

Mad på Arbejde



Et partnerskab mellem Fagligt Fælles Forbund 3F og Familie- og forbrugerministeriet

Workshop, Øresund Food Network, 11. september 2008



Jesper Lund-Larsen, 3F

Mad på Arbejde



Hvorfor beskæftige sig med sundere mad på arbejde?

- danske arbejdere (faglærte som ufaglærte)
gider ikke at lytte til råd om at spise sundere



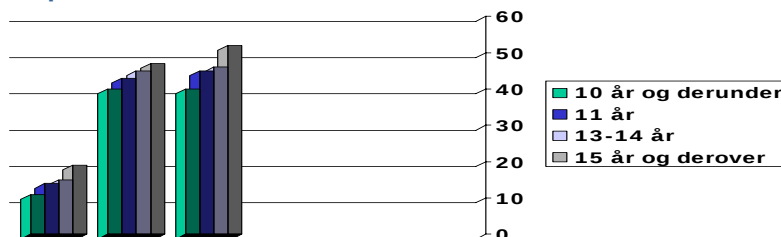
Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008

Mad på Arbejde



Det er de højtuddannede, der spiser mest frugt, springer smørret over og spiser mest fisk – og de kortest uddannede, der har de mest usunde spisevaner.



Mad på Arbejde



Folk med kort uddannelse i forhold til folk med lang uddannelse:

- Spiser mere usundt
- Er mere overvægtige
- Tager senere budskaber om forandring til sig og ændrer adfærd senere
- Oplever flere barrierer for at spise sundt
(Det er dyrt og besværligt at spise usundt og eksperterne er uenige)

Folk med kort uddannelse er usunde og svære at nå med kampagner
– eller er de nu også det?

Mad på Arbejde



Hvorfor fremme sund mad på arbejdspladserne?

- Ca. 400.000 måltider spiser hver dag på danske arbejdspladser
- Ca. 5.000 arbejdspladskantiner i Danmark
- De fleste ansatte spiser mindst et måltid på arbejdspladsen om dagen

Mad på Arbejde



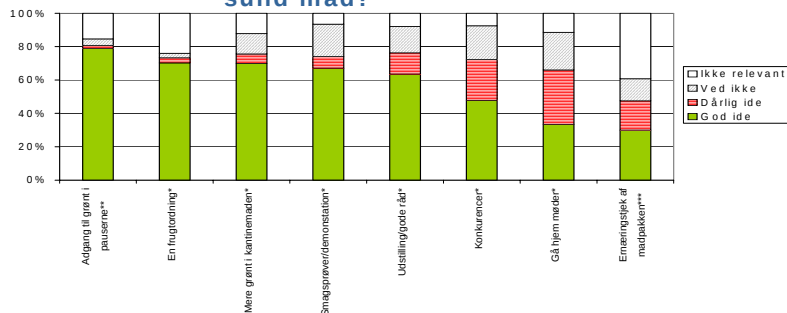
- Hvordan fandt vi de deltagende virksomheder
- Involvering af tillidsrepræsentant
- Hvordan kunne deres arbejdsplads medvirke i projektet
- Hvilken type virksomheder er det?

Mad på Arbejde



Medarbejderønsker ved start –

”hvad synes du om følgende aktiviteter vedr. sund mad?”



Mad på arbejde

- Metode, forløb og evaluering af projektet



Mad på Arbejde



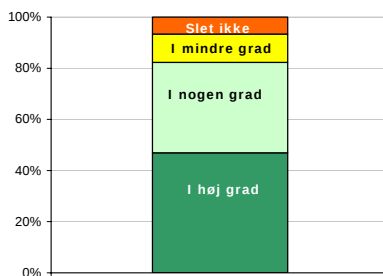
Virksomhedsnummer	int med kantine			int uden kantine		minimum			
	1	2	4	5	7	3	6	8	
Ændringer i udbud/rammer									
Indførelse af frugtordning		✓		✓		(✓)	(✓)		
Sundere kantineudbud	(✓)	✓	✓						
Ugentlig madordning				✓					
Etablering af sunde madpakkeklubber				(✓)	(✓)				
Opstilling af koldtvandsautomat				✓					
Slik/sodavandsalg stoppet/ændret plads		✓	✓	✓		(✓)			
Information, dialog mm									
Startkampagne	✓	✓	✓						
Foredrag om sund mad						✓			
Demonstration af sund mad						✓			
Skriftlig dialog/info; pjecer, tipskupon, dækkeservietter, opskrifter, pc-stand mm	✓	✓	✓	✓	✓				
Nyhedsbreve	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	(✓)	
Andet									
Kostpolitik/værdigrundlag			✓						
Indskrivning i arbejdsmedhjælpercertificering						✓			

