

# Tjek på buffetens sundhed

Af Anne Dahl Lassen, DTU Fødevarer instituttet  
Signe Poulsen, DTU Management  
Gitte Laub Hansen, Kræftens Bekæmpelse

ISSN: 1904-5581

Der er for alvor kommet fokus på den sundhedsmæssige kvalitet af den mad, vi spiser, når vi er ude, hvad enten det er på restaurant, på farten eller på arbejdet. Nu er et nyt redskab – Kantinetjek|Buffet – blevet tilgængelig for landets madprofessionelle. Kantinetjek|Buffet skal hjælpe landets spisesteder med at planlægge og vurdere hele buffetudbuddet ud fra de 8 danske kostråd. Denne artikel går bagom Kantinetjek|Buffet og giver et indblik i, hvad der har været baggrunden for udviklingen af redskabet, hvad det kan bruges til, og hvordan brugen af redskabet kan aflæses direkte i kundernes sammensætning af måltider. Kantinetjek|Buffet-skemaet finder du på [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk) og på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk).

## Parterne bag Kantinetjek|Buffet

Udformning og afprøvning af Kantinetjek|Buffet er sket i et samarbejde mellem:

- Kræftens Bekæmpelse (projektledelse og afprøvning af redskabet)
- DTU Fødevarer instituttet (udvikling og ernæringsfaglig evaluering af redskabet)
- DTU Management (afprøvning og evaluering af redskabets anvendelighed).

Ankestyrelsen, EUC-Lillebælt, FTF-A, Kræftens Bekæmpelse, Rynkeby og Sundhedsorganisationernes Hus har fungeret som afprøvningskantiner. Derudover har kantinerne DTU Fødevarer instituttet, Republica og Roche samt 2K og Fødevarer styrelsen deltaget aktivt i udformningen af redskabet.

Udviklingen er sket med støtte fra Det Strategiske Forskningsråds SMV-pulje.

## Sammenhæng mellem Kantinetjek|Buffet og "Nøglehullet på spisesteder"

"Nøglehullet på spisesteder" gør det muligt for virksomhederne per 1/2-2012 at blive certificeret til at mærke de enkelte sundere tilbud med Nøglehulsmærket.

Udviklingen af Kantinetjek|Buffet og "Nøglehullet på spisesteder" er sket parallelt, men med hvert sit formål.

Kantinetjek|Buffet skal hjælpe landets spisesteder med at vurdere og ernæringsmæssigt forbedre det samlede buffetudbud, mens "Nøglehullet på spisesteder" fokuserer på næringsværdien af de enkelte madtilbud.

Mere om Nøglehulsmærket finder du på [www.noglehulletpa-spisesteder.dk](http://www.noglehulletpa-spisesteder.dk).

## Hvordan kan spisestedet bruge Kantinetjek|Buffet?

Kantinetjek|Buffet giver et overblik over, hvor sundt spisestedets samlede buffetudbud er i forhold til de 8 kostråd. Metoden består af en række spørgsmål, som kantinerne skal svare på, uden at skulle næringsberegne retterne. Spørgsmålene er delt op således, at de varme retter, de kolde retter, salatbaren og øvrigt udbud kan vurderes hver for sig. Det er også muligt at vurdere, i hvor høj grad retterne lever op til de enkelte kostråd. Fordelene ved at bruge Kantinetjek|Buffet er:

- Redskabet kan hjælpe med at prioritere spisestedets indsatsområder i dialog med kunder og ledelse og støtte personalet i processen til at opfylde kundernes efterspørgsel på sundere måltider
- Redskabet er handleanvisende, dvs. at det viser, hvor der skal sættes ind for at udbuddet bliver sundere samtidig med, at det kan anvendes til at sætte mål og følge op på om målene nås
- Der er en dokumenteret sammenhæng mellem det pointsystem, der er udviklet i Kantinetjek|Buffet, og ernæringsværdien i de måltider, kunderne vælger. Dvs. at brugen af Kantinetjek|Buffet bidrager til at hjælpe kunderne til at sammensætte sundere måltider og spise efter kostrådene
- Brug af Kantinetjek|Buffet kan give spisestedets medarbejdere et kompetenceløft, som både er et aktiv for spisestedet og for den enkelte medarbejder

- Arbejdet med Kantinetjek|Buffet kan være et godt afsæt til at igangsætte andre udviklingsprojekter, herunder certificering til ”Nøglehullet på spisesteder”.

