

# Nyt om Kantine take away

Nr. 3 Marts 2008



## Artikler

**Mad i gode farver**

**Sundhed ligger lige for**

**Inspiration fra gaden**

**Grønsagerne mangler**

**Y-tallerken giver dig svar**

**Take away tjekliste før du går i gang**

**Mere om kantinemålsætningerne på vej**

## Aktivitetskalender

- Vi har et ansvar, fordi mange spiser deres hovedmåltid hos os. Derfor er det vigtigt, at kunderne ikke spiser flødesauce hver dag. Men en gang imellem kan de godt få en sauce med en smule fedtfattig fløde i, siger restaurantchef Knud Larsen. Læs om Dansacs take away [her](#) i vores portræt af en kantine take away ordning.

Ansvarshavende redaktør

**Gitte Laub Hansen**

Tekst: Se artiklerne

Foto: Jesper Ludvigsen, Congo Huset

Her kan du [bestille](#) eller [afbestille](#) vores elektroniske nyhedsbrev  
Nyt om Kantine take away

# Mad i gode farver

Tekst: Lizette Ottensten

Foto: Niels Jørgensen

I Dansacs kantine står det sunde ikke i en lille krog.

Foruden salatbuffeten er der tilberedte og friske grønsager spredt mellem kød og fisk. Restaurantchef Knud Larsen, Dansac forsøger

at lave maden så sund og varieret som muligt, men næringsberegninger er der ikke tid til.

Viden om sund mad ligger på rygraden.

Kantine take away hos Dansac

Der spiser i alt 260 i Dansac kantine, 200 til frokost og 60 til aften.

Der sælges op til 25 portioner take away hver dag,

men om fredagen er der kapacitet til 70 portioner.

Det koster 365 kr. om måneden at spise i kantine.



Klokken er halv 12, og de første medarbejdere begynder at indfinde sig. De ansatte fra produktionen går til det varme først og supplerer derefter ved salatbaren. Funktionærerne starter derimod med det grønne og fylder op med kød eller fisk.

Det hele er hjemmelavet i Dansacs kantine i Fredensborg. Lige fra brødet og marmeladen om morgenen til saucer, dressinger på pålæg og salater og fisk og kød til dagens varme retter. Kunderne skal have en chance for at vælge den rene vare.

Kantinen oppefra

Pålægget og kødet står derfor uden pynt på det lange bord i det lyse højloftede rum. Lyset kan slet ikke holdes ude, for to af væggene består udelukkende af store vinduesfag, og græsplænen og birketræerne uden for er næsten en del af det smukke rums udsmykning.

## Fisk og specialsalater hver dag

De omkring 200 medarbejdere, som dagligt spiser frokost, har god mulighed for at nyde deres måltid i de smukke omgivelser. Andre 60 personer fra aftenholdet spiser i en mindre kantine i en anden bygning.

På skranken ind til køkkenet står dagens varme retter. I dag blandt andet krydrede fiskefrikadeller med kardemommesis og citronkylling med bagt hokaido og rodfrugt. Grønsagerne bliver altid placeret sammen med kød og fisk, så der ryger lidt mere ned. På et andet bord står salatbaren, som er en af kantinens stoltheder. De to specialsalater i dag er spinatsalat med mozzarella og en pastasalat med svampe. Desuden er der både bønnesalat, grøn salat og rødbedesalat. På den store buffet er der sild, forskellige slags pålæg, et fad med oste og peberfrugter suppleret med farverige stykker salat og grønt.

Den ene tallerken efter den anden bliver fyldt, og de runde borde bliver befolket.



## Overordnet kostpolitik

- Vi forsøger at lave maden så sund og varieret som muligt, fortæller Knud Larsen som har været restaurantchef her i fem år. Han er ansat af wip, som har et sæt overordnede retningslinier for sundhed, men den daglige menu bestemmer han selv.

- Jeg suger ideer til mig alle steder, jeg kan komme til det. Fra madblade og fra andre kantiner, når jeg har tid til at besøge dem og fra leverandøren. Det er nødvendigt, når de samme mennesker skal kunne spise her hver dag.



