



Hushållningssällskapet Skaraborg

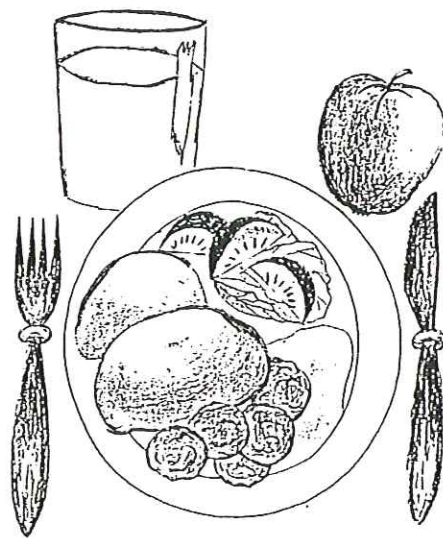
RAPPORT

från utfört projekt om

MATLÅDA på jobbet

i samarbete med

Statens Livsmedelsverk
kost/Hälsaprogrammet



Skara juni 1991

Birgitta Ullerås
projektledare

HS Rapport nr 3 /1991

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sid.
Inledning. Bakgrund	1
Projektets genomförande	1
Material	2
Metoder	3
Resultat. Diskussion	4
Uppföljning	4
 <u>BILAGOR</u>	
Ex. på inbjudan till allmänheten	Bil. 1
Kopia på OH material (7 sid.)	2
Folder Matlådan - vad ska jag ha i den?	3
Diabilder (2 st) över utställningen	4
Tipsfrågor (1 blad)	5
Receptsamling Skaraborgslådan	6
Receptsamling lösblad	7
Klipp från tidningar (4 sidor)	8

InledningBakgrund

Allt fler väljer att ta med matlåda till arbetet av pris- eller tidsskäl. Speciellt under 1990, när förslaget om beskattade lunchsubventioner framfördes väcktes många människors oro kring hur man skulle lösa sin lunchsituation efter 1 januari 1991.

Enkäter visade, att många ansåg, att det skulle bli för dyrt att äta i personalmatsal eller ute på lunchservering. Alternativen skulle då bli att ta med mat hemifrån, att köpa något i livsmedelsbutik i närheten, att åka hem och äta (om avståndet tillåter, att man hinner på sin begränsade lunchrast) eller i värsta fall, att man inte äter alls eller äter ett ofullständigt mål.

Att äta ett väl sammansatt lunchmål i trevlig miljö och med tillräcklig tid anslagen för att äta och umgås med arbetskamrater är en viktig förutsättning för den enskildes hälsa, ork och trivsel. Arbetsgivarna är naturligtvis lika intresserade av att de anställda fungerar i sin arbetssituation, och där är måltidsvanorna av avgörande betydelse för prestation och för att minska risken för skador i arbetet.

Lunchfrämjandet bildades för att i detta läge slå vakt om den viktiga lunchtimmens betydelse och genomförde ett antal konferenser över hela landet. En av dessa Konferenser hölls i Skövde i december 1990 med inbjudna deltagare från näringslivet, företagshälsovården, landstingets hälsovård, skolor etc. Från Hushållningssällskapet medverkade vi då med information om våra planer på att erbjuda företag service och information till anställda om vikten av att äta en riktig lunchmåltid. Vi fick då en mängd olika kontakter att bygga vidare på i projektet Matlåda på jobbet.

En ansökan om projektbidrag sändes till Statens Livsmedelsverk (SLV) för att planera, ta fram material och pröva ett antal informationsaktiviteter med olika strategier för att få underlag till fortsatta satsningar inom kost/hälsa området.

Livsmedelsverket ställde välvilligt 50.000:- kr till förfogande för projektet inom ramen för kost- och hälsaprogrammet. Under första halvåret 1991 genomfördes projektet och resultatet presenteras härmed.

Projektets genomförandeMarknadsföring av projektet

Ett par av läntidningarna gjorde reportage om det nya intresset för matlåda på jobbet. Vi fick även tillfälle att informera om projektet i ett inslag i Förmiddag i P1 i riksradien under rubriken Matdags.