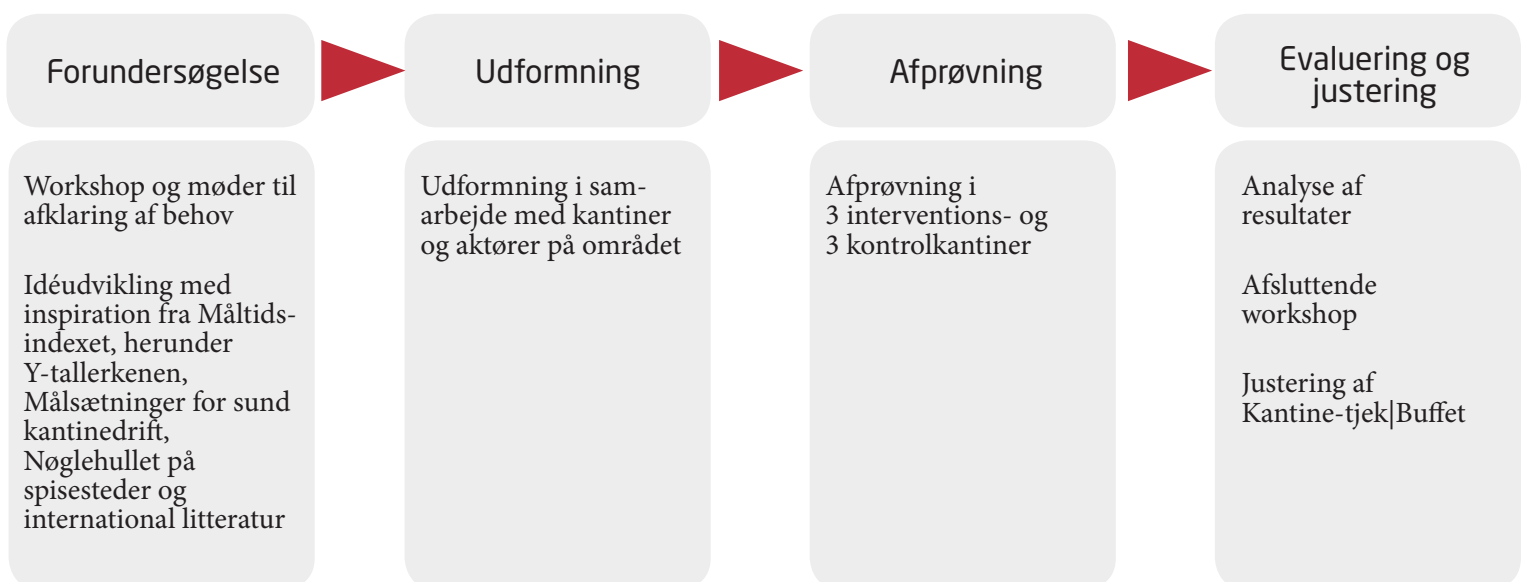
*HR-repræsentant:*

*”Kantinetjek har været en øjenåbner. Vi har fået et værktøj, som vi kan bruge i vores hverdag”*

## Hvordan er Kantinetjek|Buffet blevet udviklet?

Figur 1 viser, hvordan Kantinetjek|Buffet er blevet udviklet. Udgangspunktet for udformningen var det validerede redskab Måltidsindex<sup>(1)</sup>, der vurderer enkelte måltider ved et scoresystem, men udvidet til at omfatte hele spisestedes udbud samt alle kostråd. At redskabet er valideret betyder, at det er videnskabeligt dokumenteret, at der er en sammenhæng mellem den score, som indexet giver og det faktiske analyserede indhold af næringsstoffer i måltiderne.

Det har været et klart mål med udviklingen af redskabet, at det skal give spisestederne frihed til at fokusere på madens kulinariske værdi samtidig med, at de tager hensyn til madens ernæringsmæssige kvalitet. Første udkast af Kantinetjek|Buffet blev udformet i samarbejde med en række kantiner og aktører på området og afprøvet i yderligere 6 kantiner. Kantinerne's tilbagemelding samt en afsluttende workshop bidrog til udvikling af værktøjet.



