog højst 1 tsk. rent fedtstof per. bolle, rundtom rugbrød eller halve kop pasta/ris. Det svarer til at der bruges enten et skrabet lag smør, et smurt lag fx leverpostej eller en 'streg' fx mayonnaise. Det vigtige budskab er at der ikke er plads til eksempelvis både smør og mayonnaise. Der kan kun vælges én type fedtholdigt produkt.

Mættet fedt bør maksimalt udgøre 10% af energien. Det usunde fedt (mættede fedtsyrer) kommer fra kød, mejeriprodukter og faste fedtstoffer. Brug mest af det sunde fedt (umættede fedtsyrer) som findes i planteolier, mayonnaise og fisk. Det er en god idé at spare på fedtet, uanset typen, da alt fedt feder.

Målsætninger

- Højst 30% af energien i kosten bør komme fra fedt. Det betyder at kantinen bør bruge fortrinsvis magre kød og mejeri produkter.
- Mættet fedt bør maksimalt udgøre 10% af energien.





TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Erstat fast fedtstof som smør og hårde margariner med flydende olier i madlavningen.
- Benyt primært planteolier og fedtstoffer, som har et højt indhold af umættede fedtsyrer.
- Tilbyd primært magre mælkeprodukter – fx skummet- eller minimælk.
- Benyt produkter med maks. 0,7 g fedt pr. 100 g i, fx skummet, mini eller kærnemælk.
- Server ost i begrænset omfang, maks. 17 g fedt pr. 100 g i ost – svarer til 30+.
- Benyt produkter med maks. 0,7 g fedt pr. 100 g i syrnede mejeriprodukter.
- Server kun undtagelsesvist federe mejeriprodukter.

Salatbar

- Benyt primært magre syrnede mælkeprodukter til dressinger m.m. Fx ylette, yoghurt, skyr og kvark. For at milden den syrlige smag kan der tilsættes mayonnaise, friske krydderurter, krydderier, citronsaft osv. For at undgå en dressing med et fedtindhold over 5 g fedt pr. 100 g, bør der tilsættes maks. 4 spsk mayonaise til 1 liter mælkeprodukt (0,7 g fedt pr. 100 g).
- Hav højst én fed topping som oliven, feta eller lignende til salatbaren. Nødder (uden tilsat fedt og salt) kan desuden bruges i begrænset omfang.

Kold ret

- Brug højst én federe ingrediens per styk smørrebrød eller sandwich, og i begrænset mængde (enten skrabet smør, tynde skiver fx rullepølse eller et lille stykke bacon, remolade eller mayonnaise).
- Vælg magre produkter med maks. 10 g fedt pr. 100 g i kød og kødpålæg, eksempelvis kødpålæg som fx skinke, kyllingebryst og roast-beef.
- Hav højst én federe pålægstype på buffeten pr. dag, fx leverpostej og spegepølse. Fisk er dog undtaget.
- Gå efter Nøglehulsmærkede pålægs- og mejerityper.
- Brugerne hjælpes til at begrænse mængden af federe produkter ved at bruge fx små skåle og skeer.

Varm ret

- Vælg produkter med maks. 10 g fedt pr. 100 g i kød og kødpålæg.
- Brug fortrinsvis magre kødudskæringer – fx kyllinge- eller kalkunbryst, hakket oksekød og svinemørbrad med maks. 10 % fedt.
- Tilbyd sovse og dressinger med højst 5 g fedt/100 g.
- Brug højst én fed ingrediens pr. ret fx olie, ost, bacon, fløde osv.

SPAR PÅ SALTET

Sundhed

Saltindholdet i kantinemåltider udgør i gennemsnit 3,4 g salt pr. måltid, og dermed halvdelen og alt for meget af den anbefalede daglige maksimumgrænse på 6-7 g salt om dagen. Det er især de varme retter og smørrebrød/sandwich, der indeholder meget salt.

Det meste af det salt, vi spiser, kommer fra forarbejdede fødevarer såsom brød, smør, ost, kød- og fiskeprodukter. Kun ca. 11% er fra det salt vi selv tilsætter ved madlavning og bordet.

Et højt saltindhold øger risikoen for forhøjet blodtryk samt udviklingen af hjerte-karsygdomme.

Målsætninger

- Begræns saltforbruget ved tilberedningen af kantinemaden.
- Vær opmærksom på det høje saltindhold i forarbejdede fødevarer fx bouillon, suppe- og sovsepulver og vælg produkter med lavt saltindhold ved indkøb.



TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Tilsmag maden omhyggeligt i køkkenet, fx med friske krydderurter, krydderier og naturlige smagsgivere og begræns saltmængden.
- Reducer antallet af saltbøsser i kantinen, det er med til at begrænse brugen af salt.
- Gå efter de Nøglehulsmærkede produkter.

Salatbar

- Spar på toppings der er tilsat salt, eksempelvis peanuts og feta. Benyt i stedet pinjekerner, ristede nødder, mandler osv.

Kold ret

- Vælg produkter med lavt saltindhold, når I vælger fx pålæg, ost og brød.

Varm ret

- Reducer saltforbruget løbende så smagsløgene kan følge med.

SPAR PÅ SUKKERET

Sundhed

Sukker bør maksimalt udgøre 10% af det daglige energiindtag, hvilket svarer til ca. 55 g for kvinder og 70 g for mænd dagligt. 40% af voksne danskere får for meget sukker.

Sukkerholdige fødevarer indeholder mange kalorier, men sjældent vitaminer og mineraler. Det gælder fx slik, is, sodavand, kager, honning, sirup, marmelade. Et højt sukkerforbrug fører til, at vi får for mange kalorier, og det tager appetitten fra den sunde mad. Det er især sodavand og mellemmåltider som slik og kager, der bidrager til danskerne sukkerindtag.