Mad på Arbejde



I hvor høj grad synes du, at arbejdspladsen skal være med til at fremme sunde kostvaner hos medarbejderne?

Opfølgelse af interviewundersøgelse (Svar fra knap 230 medarbejdere fra 8 virksomheder)



Anne Lassen, Danmarks Fødevarer og Veterinærforskning, den 25.marts 2004



Jesper Lund-Larsen

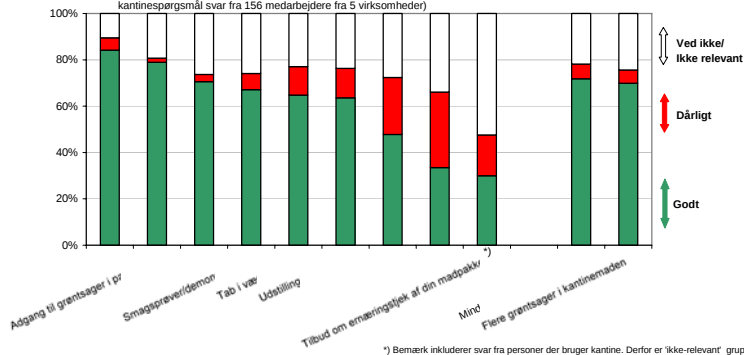
Ørestad
11. September 2008

Mad på Arbejde



Hvad synes du om følgende forslag til aktiviteter vedrørende sund mad?

Opfølgelse af interviewundersøgelse (Svar fra knap 230 medarbejdere fra 8 virksomheder. Dog vedr. kantinespørgsmål svar fra 156 medarbejdere fra 5 virksomheder)



Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008

Mad på Arbejde



Mad på arbejde har vist, at på relativ kort tid kan man forbedre kosten i virksomheder både med og uden kantine. Der er en stor interesse for at arbejdspladsen skal være med til at fremme sunde kostvaner hos medarbejderne. Projektet har vist at der er mange måder at lave initiativer der fremmer sundheden. Projektet har øget snakken om mad i spisepausen og flere opfatter at forholdet til kolleger er godt.

Håbet er, at de gode initiativer som de enkelte virksomheder har sat i gang fortsætter og udvikles, så projektet ikke ender som:

Kan du huske den gang vi skulle spise sundt på arbejde!



Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008



GI' MADPAKKEN EN HÅND



Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008

GRØNT



Gnavegrønt

Agurk
Avocado
Bladselleri
Blomkål
Bønner
Gulerod
Kinaradise
Majskolbe
Minimajs
Peberfrugt – rød, grøn, gul
Radieser
Tomat
Squash
Sukkerærter
Ærter i bælg

Grønt som salat

Råkost
Bagte rodfrugter
Kogte grønsager
Grøn salat

Grønt som pålæg

Agurk
Avocado
Kogt kartoffel
Tomat
Æble

Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
Grønsager smager godt, giver farve og variation i madpakken. Grønsager er også gode som mellemmåltider. 600 g frugt og grønt om dagen er vigtig for vores sundhed. Det anbefales, at halvdelen heraf er grønsager og helst forskellige slags. Grønsager indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre – men kun få kalorier.