Figur 1. Udviklingens fire faser: Kantintjek|Buffet

## Hvordan fungerer Kantinetjek|Buffet?

Kantinetjek|Buffet giver karakter for, hvor sund buffeten er sammensat ud fra i alt 20 spørgsmål med mulighed for en maksimal score på 50 point:

- **Fuldkorn og kartofler** – 3 spørgsmål vedrørende brug af fuldkornsbrød, brune ris/fuldkornspasta og/eller kartofler i de varme retter og i salaterne
- **Frugt og grøntsager** – 4 spørgsmål vedrørende mængden af frugt og grønt ift. pålægs- og kødmængden i de kolde og varme retter samt tilbud i relation til salater og frisk frugt
- **Fedtindhold** – 5 spørgsmål vedrørende fedt i pålæg, pålægstilbehøret til brødet, i de varme retter og i dressinger samt tilbud om fede brødtyper/kager og mælk
- **Fisk** – 2 spørgsmål vedrørende tilbud om fisk i de kolde og varme retter
- **Salt** – 3 spørgsmål vedrørende salt i brød, ved tilberedning og salt ved bordene
- **Sukker** – 3 spørgsmål vedrørende tilbud om sukkersødede sodavand, vand og slik

Generelt kan spisestederne opnå fra 0 til 2 point for hvert spørgsmål, hvor 1 er godt på vej, og 2 lever op til målsætningerne. Derudover gives i visse tilfælde yderligere point for ”ekstra” tiltag. Pointene lægges sammen, og jo højere den samlede karakter er, desto bedre opfylder maden anbefalingerne for sund kantine mad.

En af fordelene ved redskabet er, at det ikke blot giver en samlet karakter. Der er mulighed for at få karakterer for hver af de ernæringsmæssige kriterier: frugt/grønt, fuldkorn/kartofler, fedt, fisk, salt og sukker og for buffetens forskellige dele: de kolde retter, de varme retter, salaterne og det øvrige udbud, herunder kage, frugt, slik og drikkevarer. Det betyder, at redskabet giver målrettet viden om spisestedets både styrker og svagheder set ud fra et ernæringsmæssigt perspektiv. Udbuddet kan selvfølgelig variere fra dag til dag. Derfor bør skemaet bruges over minimum 3 dage for at give et pålideligt billede.

## Hvordan er redskabet blevet taget imod?

Kantinetjek|Buffet blev afprøvet af tre testkantiner og tre kontrolkantiner. Målet var at undersøge, hvordan Kantinetjek|Buffet blev modtaget og fungerer i praksis, om redskabet var en hjælp for kantinerne til at forbedre den ernæringsmæssige kvalitet af kantine maden og endelig, om der er sammenhæng mellem den score, som Kantinetjek|Buffet giver, og den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, som kunderne spiser.



## Beskrivelse af afprøvningen

Inden starten på afprøvningen af Kantinetjek|Buffet besøgte en projektmedarbejder kantine. De deltagende kantiner (3 testkantiner og 3 kontrollkantiner) blev bedt om at tage billeder af al maden på buffeten i 3 dage. De skulle også samle menuplan, produktinformationer samt kopi af de anvendte opskrifter for en uge. Kantinetjek|Buffet blev gennemført af projektmedarbejderen på baggrund af disse oplysninger (startmåling).

Projektmedarbejderen tog desuden billeder af 20 tilfældige frokostkunders tallerkener før og efter spisning og vejede tallerkenerne. Herefter blev testkantinerne introduceret til Kantinetjek|Buffet og brugen af redskabet ved et halvdagsseminar med undervisning og øvelser. Ved et efterfølgende besøg på hver af testkantinerne forelagde projektgruppen resultatet af Kantinetjek|Buffet. Med udgangspunkt heri, drøftede projektgruppen, kantinenes medarbejdere og virksomhedens ledelse forskellige muligheder for at forbedre udbuddet ernæringsmæssigt, og kantinerne blev bedt om at sætte sig konkrete mål. Herefter skulle kantinerne selv bruge Kantinetjek|Buffet minimum tre gange over en periode på 6 til 8 uger. I det omfang kantine havde brug for det, tilbød projektgruppen inspiration og vejledning i at udvikle udbuddet. Det benyttede kantinerne i begrænset omfang. Den sidste uge blev målingen gentaget (slutmåling).

