

Nytt verktøy for sunne jobbmåltider

Det man spiser på jobb har betydning for helse, trivsel og innsats. Et nytt verktøy fra Helsedirektoratet skal hjelpe arbeidsgivere å legge til rette for sunne valg og økt trivsel på arbeidsplasser.

– Om lag 525 000 ansatte og studenter benytter kantine daglig, ifølge NHO. Mange arbeidsplasser ønsker å legge til rette for et godt kosthold og har etterspurt verktøy. Helsedirektoratets anbefalinger med små grep for sunnere mat og drikke på arbeidsplassen, med et nytt opplegg for internopplæring skal vise vei.

– Arbeidslivet omfatter en stor andel av den voksne befolkningen. De fleste spiser minst ett måltid i løpet av arbeidsdagen. Å tilrettelegge for sunne måltider er positivt for ansattes trivsel og helse og for virksomheten, men mange lurer på hvordan, sier Hilde Skyvulstad, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

Nå er Helsedirektoratets anbefalinger som skal inspirere til bedre tilrettelegging for et helsefremmende kosthold på norske arbeidsplasser supplert med et opplæringsverktøy. Anbefalingene og det nye tilhørende verktøyet er beregnet for dem som jobber med mat, helse, personalpolitikk og ledelse i arbeidslivet, samt aktuelle utdanningsinstitusjoner.

– Verdens helseorganisasjon (WHO) fremhever at sunt kosthold på arbeidsplassen er viktig for å bedre befolkningens kosthold. Også folkehelsemeldingen fastslår at arbeidsplassen er en



FOTO: YAY MICRO

arena som er godt egnet for helseoppløsning, livsstilsendring, tilrettelegging for sunne valg og annet folkehelsearbeid, sier Skyvulstad.

– Undersøkelser viser at 55 prosent mener at helse og sunnhet spiller meget stor rolle når de handler mat i kantine, og vi vet at et stadig økende antall nordmenn er opptatte av at maten de spiser har positiv effekt på helsen.

Felles måltider kan ha positiv effekt

Felles måltider og matglede kan ha en positiv effekt på miljø og trivsel på arbeidsplassen. Mange arbeidsplasser har erfart dette, men flere kan fortsatt gjøre mer for å tilrettelegge for sunne måltider enten de har kantine eller ikke.

– Erfaring viser at anbefalinger for og arbeid med mat-/måltidstilbud bør forankres i HR- og HMS-politikk, planer og målsettinger. Tydelig ansvar, egnet kompetanse, bredt eierskap og kvalitetssikring av arbeidet er sentralt, sier Skyvulstad.

Alle kan gjøre noe

Anbefalingene beskriver hvilket grunnsortiment kantiner bør ha og hva som forøvrig bør tilbys arbeidstakerne for å tilrettelegge for et kosthold i tråd med myndighetenes kostråd. Men også bedrifter der det ikke finnes kantinetilbud finner råd og tips om tiltak. Eksempler på tiltak som kan gjøres på de fleste arbeidsplasser uavhengig av kantinetilbud er:

- * utvikle og forankre politikk for måltider/matpause
- * sørge for et trivelig spisemiljø og kjølemulighet for mat og drikke
- * ha godt drikkevann og eventuelt kaffe/te tilgjengelig
- * tilby subsidiert eller gratis frukt og grønnsaker
- * tilby enkle brødmåltider med grove brødvarer og/eller salat
- * ha automater med flaskevann, frukt, grønnsaker, ferdigsmurt grov brødmat og porsjonssalater og/eller retter for
- * oppvarming i mikroovn
- * møtemat (basis): grønnsaker, frukt/bær, vann og mat med mindre fett eller mettet fett, salt og sukker. Kaffe/te.
- * sikre relevant kunnskap om kosthold, mat og helse hos ledelse, ansvarlig for personale, tillitsvalgte, ansvarlige for
- * måltider/kantine og eventuelt bedriftshelsetjeneste
- * tilby informasjon om kosthold og Helsedirektoratets råd om kosthold for serveringsmarkedet
- * gjennomføre brukerundersøkelser regelmessig.