De månedlige temadage derimod skal han indrette sig efter. Denne gang er det krydderier og næste gang molekylær gastronomi. I næste uge skal han til et foredrag om wip's mad- og måltidspolitik, som tager afsæt i Fødevarerstyrelsens anbefalinger, og som blandt andet opfordrer kunderne

gennem små foldere og plancher til at fylde tallerknen efter Y-princippet. Og som i folderen formaner: En frokost er en frokost - ikke en middag.

Men det er svært at få folk til at spise mindre, mener Knud Larsen.  
- Det er altid de samme, der forspiser sig.

### **Næringsberegninger tager for meget tid**

Knud Larsen er uddannet kok og synes derfor, at hans viden om sunde produkter, ligger på ryggraden. Og han mener også, at kunderne får meget oplysning om sundhed. Blandt andet derfor ser han ikke nogen mening i at lave næringsberegninger.

- Men det ville også være alt for tidskrævende. Alt er lavet fra bunden, og hvis vi skulle beregne det hele, skulle vi have en mand ansat bare til det. Der kunne være en vis idé i at gøre det på takeaway-retterne, siger Knud Larsen, men ser ikke helt overbevist ud. - Jeg ved ikke, hvad folk skulle bruge det til.



Dagens takeaway-retter bliver pakket af Hanne Risager og sat klar i køleskabet.

Til gengæld synes han, det kunne være spændende, at kantinen blev økologisk, og han tror også, det går den vej. I det hele taget er udbuddet blevet sundere efterhånden.

- Det hænger også sammen med, at man i dag kan få flere gode produkter, som er magre. For eksempel er vi til saucerne gået fra creme fraiche 38 procent, til 18 og er nu helt nede på 9 procent. For bare få år siden ville det have været noget tyndt pjask, men i dag er konsistensen god, mener Knud Larsen.

Det første hold er ved at være færdig. Nogle snupper lige et stykke frugt med på vej tilbage til arbejdet. Med ny energi. Det koster 365 kr. om måneden at spise i kantinen hver dag i ugen





- Maden er fantastisk og der er masser af grønt at komme på. Det går jeg bevidst efter, når jeg først har været ovre og putte noget af det varme på tallerknen, siger produktionsmedarbejder Hanne Christiansen. I dag er hun faldet for avocadoen sammen med den krydrede fiskefrikadelle.

## Sundhed ligger lige for

Af Ib Keld Jensen

**En af de helt store spillere inden for kantinedrift har ansat en ernæringsekspert til at formulere en mad- og måltidspolitik. Fazer Amica driver 140 personalerestauranter, og det, der har overrasket ernæringschef Janne Bagger mest, er, at sundhedsindsatsen overalt er blevet *modtaget med kyshånd*, som hun udtrykker det.**



- Sundhed er oppe i tiden. Det er der slet ikke tvivl om. Vi er kommet i gang lige på det rigtige tidspunkt. Dette her var ikke sket for fem år siden.

Ernæringschef Janne Bagger er sikker på, at sundheden har momentum, og det hører med til forklaringen om, hvor positivt hendes idéer og forslag er blevet modtaget rundt om i landet.

Som en af de første større virksomheder inden for kantinedrift har Fazer Amica formuleret en mad- og måltidspolitik som gælder for samtlige virksomhedens 140

personalerestauranter, som drives under de to brands wip og Amica.

Udviklingen er sket med afsæt i Fødevarestyrelsens anbefalinger, men tilpasset behovene hos Fazer Amicas kunder. Derfor har kokke, spisende gæster og virksomhedsledere været inddraget i arbejdet.

- Det har været en proces at definere, hvad vi mener med sunde måltider, og det har været meget vigtigt og givende at alle parter har været involveret, siger Janne Bagger.

Hun er overrasket over interessen for projektet.

- Det kom bag på mig, hvor meget man ville noget sundhed rundt omkring. Det er blevet modtaget med kyshånd.

En stor del af restaurationslederne er kokke, som ikke nødvendigvis har de store erfaringer med at tilberede ernæringsrigtige måltider, fordi der i kokkeuddannelsen traditionelt har været mest fokus på smag og præsentation. Derfor har der også været stor interesse for de guidelines til sund kost, som er et element i mad- og måltidspolitikken.