Ud over målingerne blev 5 repræsentanter fra kantine- og HR-personale interviewet, og kantinepersonalet blev bedt om at udfylde et kort spørgeskema (i alt 12 besvarelser). Indholdet på alle tallerkenerne fra kunderne i testkantinerne blev efterfølgende vurderet ud fra referenceportioner fra kantine samt et stort billeddokumentationsmateriale i DTU Fødevareinstituttet(2) i henhold til Måltidsindexet. Efter endt intervention blev kontrollkantinerne tilbudt samme introduktion til Kantinetjek|Buffet som testkantinerne. Derudover blev testkantiner og kontrollkantiner inviteret til et fælles seminar, hvor forløbet blev evalueret og resultaterne diskuteret.

Resultaterne af afprøvningen viste, at Kantinetjek|Buffet blev taget godt imod, og at redskabet bidrog til at gøre kantinepersonalet mere bevidste om de ernæringsmæssige valg, de traf. Samtidig gav køkkenpersonalet udtryk for, at Kantinetjek|Buffet er en forholdsvis nem metode til at få en vurdering af kantineperformance. De mente dog, at nogle spørgsmål kunne være svære at tolke, mens andre spørgsmål kunne føles uretfærdige, fordi strukturen og beslutninger fra andre, fx om slikudbud, havde indflydelse på den score, de kunne opnå. Alt i alt gjorde Kantinetjek|Buffet imidlertid, at der kom fokus på buffetens ernæringsmæssige kvalitet, og hvad der konkret skulle til for at fremme sundheden. Pointsystemet gav køkkenerne et konkurrenceelement, og der gik sport i at opnå højere point. Konkurrenceelementet kom også til udtryk ved, at alle testkantiner havde klare forventninger

om, at de havde forbedret sig. Det blev bekræftet ved brug af Kantinetjek|Buffet, der for alle testkantiner steg under afprøvningsforløbet, som det fremgår af figur 2. I samme periode holdt resultaterne for Kantinetjek|Buffet sig konstant for kontrollkantine vedkommende.

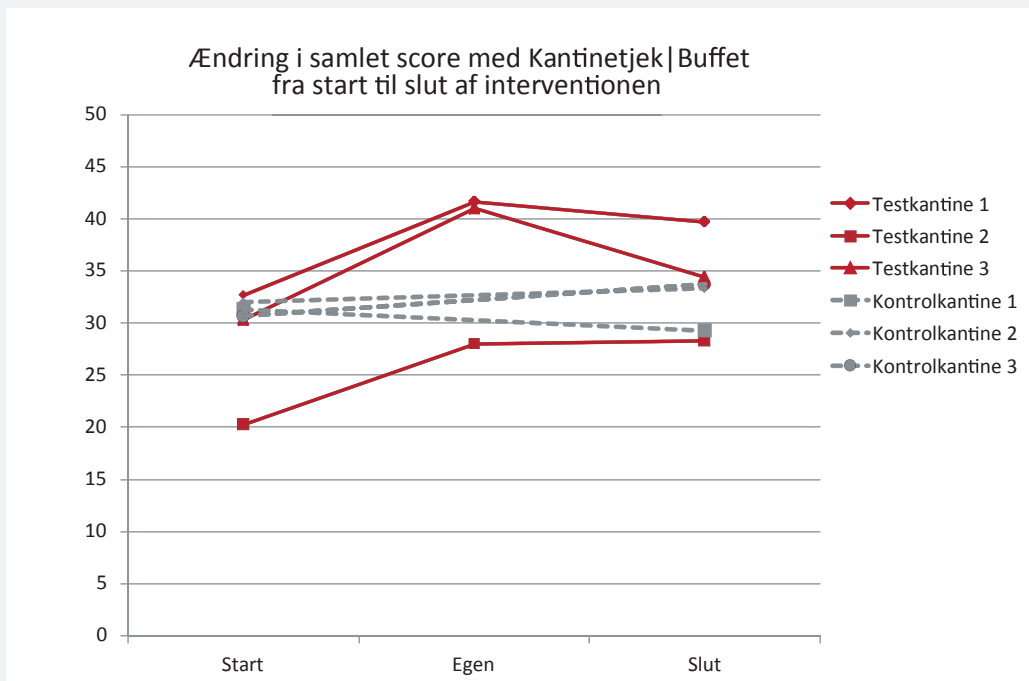
### Køkkenleder:

