

Nasjonale tilrådingar for mat- og drikketilbod i arbeidslivet



Viktig å leggje til rette for sunne måltid

Arbeidslivet omfattar ein stor del av den vaksne befolkninga. Dei fleste et minst eitt måltid i løpet av arbeidsdagen. Det å leggje til rette for sunne måltid er positivt for trivselen og helsa til dei tilsette og for verksemda.

- Arbeidsmiljølova § 1-1 legg vekt på eit arbeidsmiljø som fremjar god helse og ein meningsfylt arbeidssituasjon.
- Førebyggings- og tilretteleggingstilskotet i IA-avtalen opnar for helseopplysning, innsats for sunnare levevanar og anna folkehelsearbeid knytt til førebyggjande HMS-arbeid og via bedriftshelseteneste.
- Folkehelsemeldinga (2012-13) fastslår dette: «... Arbeidsplassen er en arena som er godt egnet for helseopplysning, livsstilsendring og annet folkehelsearbeid. Arbeidslivet kan for eksempel være en arena for å tilrettelegge for sunne kostvaner, fysisk aktivitet og tobakksavvenning ...».
- Verdas helseorganisasjon (WHO) understrekar at det er viktig med tiltak på arbeidsplassen for å betre kosthaldet blant befolkninga.

Tilrådingane er meint for leiarar og dei som arbeider med mat/måltid, helse, personalpolitikk/HMS i arbeidslivet og for aktuelle utdanningsinstitusjonar.

Mat- og måltidstilbod verkar inn på val, trivsel og helse

Det vi et og drikk verkar inn på helsa, og god og sunn kvardagsmat kan førebyggje sjukdom.

Helsedirektoratet tilrår å ha eit variert kosthald med mykje grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukt og fisk, og mindre mengder bearbeidd kjøt, raudt kjøt, salt, sukker og metta feitt. Kostråda byggjer på systematiske kunnskapsoppsummeringar og ligg til grunn for tilrådingane for mat- og drikketilbod i arbeidslivet.

Felles måltid og matglede kan ha ein positiv effekt på miljøet og trivselen på arbeidsplassen. Mange arbeidsplassar har erfart dette, men fleire kan framleis gjere noko for å leggje til rette for sunne måltid anten dei har kantine eller ikkje.

Erfaring viser at tilrådingar for og arbeid med mat-/måltidstilbod bør forankrast i HR- og HMS-politikk, planar og målsettingar. Det er sentralt å ha tydelege ansvarsområde, eigna kompetanse, breitt eigarskap og kvalitetssikring av arbeidet.



Arbeidsplassar med kantine eller ein annan form for mat- og/eller drikketilbod

Tilrådd dagleg grunnsortiment, kan supplerast ut frå behov

- Grønsaker, frukt og bær. Heile, oppskorne, som pålegg, som eigne rettar, salat og/eller tilbehør.
- Brød- og kornvarer med mykje fullkorn og fiber og lite feitt og lite tilsett salt og sukker, jf. Nøkkelhullet og Brødskalaen.
- Feit og mager fisk og annan sjømat. Som pålegg, i varme og kalde rettar og i salatar.
- Ost, yoghurt og andre meierivarer med lite feitt, spesielt metta feitt, og lite tilsett salt og sukker.
- Fjørfekjøt og anna magert kjøt. Som pålegg, i varme og kalde rettar og i salatar.
- Bønner, linser og andre belgvekstar i varme og kalde rettar og i salatar.
- Sausar og dressingar med lite feitt, spesielt metta feitt, og lite salt. Sausar basert på grønnsaker eller jamning og dressingar av olje-eddik eller magre meieriprodukt er gode alternativ.
- Bruk av matoljer eller flytande/mjuk margarin i tillaging og mjuk margarin til brødmat.
- Bruk av ingrediensar og krydder med lite salt, lite salt i tillaging samt urter (friske/tørka).
- Drikke: kaldt vatn, skumma, ekstra lett og lett mjølk, juice. Ev. kaffi/te.