Målsætninger

- Kantinen bør ikke bidrage til brugernes forbrug af sukker i hverdagen.
- Server kun kage, slik og sodavand ved særlige lejligheder.
- Begræns sukkerindholdet i maden, og brug kun sukker som krydderi.
- Tilbyd også sund mødeforplejning, fx frugt og grønt.



TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Tilbyd udskåret frugt og grønt, gerne over hele dagen.
- Brug frugt, bær og nødder hvis der ved særlige lejligheder serveres kage.
- Brug udskåret frugt og grønsager samt fuldkornsbrød i mødeservering.
- Server isvand med frugtstykker.
- Afskaf eller begræns sukkerholdige madvarer og sodavand i kantinen.

Salatbar

- Brug fortrinsvis frisk og ikke syltet frugt og grønt.
- Brug tørret frugt i begrænset mængde.

Varm ret

- Brug sukker, honning, sirup, juice og andre sødende ingredienser i madlavningen som smags giver i begrænset mængde.

SØRG FOR VARIATION

Sundhed

Ved at jeres kantine varierer udbuddet bredt fra dag til dag, er I med til at sikre brugerne masser af sunde madvarer og måltider hver dag. Derudover får brugerne også fornøjelsen af mange forskellige gode madoplevelser. Det kan samtidig give brugerne mere lyst til at spise fx flere og mange forskellige grøntsager og give dem inspiration til at spise sundt derhjemme.

Y-modellen opdeler tallerknen i et Y, og viser en sammensætningen af en sund og varieret tallerken. Tallerken er opdelt i 5 lige store enheder, og en sund tallerkenfordeling er følgende: 2/5 er fyldt op med brød, ris, kartofler eller pasta, 2/5 med grønsager og frugt og kun 1/5 med kød, fjerkræ, fisk, æg, ost eller sovs. Dette svarer til tommelfingerreglen 1 del kød til 2 dele frugt og grønt og 2 dele brød, ris, kartofler eller pasta.

Ved at spise varieret, får kroppen alle de næringsstoffer, den har brug for. At spise varieret betyder, at der i dagskosten indgår mad fra alle fødevarergrupper og forskellige fødevarer fra hver gruppe.

Målsætninger

- Hjælp brugerne med at øse op efter Y-tallerknen.
- Indret buffeten, så den tilskynder brugerne til at sammensætte måltidet efter Y-tallerknen.
- Hjælp brugerne til ikke at spise for meget. Undgå for store tallerkner og brug mindre skeer til fede sovs eller dressinger.
- Tilbyd sunde og mættende mellemmåltider i kantinen og automater.



TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Lad frugt, grønt og brød udgøre en stor del af buffeten. Placer kød og oste til sidst.
- Varier udbuddet fra dag til dag i stedet for et stort udbud hver dag. Det begrænser både tilberedningstid og spild.
- Varier med afsæt i kultur og traditioner, men også efter sæsonens råvarer.
- Spørg brugerne og hjælp hinanden med at finde inspiration. Opsæt gerne en idékasse.
- Gør brug af temauger.
- Rammeplaner og variationslister kan sikre variationer mellem typer kød, fisk, vegetarretter, tilbehør og grønsager.

Salatbar

- Tænk i farver og sæson, når salater og salatbuffeten sættes sammen.
- Indfør fx dagens nye grønsag.

Kold ret

- Pålægsplanen bidrage til at sikre variation.
- Husk at tilbehøret, herunder grønsager og salater til alle retter, kan sikre variation.

SERVER VAND

Sundhed

Kroppen består af 60% vand. Vores daglige væskebehov på ca. 1½ liter bør dækkes af vand. Mager mælk kan dække den halve liter. Vand dækker kroppens væskebehov uden samtidigt at tilføre energi fra sukker, fedt eller alkohol.

Målsætninger

- Tilbyd nem og fri adgang til koldt kilde- eller postevand i kantinen og husk at der skal være kander ved hånden.
- Tilbyd mini- skummet eller kærnemælk – gå efter Nøglehulsmærket ved valg af mælketyper.
- Begræns eller afskaf salg af sodavand.



TIPS I PRAKSIS

Generelt

- Gør det nemt at drikke vand. Tilbyd fri adgang til koldt kilde- eller postevand både i kantinen og på arbejdspladsen der hvor folk færdes.
- Server friskt, koldt vand i kander, gerne med is, citron eller andet.
- Afskaf sodavands- og saftvanddispensere og automater.

Fødevarestyrelsens "Målsætninger for sund kantinedrift", er en hjælp og inspiration, når arbejdspladsen skal formulere en mad- og måltidspolitik.

Nogle kantiner er udliciterede, her kan man indskrive krav til en sund kantinedrift i udbudsmaterialet, mens andre kantiner er drevet af personale ansat af den enkelte virksomhed. Uanset hvilken model der er tale om, kan Kantinemålsætningerne bruges som inspiration for både kantinepersonale og brugere.

Pjecen er en hjælp til at omsætte målsætningerne for sund kantinedrift til praksis. Brug den eventuelt sammen med redskabet Kantinetjek til at skabe et overblik over udbuddet i jeres kantine. Og brug den til at få en dialog i gang på arbejdspladsen og i køkkenet.

Læs også Fødevarestyrelsens pjec: "Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar!". Den giver jeres arbejdsplads inspiration til processen med at formulere en mad- og måltidspolitik.

Læs mere og find gode opskrifter på www.altomkost.dk
Find gode råd og nye redskaber på www.kantinetjek.dk

© Fødevarestyrelsen januar 2010 · Foto: Lars Bahl, Scanpix, Eyeworks · Design: ESSENSEN.COM



**Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**

Fødevarestyrelsen
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Tlf 33 95 60 00
www.fvst.dk