Vid ett par tillfällen medverkade projektledaren vid Rotarymöten för att informera allmänt om vikten av att satsa på lunchen och speciellt kring Matlåda med kvalitet. På detta sättet nåddes många företagsledare och personalansvariga vid företag på orten, vilket gav möjligheter till vidare kontakter.

Länets dietister har varit en viktig kontaktgrupp för det fortsatta arbetet. De informerades om projektet vid en konferens i början av februari. Viktiga samarbetspartners har dessutom varit Lantbrukshälsan och Skaraborgshälsan

och fackliga företrädare på respektive försöksorter.

Lokala kontakter har också tagits med Studieförbund för att intressera för cirkelarbeta kring matlådan. (Bil.1) Ex. på utformning av inbjudan till allmänheten).

Material

För att introducera projektet användes en serie **OH bilder** (Bil.2) och en mindre utställning om tre skärmar.

Skärmutställningen omfattar

1. Info om att bra lunch ger:

- * Bättre hälsa och välbefinnande
- * Ökad prestationsförmåga, bättre ork
- * Bättre kreativitet
- * Möjlighet till social samvaro och avkoppling
- * Mindre risk för skador

2. Förutsättningar för en matlåda med kvalitet:

- * Tid - för att planera, handla, laga mat, packa - - -
- * Kunskap - om matlagning, näring, förvaring
- * Lust
- * Lämplig utrustning för att transportera , kyla, värma
- * Trivsamt miljö

3. Matlådan i praktiken

- * Näringssynpunkter - mer fiber -mindre fett
- * Praktiska synpunkter - smak, fräschhet, tåla att frysa etc.
- * Miljösynpunkter - krav på lokal, inredning, utrustning

Dessutom utdelades en **broschyr** "Matlådan vad ska jag ha i den?" producerad av Landstinget Skaraborg (dietist Christina Dahlöf) (Bil.3)

För genomförandet av informationsaktiviteterna beställdes en **utställning om 8 skärmar** producerad av Primärvården i Skövde för utställning i butik och på arbetsplatser (Bil.4,2 dfab.). Denna utställning kompletterades med några enkla tipsfrågor (Bil.5) för att aktivera besökarna. Här ingick att som utslagsfråga tipsa om egna favoriter för matlådan.

Utifrån förslag från butiksvisningarna har Primärvården i Skövde gjort en **receptsamling** "Skaraborgslådan", som säljs i samband med informationsaktiviteter av olika slag. (Bil.6).

En receptsamling för gratis utdelning till alla deltagare i Matlådeprogram har sammanställts. Den användes till en början som lösbladssystem för att anpassas till innehållet i olika demonstrationer med provsmakning.

Dessa tips har näringsberäknats på dator och vid demonstrationerna har lämplig komplettering visats för att få en bra måltid sammantaget. (Bil. 7).

Olika sätt att presentera tallriksmodellen har också prövats. Till detta kommer en samling av lämplig utrustning för att packa matlådan i. Exempelvis lådor för mikrovågsugn, för värmeskåp, praktiska termosar, bestick, småaskar för olika tillbehör till maten osv.

Metoder

Information om och demonstration av bra matlådor har under perioden dec.-90 till och med maj-91 genomförts på olika platser i länet och på olika typer av arbetsplatser vid hittills ca 20 tillfällen.

Kategorier:

Avbytare i lantbruket vid personaldagar.

Anställda vid vårdcentraler i samband med friskvårdsdagar

Kollektivanställda vid verkstadsföretag, porslinsfabrik och möbelindustrier i samband med lunchrasten

Kontorsanställda vid möbelindustrier och kökstillverkning

Allmänheten har inbjudits till information vid friskvårdsdagar, studiecirkelupptakt och i porslinsutställning.

Programuppläggnigen har i princip varit densamma vid de olika tillfällena. Teoretisk information om matens betydelse för hälsan har varvats med praktisk demonstration av matlåda med kvalitet.

Olika typmåltider har dukats upp med lämpliga kompletteringar.

Ex. Smörgåsmåltid med varierande drycker. Komplettering grönsaker + frukt.

Salladsmåltid med bröd, dryck, sås, frukt.

Vanna rätter ex. köttfärsrätt med pasta, gryträtt med potatis, vegetarisk paj med tillbehör, fiskrätt med potatismos och kokt grönsak, korvrätt med mager komplettering osv.