- Der er ingen, der siger, at alt skal være sundt fra dag ét, og det er nok med til at gøre det mere spiseligt.

Et konkret eksempel er det øgede fokus på de grovere grøntsager som rodfrugter, kål og bælgfrugter. Flere steder har man en salatbar, og tror at den hellige grav er vel forvaret. Men det er den ikke nødvendigvis, fastslår Janne Bagger.

### **Placeringen betyder noget**

- Mange steder har man i salatbaren, som er placeret for sig, lette grøntsager som salat, tomat og agurk kombineret med toppings som feta, croutoner og oliven.

Og det er ikke den bedste løsning, mener Janne Bagger. Ud over at der er mere gods og flere kostfibre i de tunge grøntsager, så viser undersøgelser som Fazer Amica har foretaget, at produktionsfolk - de såkaldte blå mænd sjældent når hen til salatbaren, hvis den er placeret for sig selv. Til gengæld går det meget bedre, hvis grøntsagerne for eksempel er placeret i forbindelse med den varme ret og ofte bedst som lunt tilbehør. Så glider det nemmere ned.

Undersøgelsen siger med andre ord, at det er af væsentlig betydning, hvor buffetens tilbud placeres i forhold til hinanden, men også i forhold til adgangsforhold og lignende. På den måde er et af de begreber som man i supermarkeder og byggemarkeder har interesseret sig for i flere år, ved at holde sit indtog i kantineverdenen. Det hedder space management, og går kort fortalt ud på, at varer kan placeres på en måde, så kunderne i højere grad køber det man gerne vil have dem til. Det er forklaringen på, at discountvarer

ofte findes nederst på en hylde, for dem vil butikken ikke så gerne sælge.

På samme måde i buffeten. Hvis salatbaren er for langt væk fra det mest spændende, så når de blå mænd – og velsagtens mænd generelt – ikke derhen.

- Det betyder utroligt meget, hvordan man placerer maden i forhold til hinanden, betoner Janne Bagger.

Selvom fokus er på sundhed, så kommer de spisende gæster hos Fazer Amica ikke til at leve et arbejdsliv i askese.

- Vi synes ikke, at alt skal være sundt. Der skal være plads til en kage en gang i mellem. Men vi vil gerne hjælpe folk til i højere grad at vælge de sunde ting, og til at være opmærksomme på de mængder vi spiser i, siger Janne Bagger.

Godt halvdelen af Fazer Amicas restauranter tilbyder kantinetakeaway.

- Vi har et mål om at alle 140 restauranter får kantinetakeaway inden for en overskuelig tid, fortæller Janne Bagger.

## Inspiration fra gaden

Af Chanette Bruun

**Hvordan sammensætter man take away måltider, så de bliver populære og samtidigt er sunde? Chanette Bruun satte sig for, at undersøge om arbejdspladskantinerne kan lære noget af gade take away.**

For at finde svar på det, tog jeg rundt i forskellige dele af København og besøgte gode restauranter med take away, hotte delis og take away steder ud over det sædvanlige og købte lækre måltider, som det ellers ikke er en fattig studerende beskåret at frekventere. Derefter fotograferede jeg maden og vejede de forskellige dele og beskrev maden.

### Tallerkenmodellen på hovedet

Det gjaldt for stort set alle måltiderne, at der var dobbelt så meget kød som grønt. Det er det helt omvendte forhold af den sunde Y-tallerken, hvor der skal være dobbelt så meget grønt og frugt som kød og fisk.



Et eksempel på det er retten Braiseret nakkefilet med rodfrugter og mørk øl, med blot 86 g rodfrugter mod 163 g kød (se billede 1).

I en Y tallerken anbefales halvt så meget kød og sauce som grøntsager og tilbehør som kartofler, ris eller pasta. Til den viste ret skal man altså selv sørge for ekstra tilbehør i form af kartofler, pasta eller ris og ekstra grøntsager eller salat. Prisen på dette måltid er 59 kr.

Billede 1. Braiseret nakkefilet (Meyers Deli i Magasin)

Det bliver mere og mere populært med take away, og flere steder er skudt op inden for de senere år.

