

Idékatalog til kantiner



Idékatalog til kantiner

Dette idékatalog er udviklet på baggrund af kantinekonsulenterne Janne Baggers og Malou Lunds besøg på 14 gymnasiekantiner i efteråret 2016.

© 2017 Forskningsprojektet en go' Bgym', skoleåret 2016/2017,
Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Opdateret juli 2019

Grafisk tilrettelæggelse: Stig Krøger Andersen, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Fotos:

Forsidebillede: Colourbox.

Billeder fra kantiner: Janne Bagger og Malou Lund.

Forfattere: Marie Pil Jensen (Statens Institut for Folkesundhed, SDU), Janne Bagger (SMAGFORSUNDHED.dk), Katrine Rich Madsen (Statens Institut for Folkesundhed, SDU), Rikke Fredenslund Krølner og resten af projektgruppen bag en go' Bgym'.

Du kan læse mere om en go' Bgym' her: www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/en_go_bgym_cfi

Forskningsprojektet en go' Bgym' er støttet af TrygFonden og Nordea-fonden.

en go' Bgym' idékatalog til kantiner er udviklet med støtte fra

TrygFonden

Om idékataloget

Dette idékatalog er oprindeligt udviklet til kantinepersonalet på de gymnasier, der deltog i forskningsprojektet en go' Bgym', og som har haft besøg af kantinekonsulent Janne Bagger eller Malou Lund i efteråret 2016. Kantinerne fik udført et kantinetjek (et redskab der giver overblik over kantinemadens ernæringsmæssige værdi) og deltog efterfølgende i en dialog med udgangspunkt i deres eksisterende udvalg samt lokale rammer og muligheder – alt sammen med henblik på at sikre sunde måltider til eleverne på deres gymnasium.

Idékataloget samler de overordnede tips og råd til et sundt og varieret udvalg, der er blevet givet til kantinerne. Et udpluk af alle de gode tiltag og idéer, som vi er stødt på ved vores spændende og lærerige besøg i kantinerne, vil også blive fremhævet i kataloget.

Idékataloget indeholder tips, råd og gode idéer fra kantinerne indenfor følgende emner:

- Morgenmad
- Frokost
- Mellemmåltider
- Generelle tips og råd
- Nudging og virkemidler

Mange tak til alle de kantiner der udgør grundlaget for dette katalog og til Janne Bagger og Malou Lund for deres faglige ekspertise.

Rigtig god fornøjelse!

Morgenmad

Idéer til sund morgenmad der kan mætte længe op af dagen

- Fuldkornsprodukter der mætter fra morgenstunden: Sælg fx små bægre med grød, som kan tilsættes kogende vand og tilføj sund topping som fx kanel, nødder, frisk frugt eller bær.
- Mættende proteiner: Sælg små bægre med skyr, græsk yoghurt eller lignende med frisk frugt, bær, nødder eller hjemmelavet müsli.



*Skyr med frugt og ahornsirup
i kantinen på Gymnasie 13.*



*I kantinen på Gymnasie 8 sælges skyr
med hjemmelavet müsli hele dagen.
Det kan derfor både nydes som
morgenmad og sundt mellemmåltid.*



*Morgengrød i bægre med blåbær
i kantinen på Gymnasie 3.*

Gratis morgenmad som fastholdelsesstrategi: Forebygger dropout!

Gymnasie 4 tilbyder gratis morgenmad til gymnasiets elever to gange ugentligt. Det er et led i en fastholdelsesstrategi, som har vist sig at mindske antallet af elever, der dropper ud af gymnasiet. Gymnasie 12 serverer gratis havregrød til de elever, som møder tidligt.

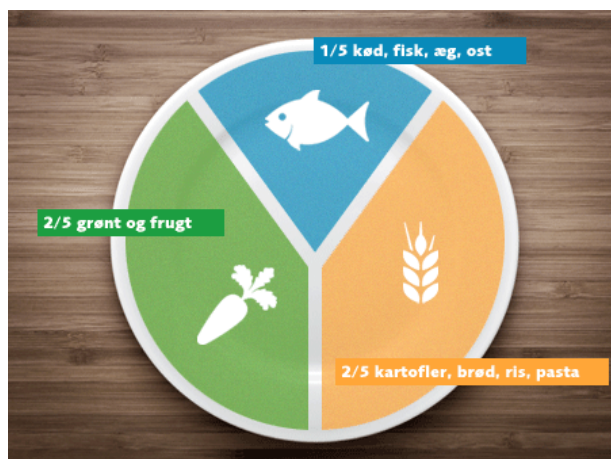
Frokost

Nemme tips til sundere frokost i kantinen

- Fuldkorn: Smør sandwich i fuldkorns- eller rugbrødsboller som holder blodsukkeret stabilt og mætter i længere tid.
- Det grønne: Sørg for at grønt som gulerødder, en lille bøtte salat fra saladbaren eller lignende kan tilkøbes til sandwich eller den varme ret for et beskedent beløb.



