



# **Kostpolitik**

## **Manual**

**August 2003**



## **Indholdsfortegnelse**

Essensen .....	2
Formål .....	2
Succeskriterier .....	2
Krav til konsulenten .....	2
Opgaveforløb .....	3
Selve kostpolitikken .....	3
Litteratur .....	5

## Essensen

En kostpolitik handler om rådgivning til virksomheden i processen med at udvikle og implementere en kostpolitik på arbejdspladsen. Rådgivningen sker typisk til et kantineudvalg eller til en lignende arbejdsgruppe, som er nedsat til at udarbejde forslag til kostpolitikken.

## Formål

Formålet med at formulere en kostpolitik på en arbejdsplads er at gøre visioner, krav og holdningerne til kost mere synlige. Det er ikke kun virksomheder med en kantine, som kan have glæde af arbejde med at formulere krav til kosten på arbejdspladsen. Kostpolitikken skal være en hjælp i det daglige, og derfor skal den omfatte langsigtede og kortsigtede mål, den skal være handlingsorienteret og resultater og effekt skal være synlig. Den skal også indeholde helt konkrete mål, som f.eks. kantinepersonalet kan bruge i det daglige arbejde.

Med en kostpolitik kan virksomheden understøtte medarbejderne i at få en mere hensigtsmæssig livsstil, ved blandt andet at give mulighed for at vælge sundt mad til møder, kurser og i kantinen.

## Succeskriterier

- at kostpolitikken er blevet til i et samarbejde mellem kantinepersonalet, brugere og evt. ikke brugere samt ledelsen
- at kostpolitikken er skriftligt nedfældet og er kendt af som minimum kantinepersonalet
- at kostpolitikken er synlig overfor virksomhedens medarbejdere
- at kostpolitikken er accepteret af kantinepersonalet, ledelsen og brugerne
- at det er planlagt hvordan det videre arbejde med kostpolitikken skal foregå. At det således er besluttet hvem eller evt. hvilket udvalg, der er ansvarlig for kostpolitikken, og hvem der har til opgave at følge op på politikken bl.a. monitorering og evaluering og heraf eventuelle justeringer
- at kostpolitikken kan og bliver anvendt i det daglige

## Krav til konsulent

Det er vigtigt, at konsulenten som skal vejlede virksomheden enten har en ernæringsfaglig teoretisk viden eller en mere praktisk viden, og en kombination af begge er at foretrække. Konsulenten må have et kendskab til arbejdsforhold osv. i en kantine og have erfaring som konsulent.

## Opgaveforløb

Efter at være blevet kontaktet af virksomheden, aftaler konsulentent et indledende møde med repræsentanter for medarbejdere og ledelse. Hvis der på dette tidspunkt er nedsat en arbejdsgruppe eller hvis der på virksomheden er et kantineudvalg, holdes mødet naturligt med dem. Det første møde er et afdækkende og informerende møde for at klargøre, hvor langt virksomheden er i processen, hvordan rammer og motivationsniveau er og dermed hvad behovet for rådgivning og vejledning er. Erfaringsmæssigt er virksomheden ikke kommet særligt langt, når de søger assistance.

At udarbejde en kostpolitik er virksomhedens opgave og ansvar, den skal designes til den enkelte virksomhed og konsulentens rolle er at guide virksomheden gennem forløbet.

### Selve kostpolitikken

Nedenstående tekst er udarbejdet med henblik på en virksomhed med kantine, men meget vil være det samme, hvis der skal udarbejdes en kostpolitik på en virksomhed, som ikke har en kantine.

Det anbefales, at i arbejdet med at udforme en kostpolitik, at alle grupper på virksomheden så vidt muligt er repræsenteret, det vil sige ledelse, medarbejdere, såvel de der gør brug af kantinen som de der ikke gør og kantinepersonalet. Herved vil flest synspunkter være repræsenteret, hvilket er til gavn for kostpolitikens relevans. Foruden selve maden kan også prispolitik herunder betaling fra brugerne, indretning af kantine, uddannelse for kantinepersonalet fremgå af handlingsplanen for implementering af kostpolitikken. Det bør også fremgå hvem politikken omfatter, herunder servering til møder og gæster.

Kostpolitikken skal vedtages og godkendes af samarbejdsudvalg og ledelse for at få reel betydning. Hvis virksomheden har politikker på andre områder f.eks. senior- eller alkoholpolitik skal kostpolitikken tillægges samme værdi.