Take away-steder, hvor der vel at mærke ikke bliver serveret den sædvanlige pizza, sandwich, burger og halve grillkylling men derimod mere "luksuriøs" take away. Herfra sælges dagens måltid/er, salater, brød, drikkevarer og ofte også kolonialvarer af bedre kvalitet.

Jeg har indkøbt i alt ca. 30 meget forskellige måltider. Fra gryderetter med kartoffelmos store nok til at mætte to grand voksne mennesker til vegetarmad. Fra farvestrålende wokretter til den sunde sushi og igen til kedeligt kyllingebryst. Prismæssigt går de fra 58 kr. for den billigste - pasta penne med laks - til 125 kr. for det dyreste måltid, bøf bourguignon. Her bestående af oksekød og bacon, grove stykker champignoner, knoldselleri, gulerødder samt perleløg (billede 2).

Billede 2. Bøf Bourguignon med grøntsager (Umami Go)





## Inspiration og tilbehør

Størstedelen af takeaway-stederne udbyder tilbehør i form af ris, pasta og/eller salat. Hvor kantinelederen leverer et færdigt måltid, skal man selv "samle" sin takeaway købt ude i byen.

En undtagelse er maden fra det vegetariske spisested Den Grønne Kælder. Her er salaterne både rigelige i mængde og appetitvækkende at se på og kan måske give inspiration til kantinerne. Til gengæld må man jo altså gå forgæves efter kødet.



På billede 3 ses en kartoffelsalat med lange grønne bønner, majs-korn og karrydressing samt en hvidkålssalat med peberfrugt, revet gulerod og bredbladet persille. Den viste menu koster 70 kr.

Billede 3. Indisk karry med kartoffelsalat og hvidkålssalat (Den Grønne Kælder)

Endvidere blev der herfra købt en råkostsalat med reven rødbede, ananas og ingefær. Måske det ikke blot kan give inspiration til kantinerne, men også give nye ideer til at anvende forskellige typer grønt og krydderier derhjemme.

## Kylling og kun lidt fisk

På langt de fleste af take away-stederne var udbuddet af retter med kyllingekød stort. Der blev ikke udbudt megen take away med fisk, blot to måltider blev indkøbt til denne undersøgelse.

Den ene var en pastaret med kun 75 g laks men derimod 300 g pasta, 30 g flødesauce og sølle 33 g grønt bestående af champignoner og tomater. Der er altså langt fra de 33 g grønt i pastaretten og op til de anbefalede 200 g i aftensmaden.

Den anden fiskeret er en rød karry med laks, bambusskud, kaffir limeblade og sød basilikum. Her er indholdet af laks på 250 g og 440 g grønt inklusive sauce. På trods af det høje tal for grønt består det for mestendels af sauce. Desuden hører der til retten 600 g ris! Denne ret var den næstdyreste på 120 kr. (billede 4).

Billede 4. Rød karry med laks og bambusskud (Wokshop)



På billede 5 ses stegt grisekølle med æble, sechuanpeber og bulgur med sugar snaps og soltørrede tomater. Farverne fra frugt og grønt er med til at få måltidet til at se lækker og indbydende ud. Her er 167 g kød, 96 g æble, sechuanpeber og rødløg samt 557 g bulgur med grønt.

Billede 5. Stegt grisekølle (Food Source A/S)

### Præsentation vigtig

Og selvfølgelig er det ikke nok at retten er sund og indeholder den korrekte sammensætning af vitaminer og mineraler hvis ikke det også er indbydende at se på og præsenteres på en sådan måde. Takeaway-retterne er kommet i mange forskellige typer emballage. Fra den almindelige hvide takeaway-box til bøtter i papirpose med eget logo på.

Ligeledes er der forskel på indretningen i butikkerne. Fra stemningsmættet kælder med 80 % økologi til minimalistisk interiør, loungemusik og afgivelse af bestilling via computer oprettet i selve butikken. Fra livsstilslagter med økologisk kød i slagtermontren til terrakottafliser på gulvet og japansk inspireret design.



Billede 6. Ville du købe din mad her?