*”Jeg synes, kantine har været sund i et stykke tid, men med Kantinetjek har det fået en ekstra tand. Vi er blevet mere bevidste om de valg, vi gør i kantine. Vi har brugt skemaet til at sætte os et mål, og det mål har vi nået”.*

### Køkkenleder:

*”Vi har lært meget, fx med hensyn til opsætning af buffeten. Kantinetjek skal bruges til at holde sig selv i ørerne”.*





**Figur 2.** Resultaterne af Kantinetjek|Buffet for de tre testkantiner (de fuldt optrukne linjer) og de tre kontrolkantiner (de stiplede linjer). Start- og slutmålingerne blev foretaget af en udefrakommende projektmedarbejder, mens den midterste måling for testkantinerne blev lavet af dem selv.

Spørgeskemaundersøgelsen blandt de 12 medarbejdere i testkantinerne og kontrolkantinerne viste, at alle kantiner havde en forventning om, at de fremover – efter projektets ophør – ville fortsætte med at bruge Kantinetjek|Buffet. Således svarede 58 % ”ja, formentlig” til spørgsmålet: ”Vil du bruge Kantinetjek fremover?”, mens 33 % svarede ”ja, helt sikkert” (8 % svarede ikke).

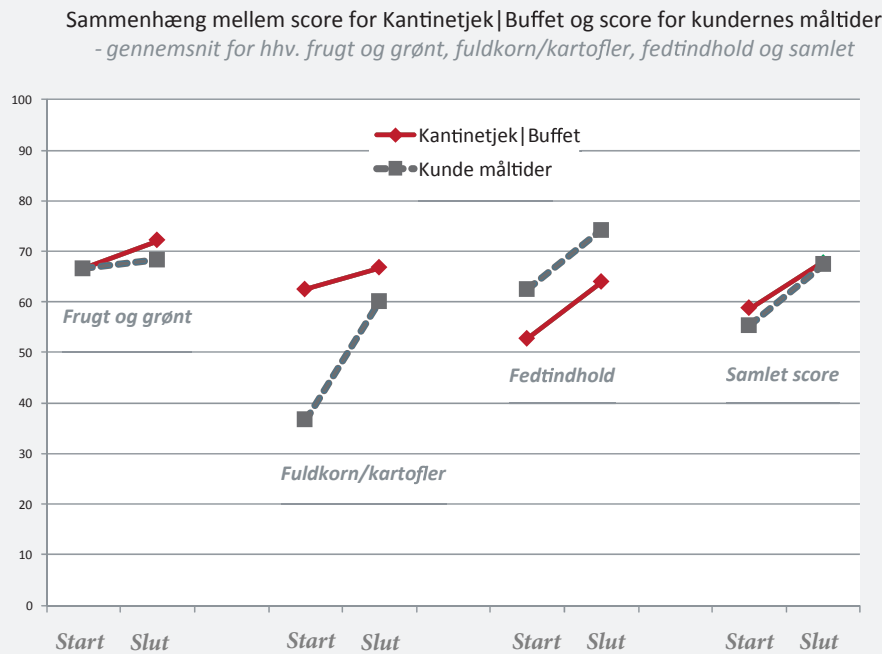
### Er der sammenhæng mellem Kantinetjek og den mad kunderne tager på tallerkenen?

Én ting er, at redskabet kan være en hjælp for kantinerne til at forbedre den ernæringsmæssige kvalitet af kantinens udbud. Noget andet er, om det samtidig har betydning for ernæringsværdien af den mad, som kunderne tager fra buffeten og spiser. Ofte hører man argumentet: ”Det kan ikke betale sig at tilbyde sundere retter for gæsterne, for de tager jo alligevel, hvad de vil, når der er buffet”.

Projektgruppen valgte derfor at undersøge, om der var sammenhæng mellem kantinerne udbud målt med Kantinetjek|Buffet, og det kunderne rent faktisk spiser. Eller med andre ord: Kan resultatet af Kantinetjek|Buffet bruges direkte til at forudsige, hvor sund kundernes mad er? Dette spørgsmål blev undersøgt for de tre testkantiner.