TIPS

- Pynt altid madderne med grønt, fx agurk, peberfrugt, æbler, pickles.
- Læg salat og krydderurter under pålægget i stedet for fedtstof.
- Dyp citronsaft på avocado og æble, så det ikke bliver brunt.



www.mad-paa-arbejde.dk

BRØD



Rugbrød
Fuldkornsbrød
Grahamsbrød
Pita-brød
Ciabatta
Bagels
Sandwichbrød – groft

Brød – helst rugbrød eller groft brød
Rugbrød og groft brød er basis i frokosten. Det mætter godt og indeholder sunde kostfibre. Kostfibre kræver, at du tygger længere på maden. Spiser du langsomt, er der mindre risiko for, at du spiser for meget. Brød bør højst indeholde 5 g fedt og mindst 6 g kostfibre pr. 100 g. Et hvidebrød bagt med fuldkornsmel kan godt indeholde 6 g kostfibre pr. 100 g. Tjek næringsdeklarationen på pakken.

TIPS

- Vælg helst fuldkornsbrød fx rugbrød eller grahambrød.
- Skær brødet i tykke skiver eller lav en klapsammen mad.
- For at variere kan du indimellem spise grovbollet og franskbrød. Hvidt brød indeholder dog færre næringsstoffer og kostfibre og kan være tilsat sukker.



www.mad-paa-arbejde.dk

PÅLÆG



Kødpålæg

Frikadelle
Hakkebøf
Hamburgerryg
Kalkunbryst
Kogt skinka
Kyllingebryst
Kyllingelår
Leverpostej
Pastrami
Roastbeef
Røget filet

Saltkød
Røget mørbrad

Æg
Hele æg
Æggesalat

Ost
Hytteost
Rygeost
Skæreost
Smøreost

Pålæg — kød, æg eller ost
Kødpålæg og æg giver forskellige vitaminer og mineraler — især jern. Flere kødpålægstyper indeholder en del fedt. Vælg magert kødpålæg med max 10 g fedt pr. 100 g fx hamburgerryg, kalkunbryst, skinka eller saltkød. Der findes også pølse og leverpostej med under 10 g fedt pr. 100 g. Tjek næringsdeklarationen på pakken.

Spis forskellige typer af ost. Vælg ost med max 17 g fedt pr. 100 g, fx skæreost (typisk mærket 30+), rygeost og hytteost.

TIPS

- Drop fedtstof på brødet — eller skrab brødet. Smør på 4 halve hver dag bliver til 1/2 pakke på en uge.
- Undgå smør, hvis du bruger mayonnaise eller remoulade på madderne. Brug kun en smule.
- Sennep på brødet giver en god smag. Prøv også pesto (blandet af olivenolie, krydderurter og parmesan).

FISK



Fiskefrikadelle
Fiskepaté
Forel
Karrysild
Kippers
Laks
Makrel i tomat
Rejer

Røget laks og hellefisk
Røget makrel
Røget torskerogn
Sild, fx marineret
Sildepøst
Torskerogn
Tun

Fisk — mindst en slags fiskepålæg
Danskerne skal spise meget mere fisk! Fisk indeholder D-vitamin og sunde fiskeolier. Det er de såkaldte omega-3 fedtsyrer, som beskytter mod hjerte-karsygdomme. Du skal have 200-300 g fisk om ugen. Hvis du spiser fisk hver dag til frokost, kommer du op på ca. halvdelen.

Det er bedst at spise forskellige slags fisk. Både de fede: Laks, sild, makrel og ål. Og de magre: Skrubber, nødspætter, torsk og tun. Fede fisk indeholder bl.a. mange af de sunde fiskeolier, men de kan også indeholde mere forurening. Men sundhedsgevinsten ved at spise meget fisk er større end risikoen ved forurening.

TIPS

- Brug små bokse til at opbevare fisk i madpakken, fx marineret sild eller rejer.
- Tag en hel dåse makrel eller tun med, som du kan åbne i frokostpausen.

FRUGT



Abrikoser
Ananas
Appelsin
Banen
Blommer
Bær
Fersken
Frugtpålegg
Grapefrugt
Kirsebær
Kiwi
Mango
Melon
Mandarin
Nektariner
Pærer
Vindruer
Æble

Tørret frugt

Abrikoser
Ananas
Dadler
Figner
Kirsebær
Mango
Papeje
Rosiner
Svesker
Tranebær

Nødder

Cashewnødder
Mandler
Hassel nødder
Valnødder

Frugt – det friske og søde

Frugt er let, friskt og sødt og derfor en god afslutning på frokosten. Spis 600 g frugt og grønt om dagen – fx 3 stk. frugt og resten som grønt. Det har stor betydning for forebyggelsen af sygdomme.