På Gymnasie 3 sælger de gulerødder i forklædning i en klassisk rød/hvid slikpose – hvem kan stå for det?



*Illustration af Y-tallerkenen
(fra www.cancer.dk/forebyg/spise/jspr_sund-hverdag/)*

- Tallerken som et Y: Hold en god balance mellem grøntsager, proteiner og kulhydrater i kantinens retter. Det gøres nemt ved at opbygge tallerkenen eller retten som et Y, hvor grøntsager fylder mindst to femtedele, kulhydrater (ris, pasta, brød mv.) fylder to femtedele og det proteinholdige (fisk, kød, ost, æg mv.) fylder én femtedel. Læs mere på <http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/y-tallerkenen/>

Fokus på det grønne

I kantinen på Gymnasie 5 er de rigtig gode til at sikre en høj andel af grøntsager, bælgrugter og fuldkorn i de varme retter.

Mellemmåltider

Idéer til sunde og velsmagende snacks der mætter og sikrer et stabilt blodsukker

- Frugt og grønt som snack:
 - Hummus og grøntsagsstænger i små bægre – lige til at tage med og nyde i pauserne!
 - Udskåret frugt i plastglas eller poser – eller smoothies af frugt og grønt.



I kantinerne på Gymnasie 7 og 10 sælges udskåret frugt og grønt til eleverne – her frugt og grønt i poser på Gymnasie 7.



Gulerodsstænger med hummus i små bægre fra en go' Bgym' kick-off konference i Odense, august 2016.

Smoothies mod madspild

På Gymnasie 10 blander de lækre smoothies af frugt, der er tilovers fra gårsdagens salg. Et sundt og attraktivt tiltag mod madspild!

- Rugbrødsboller med mørk chokolade og evt. frisk eller tørret frugt (fx revet æble eller tørrede tranebær). Masser af fuldkorn kombineret med noget sødt!



Gymnasie 9 har et stort udvalg af sunde snacks – økologisk poppet hirse, økologiske snackmandler, tangchips mm. De sælger også hummus i små bægre med en medfølgende grovbolle og udskåret frugt i bokse!

Generelle tips og råd

- Fuldkorn:
 - Erstat hvide ris, hvid pasta, bulgur mv. med fuldkornsvarianter. Start fx med halvt af hvert og erstat de hvide varianter gradvist.
 - Prøv også at udskifte det hvide mel med fuldkornsmel i brød, boller og brødbaserede snacks som pølsehorn, pizzasnegle. Udskift melet gradvist så eleverne langsomt kan vænne sig til smagen.
 - Gå efter brød og boller med Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet hvis I ikke bager selv.

Fuldkorn på menuen

I kantinerne på Gymnasie 7 og 4 har de Nøglehulsmærket brød.



I kantinen på Gymnasie 6's er de gode til at bruge fuldkorn og grove grøntsager i salater. Her fx hele kogte hvedekerner sammen med kål, broccoli, tomat og peberfrugt.

- Sæt mere fisk på menuen, gerne de fede slags! Fisk er rige på essentielle fedtsyrer, som er gode for hjernen. Hvad med at prøve fiskelasagne, fiskeburger eller fiskefrikadeller?
- Få flere af de grove grøntsager ind i salatbaren – fx helt fintsnittet kål som salat.

Fisk i det nordjyske!

Gymnasie 11 har fisk på menuen hver tirsdag.