Forslag til mengdeforhold på tallerkenen eller i varme/kalde rettar

Gryter, supper o.l. kan òg baserast på desse mengdeforholda: 1/3 grønsaker, 1/3 poteter, fullkornsrís eller -pasta og 1/3 fisk, kjøt og/eller belgfrukter. Auk gjerne mengda grønsaker.

Andre viktige punkt

- Tilby grønsaker og frukt til alle måltid/rettar.
- Grønsaker kan gjerne utgjere større delar av måltid ut frå omsyn til økonomi, helse og miljø.
- Valfridom for kundane: porsjonsstorleik, type og mengd saus/dressing, type og mengd feitt på brødmata og salt/krydder på maten.
- Mindre tallerkenar kan bidra til at kundane berre forsyner seg med det dei orkar, og dermed òg redusere svinn.
- Plasser sunne alternativ lettast tilgjengeleg, marknadsfør aktivt, og pris dei gjerne lågare enn dei mindre sunne alternativa.
- Set ernæringskrav ved innkjøp og anbod, spesielt til at det skal vere lågt innhald av metta feitt, til låg mengde tilsett salt og sukker og til at brød- og kornvarer skal ha høg grovleiksgrad. Sjå etter Nøkkelhullet og Brødskalaen.
- Ha kunnskap om allergihygiene og allergivennleg mat. Tilby allergivennleg mat, godt merkt og plassert slik at han ikkje blir forveksla med resten av tilbodet. Informer kundane om allergen, også i uemballert mat. Sjå www.naaf.no og www.matportalen.no

Arbeidsplassar utan kantine

På arbeidsplassen bør det vere eit eigna lunsjrom, kjølemoglegheit, vatn og gjerne kaffi/te der tilsette et. Enkelte tilbyr ein enkel buffé med brød, pålegg og frukt/grønt der ein smør maten sjølv, eller har rettar som kan varmast opp i mikrobølgeovn. Andre gode grep er å ha automatar med ferdigsmurt grov brødmat, salatar i porsjonspakkar eller frukt/grønt. Tilbod om subsidiert/gratis grønsaker eller frukt/bær dagleg eller enkelte dagar i veka kan vere eit viktig trivsels- og helsetiltak.

Beverting ved møte og arrangement

Grønsaker, frukt/bær, gjerne oppskorne, og kaldt vatn bør alltid inngå. I tillegg er salat, grove brødvarer og rettar med mykje grønsaker gode tilbod, sjå tilrådingane over. Frukt og bær i ulike former og kveitebakst som bollar er betre alternativ enn matvarer med mykje feitt og sukker, som wienerbrød og sjokoladekake.



Om regelverk for produksjon og sal av mat

Alle verksemdar som produserer eller sel matvarer, skal registrerast hjå Mattilsynet. Eigar/driftsansvarleg har ansvaret for at det blir produsert og servert helsemessig trygg mat. Tilsette må ha god basiskunnskap om regelverket, mellom anna om krav om temperatur, reingjering av lokale og utstyr, rutinar for oppbevaring, merking, handtering og omsetning av mat samt personleg hygiene.

Mattilsynet fører tilsyn. Du kan lese meir om regelverk, Matinformasjonsforordninga og andre fakta her: www.mattilsynet.no.

Mat på farten - som ein del av arbeidsdagen

For dei som ikkje har fast arbeidsstad eller av andre grunnar må ete mens dei er på farten, er grove bagettar, salat, frukt og grønnsaker og matvarer merkte med Nøkkelhullet gode alternativ. Du finn fleire tips her: www.helsedirektoratet.no.



Meir om sunt kosthald og kantinetilbod

På www.helsedirektoratet.no finn du fleire fakta om kosthald og helse, kostråda frå Helsedirektoratet og oppslagsverket Kosthåndboken. Du finn òg materiell og presentasjonar om mat og måltid i arbeidslivet, som kan lastast ned, til bruk i opplæring og planlegging. Dette utfyller desse tilrådingane.

Med www.kostholdsplanleggeren.no kan du rekne ut næringsinnhaldet i mat og måltid.

«...Det å leggje til rette for sunne måltid er positivt for trivselen og helsa til dei tilsette og for verksemda...».



Helsedirektoratet