Indholdet i kostpolitikken er naturligvis forskelligt fra virksomhed til virksomhed, men følgende er forslag til det mere overordnet indhold i en kostpolitik:

- at tilbyde velsmagende og sund mad, der opfylder de officielle anbefalinger
- at sørge for lokaliteter, der giver mulighed for, at måltidet bliver en god oplevelse
- at kantinen er et rart sted at komme
- at prispolitikken fremmer det sunde valg
- at der til møder, kurser og arrangementer afholdt af virksomheden serveres sund mad
- at sikre kantinepersonalet gode arbejdsforhold og give mulighed for supplerende uddannelse
- at informere interesserede medarbejdere om, hvad sund mad er
- at tilgodese medarbejdere med særlige behov

Mere konkrete mål hvor nogle af målene også kan fungere som arbejdsopgaver for kantinepersonalets i deres daglige arbejde:

- at der altid er mindst to slags grøntsager i eller til den varme ret

- at der altid er en dressing med højst 5 gram fedt pr. 100 gram
- at fedtenergiprocenten i den varme ret i gennemsnit over en uge ikke overstiger 30 %
- at salget af det fedtfattige eller grønne smørrebrød øges med f.eks. 20 % i løbet af 1 år
- at der altid kan købes frisk frugt, skrællede friske gulerødder eller andre grøntsager
- at kantinepersonalet deltager i mindst 1 kursus eller arrangement årligt
- at mindst 60 eller 80 % af alle ansatte kommer i kantinen dagligt

## Litteratur

- Andersen, J. R., Astrup, A., Christinsen-Schiøttz, E., 1996, Ernæring – Kliniske, samfundsmæssige og forebyggende indfaldsvinkler, Lægeforeningens Forlag.
- Astrup, A., Garby, L., Stender, S., 1997, Menneskets ernæring fra molekylærbiologi til sociologi, Munksgaard, København.
- Bagger, J., Høgh, H., Hansen-Sonne L., 1999, God mad til mange, Kræftens Bekæmpelse, L & R Fakta.
- Bandura, Albert, 1986, Self –efficacy i Social foundations of thought and action. A Social Cognitive Theory, Standford University, Prentice – Hall.
- Brownell, Kelly D. and Fairburn, Christopher G., 1995, Eating disorders and Obesity, The Guilford Press.
- Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse, 2003, Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt, Sundhedsstyrelsen.
- Fagt, Sisse et al., 2002, Danskernes Kostvaner 2000-2001, Fødevaredirektoratet.
- FDB, Hvad har du med i dag, pjece.
- Forbrugerinformation, Mad og sunde tal.
- Forbrugerinformation, Sunde madpakker, Folder.
- Forbrugerinformation, Ren besked – mere vægt på grøntsagerne.
- Forbrugerinformation, Slankemad til mandfolk.
- Forbrugerinformation, Slankemad.
- Forbrugerinformation, Overheadserie (kan bestilles på <http://bestil.fi.dk/servlet/fs.article.showArticle?ident=fstlentVarer&site=fi>)
- Fødevaredirektoratet, Pesticidrester i mad, Pjece.
- Fødevaredirektoratet, 1999, Den danske madkultur- det danske måltid, I: Måltidets Hus, Fødevaredirektoratet.
- Heitmann, Lilienthal Berit et al., 1999, Overvægt og fedme, Sundhedsstyrelsen.
- Herskin, Bjarne, 1997, Undervisning i praksis, Teknisk Forlag.
- Hjerteforeningen, Spis dig sund.
- Hjerteforeningen, Tab dig – og hold vægten.
- Hjerteforeningen, Kvinder – kost og kondi.
- Holm, Lotte, 2003, Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver, Munksgaard, København.
- Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2002, Sund hele livet- De nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10.
- Klinken, Katrine, 2000, Katrine Klinkens Kantinekøkken, Christian Ejlers' Forlag, København.

Kræftens bekæmpelse, Godt med Grønt.

Levnedsmiddelstyrelsen, Tilberedning og sundhed – gode råd. Pjece.

Levnedsmiddelstyrelsen, Livet er fedt – Tips og ideer på en let sommer.

Nedergaard, Gustav, 1997, Human Ernæring, Nucleus, Foreningen af Danske Biologers Forlag ApS.

Nielsen, Anne Grethe, 1999, En fed fidus – kantine manual, Sund By Netværket.

Richelsen, Bjørn et al., 2002, Den danske fedmeepidemi, - oplæg til en forebyggelsesindsats, Ernæringsrådet .

Sandström, Brittmarie et al., 1996, Nordiske Näringsrekommendationer, Nordisk Ministerrådet, København.

Trolle, E. et al., 1998, Frugt og grøntsager – Anbefalinger for indtagelse, Fødevaredirektoratet, SI - Statens Publikationer.

Veterinær- og Fødevaredirektoratet, Rigtig indpakning af fødevarer. Pjece.