TIPS

- Spis forskellige slags frugt.
- Frugt er godt som mellemmåltid sidst på dagen i stedet for andre fristelser som kage, chokolade og slik.
- Tørret frugt og nødder tæller også med som frugt. Det indeholder dog en del kalorier, men er stadig et sundere alternativ til den søde tand.



www.mad-paa-arbejde.dk



Har du noget til overs fra i går

Kogte grønsager
Ris eller pasta til en salat
Råkost
Frikadelle og hakkebøf
Fiskefrikadelle
Fiskefilet
Pølse
Pizza
Humus
Tærte

TIPS

- Bag pitabrød, grovboller eller små pizzaer, når du har tid og frys det ned.
- Steg en ekstra portion frikadeller eller kyllingelår, når du alligevel er i gang. Frys dem ned enkeltvis til madpakken.



www.mad-paa-arbejde.dk

EN SUND MADPAKKE



Hvis du har fysisk hårdt arbejde, skal du måske have en ekstra madpakke med.



TIPS

- Læg en drikkeflaske halvt fyldt med vand i fryseren dagen før. Fyld den op dagen efter med vand og brug den til at holde madpakken nedkølet.
- Ha' et bredt udvalg af madkasser og brug små bøtter til vådt pålæg.



Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008

Hvorfor blev din madpakke ikke så sund og lækker i dag?



- jeg havde ikke noget i køleskabet
- der var ikke nogle rester fra aftensmaden
- min madpakke har altid set sådan ud
- jeg har svært ved at få nye idéer
- jeg kan ikke holde madpakken kold

Så læs pjecen og find en løsning ...

Fødevarestyrelsen og Fagligt Fælles Forbund (3F) har også udgivet en idémappe: "Mad på arbejde". Her er hjælp at hente, hvis i vil:

- udarbejde en fælles mad- og måltidspolitik på jeres arbejdsplads
- forbedre kantinemaden
- starte en frokostklub
- indføre en frugtordning
- få nye idéer til madpakken
- og meget andet ...

Bestil den gratis idémappe hos 3F på e-mail adressen: social.miljoe.ps@3f.dk eller ring 88 92 10 17.



Læs mere om sund mad på www.altomkost.dk. Her kan du også få en ny madpakkeopskrift sendt på din mail-adresse hver uge.



FØDEVARESTYRELSEN
AF FØDEVARER OG FØDEBETINGELSER
Fødevarestyrelsen



www.3f.dk

© Fødevarestyrelsen - Oktober 2005 - 1. udgave, 1. oplag. - Oplag: 150.000
Bestillingsnummer: 200520 - Design: essen Aps - Foto: Lars Bahl
Tryk: From & Co. Yderligere eksemplarer kan bestilles via: www.fvst.dk



Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008

Mad til mere



Et partnerskab mellem Fagligt Fælles Forbund 3F og Landbrugsrådet



Jesper Lund-Larsen

www.madtilmere.dk



- Baggrund for projektet
 - Der mangler fokus på madpakkefolket
- Hvilke firmaer er med?
 - 3F Slagelse
 - Park og vej Sorø Kommune
 - Skælskør Anlægsgartnere A/S
 - OK Grøn Anlæg A/S
 - Entreprenørservice Slagelse Kommune
 - Slagelse Kommune og Krematorium
 - Stiftelsen Sorø Akademi
 - Gunner Christensens Planteskole
 - Mølbro A/S
 - CEU Seleandia
 - KAVO



Jesper Lund-Larsen

Ørestad
11. September 2008

www.madtilmere.dk



- Hvad indeholder kampagnen?
 - Frugt ordning
 - Besøg af frokostkok i Piaggioen
 - Vis mig dit Køleskab
 - SMS-quiz
 - Køltasker
 - Konkurrence

www.madtilmere.dk



- Det videre forløb
 - Evaluering
 - Kan konceptet bruges andre steder?
 - Nyt samarbejde med Fødevareministeriet