*Chanette Bruun har i 8 uger været tilknyttet projektet kantine takeaway som praktikant fra Ankerhus Seminarium med speciale i sundhedskommunikation. I denne periode har hun været rundt i København for at undersøge take away-markedet.*

# Grønsagerne mangler i gade take away

Af Conny Hanghøj

**En studerende fra det tidligere Ankerhus Seminarium har undersøgt portionsstørrelser og næringsindhold på take away købt i København og sammenlignet det med kantine take away.**

Resultatet af undersøgelsen viser at, den gennemsnitlige mængde grønt, der følger med de indkøbte take away retter er en del under, hvad der anbefales fra myndighederne. Endvidere er der meget store variationer i portionsstørrelser, hvor den største vægt ligger på kødet. Der blev også næringsberegnet på 15 kantine take away retter og de klarede sig meget bedre med hensyn til mængden af grønsager. Undersøgelsen peger på at kantine take away i de fleste tilfælde er sundere end take away fra gaden.

## Små portioner

Det første der falder i øjnene ved byens take away retter, var det lave energiindhold i gennemsnit. Det hænger blandt andet sammen med de små portioner, men det dækker over en meget stor spredning. Det vil sige nogle portioner er meget små (fx Santa Fe kyllingesalat fra KULInaris og Ha Long Bay Stegt krabbekød med grønsager og chilisaucen svarer til mellemmåltider på 1000 kJ eller lavere) til portioner, der er mere end 10 gange så store (fx i Paprikagryde og Bøf stroganoff fra Den Sorte gryde), er der mad nok til hele dagen eller en familie på tre.

## Meget kød

Kigger man lidt på sammensætningen er det tydeligt, at der er meget kød i forhold til grønt og kartofler/ris/pasta. For det meste er portionerne ret små, så ofte vil der skulle et tilkøb af salat eller grønt med ved siden af, for at en enkelt person kan blive mæt. Når grønsagsandelen ligger så relativt højt på take away fra restauranter, skyldes det blandt andet, at der indgår et par vegetarretter med. Tager man dem ud af beregningerne, ser det værre ud. Fx er der bare 33 g tomat i Pasta penne med laks fra Sorte Oliven og 46 g rødløg og persille med Rosmarinstegt kamfilét og små bagte kartofler fra Gourmandiet, som noget det, der er mest fattigt på grønt. Gourmandiet serverer til gengæld 192 g bagte grønsager til 198 g andebryst. Selvom det er tæt på anbefalingen på 200 g grønsager i aftensmaden, så er der stadig lige så meget kød i retten.



## Sund, sundere, sundest

Gennemsnit	Gade take away	Kantine take away	Sund take away
Portionsstørrelser i gram	457	509	750
Energi per portion i kiloJoule	2107	2610	2825
Sammensætning Y-model	Dårlig	Nogenlunde	God
Vægt af grønsager i gram	142	213	300

Portions størrelse, energiindhold og mængden af grønsager er gennemsnitlige tal, beregnet ud fra de indgående retter. Sund model for take away er beregnet ud fra et energibehov på 9000 kJ per døgn.

Fra to arbejdspladskantiner modtog vi desuden 15 forskellige retter og opskrifter på take away de tilbyder deres medarbejdere, de blev næringsberegnet på samme måde, som den indkøbte take away. Resultaterne er sammenlignet med de 30 forskellige take away købt fra restauranter og delis i København.

Al maden er fotograferet og de enkelte dele i retten er vejet hver for sig og på baggrund af de tal, er der lavet en næringsberegning ved hjælp af programmet Win-food. Kun 25 af de 30 retter var det muligt at "skille ad", så ingredienserne kunne vejes hver for sig.

De fleste af de steder, der blev hentet mad i byen, var retten inkl. kartofler/ris/pasta, kun fra Meyers Deli var dette som ekstra tilkøb. De fleste steder var der endvidere brød og/eller grøn salat med retten uden tilvalg. Mange steder var det muligt at købe ekstra grøntsager eller en salatblanding med, men det blev retten jo så betydeligt dyrere af.