Mikrovågsrätter lämpliga att göra på plats eller färdiga från frysen.

Till alla brickorna med olika rätter plockas tillbehör fram som kompletterar näringsvärde, smaklighet och utseende. Grönsaker i bitar, fräscha sallader, färsk frukt, bra bröd med mera fiber! Det är det som ofta saknas vid matlådemåltider, men kan lätt åtgärdas. Då vi hade demonstrationerna i direkt anslutning till lunchrasten, brukade vi bjuda på sådana tillbehör, vilket vi hoppas ger en förstärkning av budskapet.

Provsmakning av maträtter har mest förekommit vid visningar för allmänheten. Detta för att få tillfälle att kommentera utställningen och visa alternativen på de olika brickorna.

Projektledaren har i de flesta fall svarat för information och demonstration. Personal från företagshälsovård har stått för introduktionen på arbetsplatserna och uppföljning. Dietister från primärvården har stått för värdefull komplettering med synpunkter på näringsinnehåll och ex. redogjort

för olika fetter i matlagningen osv. Ofta har de dessutom gjort uppföljning med "hälsoprofiler" och dyl.

Nyckelhälsmärkning av livsmedel och tillämpning av "tallriksmodellen" har legat till grund för information om innehållet i matlådan.

För att väcka intresse bland äldre deltagare, har vi gjort några äldre varianter att visa upp som exempel från gångna tider ex. en handsnidad mattina med mat att duka upp på locket eller en unikabox med obligatorisk flaska med patentkork och smörgåsar i prassligt smörgåspapper. Väcker intresse och man får lättare kommentarer.

Resultat

Diskussion

Allmänt kan det konstateras att det finns en stor efterfrågan på information, tips och idéer kring matlådan från olika kategorier företag. Utställning med tillhörande tipsfrågor och recepttips kan vara en möjlighet att nå många utan för stor arbetsinsats. Komplettering med personlig medverkan av matkunniga personer ger ytterligare genomslagskraft.

Framgången av olika informationsuppdrag är i mycket hög grad beroende av kontakter på arbetsplatsen och engagerade representanter för företaget och facket. Man bör därför lägga mycket tid och energi på att förbereda informationsinsatsen. Att samarbeta med olika lokala företrädare för hälsovården är viktiga.

Att bara avisera sin ankomst på anslagstavlan ger inte mycket utdelning.

I de fall där företagsledning och personalföreträdare från början ställt upp och förberett programmet har uppslutningen varit mycket god. I dessa fall har man också berett de anställda tillfälle att delvis på arbetstid delta i informationen. Samtidigt har man kanske också utrustat personalrummet med mikrovågsugnar och gjort andra miljöförbättringar.

Min slutsats av detta är att fortsatta aktiviteter bör inledas med att man samlar företagsledare på en ort och motiverar dem att satsa på personalens hälsa och ordna en bra lunchsituation. Personal från företagshälsovård och primärvårdens hälsoenhet bör också finnas med.

Man kan också konstatera att förutsättningarna är väldigt olika från arbetsplats till arbetsplats. För den som arbetar i gjuteri är det knappast tänkbart att klä om och sätta sig i en personalmatsal. Här blir smörgåsalternativet ofta det enda men även en sådan matlåda kräver planering och variation. Kontorspersonal med flexitid utnyttjar mikrovågsalternativet mera osv.

Uppföljning

För att ännu mera inpränta idéerna om bra matlåda krävs någon form av uppföljning. Härvid är det bra om personalansvarig på företaget och företagshälsovården kan samarbeta om ytterligare information. En enkel idé är att några gånger per månad lägga ut ett nytt recepttips för matlådan på personalrummen.

På de platser där det finns tillgång till video kan man lämpligen köra matlådetipsen från videoboken "Bra mat på jobbet" med Stefan Ljungqvist. Man kan också tänka sig lokala tävlingar om bästa matlådetipset för månaden el. dyl.

För Hushållningssällskapetets del gäller det nu att tillämpa de erfarenheter vi skaffat genom det här projektet och erbjuda fler företag service och information om det viktiga lunchmålet antingen alternativet är matlåda eller att välja rätt på lunchrestaurangen eller handla i butiken.