Resultaterne er vist i figur 3, hvor resultaterne af såvel Kantinetjek|Buffet og kundernes måltider kan ses samtidig. Resultaterne er delt op, så scoren for frugt og grønt, fuldkorn/kartofler og fedtindhold kan ses hver for sig, og også den samlede score kan ses.





**Figur 3.** Sammenhæng mellem score for Kantinetjek|Buffet, målt som gennemsnit af 3 testkantiners resultater samt score for kundernes indtag foretaget ved brug af Måltidsindexet og målt som gennemsnit af i alt 60 kunders måltider og udtrykt som procent af højst mulige score.

De tre testkantiner øgede i gennemsnit deres udbud af såvel frugt og grønt som fuldkorn/kartofler fra start til slut af testperioden og opnåede samtidig en højere score for fedtindhold (de fuldt optrukne linier). Kundernes indtag ændrede sig i ernæringsmæssig samme positive retning fra start til slut målt som et gennemsnit af 60 kunders indtag (de stiplede linier).

Kantinerne fik i gennemsnit ved start knap 9 point for *frugt og grøntindholdet* på buffeten, hvilket svarer til 67 % af det maksimalt mulige. Tilsvarende lå scoren for kundernes måltider på 67 %. Ved slut steg såvel Kantinetjek|Buffet-scoren som Kundemåltid-scoren til hhv. 72 % og 68 %. Undersøgelsen viser således, at der er en rigtig god overensstemmelse mellem Kantinetjek|Buffet for frugt og grønt og den mad, kunderne tager på tallerkenen.

Hvad angår fuldkorn- og kartoffelscoren, ligger kundernes score for fuldkorn og kartofler generelt lavere end den score, der fås ved Kantinetjek|Buffet. Det kan være et udtryk for, at nogle kunder bevist fravælger at spise fx fuldkornsbrød, selvom det er tilgængeligt.

I forhold til fedtindholdet er der generelt en god overensstemmelse med de to scorer for hhv. udbud og indtag. I begge tilfælde stiger den gennemsnitlige score mellem målingerne foretaget i starten af afprøvningsperioden og til slut. For alle testkantiner ses en stigning i samlet score fra start til slut.

Alt i alt viser resultaterne fra undersøgelsen, at der er en god sammenhæng mellem Kantinetjek|Buffet og den mad, kunden tager på tallerkenen. Det dokumenterer samtidig, at værktøjet fungerer efter hensigten, og at spisestederne ved hjælp af redskabet kan være med til at sikre kunderne en sundere sammensætning af deres måltider.

## Konklusion

Det er lykkedes for alle tre testkantiner i undersøgelsen at forbedre ikke bare kantinens udbud, men også rykke kundernes indtag i en sundere retning. En høj score på Kantinetjek|Buffet er således med til at hjælpe kunderne med at spise efter kostrådene og sikre en sundere sammensætning i måltiderne. Spisestederne bør dog til stadighed selv kontrollere, om kunderne er tilfredse med udbuddet, eller om der skal ske yderligere tiltag for at gøre den sunde mad attraktiv for kunderne.

Redskabet bygger på eksisterende ernæringsfaglig viden. Det er derfor vigtigt, at redskabet løbende evalueres i takt med, at der kommer ny viden. Fx er der de senere år kommet øget fokus på salt, men vi ved endnu ikke så meget om præcist, hvilke tiltag der kan være med til at sikre et rimeligt saltniveau ud fra såvel kulinariske som ernæringsmæssige hensyn. Det er derfor planen at revidere redskabet én gang årligt.

## Tak

Tak til alle testkantiner og kontrolkantiner og alle deltagerne i projektet for en meget engageret og aktiv deltagelse

## References

1. Lassen AD, Biloft-Jensen A, Hansen GL *et al.* (2010) Development and validation of a new simple Healthy Meal Index for canteen meals. *Public Health Nutrition* **13**, 1559-1565.
2. Lassen AD (2010) *Healthy eating at worksites – Effectiveness of a Canteen Take Away concept in promoting healthy eating among employees. PhD Thesis.* Søborg: National Food Institute, Technical University of Denmark.