### Kun en knivspids bedre

Ser man udelukkende på gennemsnittet af de 30 retter, der er hentet i byen, ser det umiddelbart fornuftigt ud. Fedtet skal ifølge anbefalingerne højst bidrage til 30 % af energien og i gennemsnittet kommer 29,3 % af energien fedt, men det dækker igen over en stor spredning.

Fra mindre end 10% af energien fra fedt i en 11'er box fra Letz Sushi til næsten 60 % af energien fra fedt i Bornholmsk unghave i rødvin fra Meyers Deli. Af de 25 retter, der med rimelighed kunne beregnes på, var 6 retter alt for fede, mens hovedparten lå på på 30% af energien fra fedt eller derunder.

De femten kantine take away retter var kun en knivspids sundere med 29,1%

af energien fra fedt, men her er spredningen knapt så stor. Den fedeste var Krydderurtekarbonade med stuede kartofler og knoldselleri med 39 % af energien fra fedt, den magreste med 10,8% af energien fra fedt i en kalkkuvette med vildmosekartofler og salsa.

Protein energiprocenten er gennemsnitlig på 31,8, det er i overkanten af det der anbefales nemlig 20-25 % af energien fra protein. Kantine take away har lidt mindre protein nemlig 30,8 % af energien. Det skyldes, at der gennemgående er for meget kød i alle retterne både fra byen og fra kantinerne.

At der både er meget protein og fedt betyder så, at der er alt for få kulhydrater, 39,0 % mod anbefalinger på 55-60 E% – hvilket stemmer meget godt overens med de observationer vi har gjort os med de manglende grøntsager og den megen kød.

Læs hvordan du kan sammensætte take away på en sundere måde i [artiklen om Y-modellen](#).

*Conny Hanghøj er studerende på University College Sjælland (tidl. Ankerhus Seminarium) med speciale i Human Ernæring. Hun har været tilknyttet projektet Kantine Take Away, hvor hun sammen med en medstuderende har undersøgt markedet for take away i Københavnsområdet.*

## Y-tallerken giver dig svar

Af Gitte Laub Hansen

**Hvis du er usikker på hvordan du skal sammensætte de take away, så er der lidt hjælp at hente i den klassiske Y-tallerkenen.**

Der er råd for at forbedre take away ernæringsmæssigt, uden det går udover den kulinariske kvalitet. For at mætte bedre skal portionsstørrelserne øges, først og fremmest med grøntsager, men eventuelt også med tilbehør som kartofler, ris, fuldkornspasta eller groft brød. Mængden er kød kan i de fleste tilfælde godt halveres. Det vil give en bedre balance og overensstemmelse med de officielle anbefalinger. Det vil samtidig kunne nedsætte prisen på den samlede ret.

Tallerkenmodellen er et godt udgangspunkt for, hvorledes man kan sammensætte et sundt og varieret måltid også når det gælder take away.

### Y-modellen

Øser du op på tallerkenen eller udportionerer take away skal fordelingen være:

2/5 grønsager og frugt  
2/5 brød, kartofler, ris eller pasta  
1/5 kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof

Ikke alle retter passer ind i Y-tallerkenmodellen. Det er der alligevel råd for, du skal blot beregne dobbelt så meget grønt i retten, som der bruges kød eller fisk eller de opskrifter du anvender, skal indeholde dobbelt så mange grønsager som kød eller fisk.

Hvis du bruger tallerkenmodellen på en lille portion take away kan fordelingen fx være 200 g grønsager af forskellige slags, lige så mange kogte ris eller lignende, men kun 100 g magert kød og mager sovs. Det giver en samlet portionsstørrelsen på 500 g, som vil passe til en medarbejder med let kontorarbejde, der heller ikke dyrker ret meget motion i sin fritid.

### **Energi til de aktive**

Vil du tilbyde større portioner med mere energi (fx fordi at medarbejderne har et fysisk arbejde, der kræver det) skal du, hver gang du øger mængden af kød, øge med dobbelt så mange grønsager og tilbehør. Hvis du ønsker større portioner, end det der eventuelt kan ligge i den valgte emballage, kan du tilbyde mere groft brød og frisk salat til ved siden af. Skal du sælge take away til medarbejdere, der har meget hårdt fysisk arbejde og derfor et stort behov for energi kan du foreslå, at de køber to af dine standardportioner, i stedet for at du skal operere med flere forskellige portionsstørrelser.

Du kan læse mere om Y-tallerken hos [6 om dagen](#) og på [Alt om kost-hjemmesiden](#)

## **Take away tjekliste før du går i gang**

Af Ib Keld Jensen

**Hvordan kommer man egentlig i gang med kantinetakeaway? Det er et spørgsmål som flere og flere kantineledere stiller sig selv, og nu er der hjælp at hente.**

Herunder finder du en egentlig tjekliste med alle de overvejelser, man bør gøre sig, før man tilbyder sine kantinegæster at købe mad med hjem fra arbejde.

Og der er en del overvejelser at gøre sig. Lige fra emballagevalg, til prisfastsættelse og opbevaring.

Tjeklisten er et resultat af den første af fem workshops for de kantiner, som er med i kantine-takeaway-projektet. Den blev holdt hos HSH Nordbank, hvor

kantineleder Jacob fortalte workshopdeltagerne om de udfordringer, han har mødt i opstartfasen.

Summen af Jacobs og andre kantinelederes erfaringer har workshopleder Tina Faurby og projektleder for Kantine takeaway, Gitte Laub Hansen, samlet til tjeklisten.

- Der er ikke tale om en endegyldig liste. Den vil blive justeret efterhånden, som vi får samlet flere relevante erfaringer, fortæller Gitte Laub Hansen.

Der vil blive fokuseret på mange af elementerne på listen i løbet af de kommende workshops, som imidlertid kun er tilgængelige for de kantiner, der allerede er med i projektet.

- Men man kan sagtens komme få hjælp til delelementer, for eksempel om hvordan man foranstalter en brugerundersøgelse eller hvordan man kan markedsføre ordningen, fortæller Gitte Laub Hansen, der også gerne kommer på besøg i kantiner, der overvejer at tilbyde takeaway til sine gæster.

Tjeklisten finder du [her](#)

## Mere om kantinemålsætningerne til april

Af Ib Keld Jensen

### Kantine-målsætninger får et skub til april

Voksne danskere spiser op til 40 procent af deres mad på arbejdspladsen, og derfor har arbejdspladser med kantine en vigtig rolle at spille i forhold til de ansattes sundhed.

Det er baggrunden for, at Fødevarestyrelsen har udarbejdet målsætninger for sund kantinedrift.

Målsætningerne tæller helt konkrete tommelfingerregler til, hvad man som kantineleder kan gøre for at sikre sundt udbud. For eksempel kan man lade fast fedtstof som margarine og smør erstatte af flydende olier i madlavningen, og varm mad bør bestå af fisk mindst en gang om ugen, ligesom buffetgæster bør have mulighed for at vælge fiskepålæg hver dag, hvis der da ellers er pålæg på buffeten.

Målsætningerne ligger som et notat på [Fødevarestyrelsens hjemmeside](#), men ifølge kommunikationsmedarbejder Susanne Walther Johannesen arbejder man på at gøre målsætningerne mere spiselige ved hjælp af to pjecer, hvoraf den ene muligvis kommer til at ligge på nettet.



Pjecerne vil blandt andet fokusere på, hvordan man kan sætte processen med at udarbejde en mad- og måltidspolitik i gang på sin egen arbejdsplads. Til april ventes pjecerne klar og ved den lejlighed er det tanken også at gøre en informationsindsats for at skabe opmærksomhed om målsætningerne i pressen.

## Aktiviteter

### April

Møde i forskergruppe

3. april kl. 13.00-15.00

2. møde i partnerskabet i Kræftens Bekæmpelse

10. april kl. 13.00 - 15.30

3. workshop for kantiner i Bystævneparken

24. april kl. 13.00- 16.30

### Maj

Møde i følgegruppe

6. maj kl. 14.00 - 16.00

Møde i forskergruppe

8. maj kl. 9.30 - 12.00

4. workshop for kantiner

22. maj kl. 13.00 - 16.30

### Juni

Møde i forskergruppe

10. juni kl. 9.30 - 12.00