*Lækre, sunde og grove salater fra salatbarerne på
1) Gymnasie 14, 2) Gymnasie 12, 3) Gymnasie 1 og 4)
Gymnasie 5.*

Generelle tips og råd (fortsat)

- Skær ned på de fedtholdige dressinger og pålægstyper.
- Vær bevidst omkring saltindholdet i kantinens udvalg. Mange brødtyper indeholder rigtig meget salt – nedsæt saltindholdet meget langsomt, så brødet ikke bliver smagsløst fra den ene dag til den anden.
- Eksperimentér med mindre kød i de varme retter –erstat en del af kødet i fx lasagnen med grøntsager, bønner eller fuldkornsprodukter som fuldkornsbulgur. Det er både billigere at producere, sundere for eleverne og bedre for miljøet!
- Planlæg kantinens udvalg efter årstiderne – det giver mulighed for billigere og sundere råvarer.

Sunde dressinger hvor skindet bedrager!

Gymnasie 5's kantine har en sund dressing til salatbaren, der er baseret på bagt, pureret, hokkaidogræskar og magert, syrnede mælkeprodukt. Det ligner den klassiske thousand island dressing, men smager meget bedre og er væsentligt sundere!

Kantinen på Gymnasie 2 er overvejende vegetarisk/vegansk. Det er oppe i tiden at have en ugentlig "kødfri dag", men Gymnasie 2 har vendt den om! De har en ugentlig "kød-dag", hvor dagens ret er med kød – resten af ugen er udvalget vegetarisk/vegansk!



Nudging og virkemidler

Blide skub i en sund retning

- Det sunde forrest:
 - Stil de sunde drikkevarer som kildevand frem i automaten eller montren, så de står i **øjnehøjde**.
 - Sæt frugten, det grønne og de sunde snacks **mere synligt** end slikket og kagerne.
 - Placér fede toppings som feta, croutoner og bacon, så de er **sværest at komme til** i salatbaren. Brug **mindre skåle og skeer** til de fedtholdige toppings, så der tages mindre mængder ad gangen.
- Servér smagsprøver på de sunde retter.

Fristende smagsprøver

I kantinen på Gymnasie 5 serverer de smagsprøver på dagens ret, så eleverne kan dufte og smage retten inden de bestemmer sig. Det får selv de mest hårdnakkede kødspisere til at vælge vegetarbøffen en gang imellem!

- Gør det let! Sælg salater og havregrød i 'to go'-bægre og lav små sunde snackposer med nødder, der er nemme og attraktive at have med rundt i løbet af skoledagen.

Gymnasie 9's kantine har en hel montre med salater, sandwich, sunde mellemmåltider og drikkevarer – pakket klar til at tage med på farten!



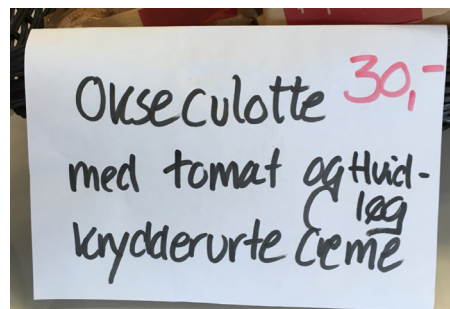
I kantinen på Gymnasie 13 sælger de salater i 'to go'-bægre. På den måde kan frokosten spises hvor som helst!



Nudging og virkemidler (fortsat)

Blide skub i en sund retning

- Fremhæv det gode: Lav mærkater på nye ingredienser eller produkter. Så kan elever og personale nemt gennemskue udvalget. Hvis der fx kommer en ny fedtfattig dressing på menuen, så skriv, hvad den er lavet af.



Sandwichskilt fra Gymnasie 1's kantine.

- Priser:
 - Gør det sunde billigere på bekostning af det usunde!
 - Klippekort: Få eleverne til at købe mere af det sunde mad i kantinen ved at sælge klippekort, der giver rabat.



Gymnasie 12's kantine tilbyder klippekort til dagens ret med rabat til eleverne. Elever med klippekort kommer forrest i køen, og forældre har mulighed for at købe klippekort til deres børn ved første forældremøde.

- Sociale medier: Brug Instagram og Snapchat til at promovere kantinens udvalg og reklamere med nye tiltag, dagens ret eller dagens sunde snack. Inddrag eleverne i denne opgave – de er eksperter i brug af sociale medier.

Det er aldrig for sent!

I kantinen på Gymnasie 1 er de godt i gang med at bruge de sociale medier.

Kantinen på Facebook

Måske skal kantinen have en Facebookside? Det har de på Gymnasie 13.

Nudging og virkemidler (fortsat)

Blide skub i en sund retning

- Sociale medier (fortsat):
 - Skab et "hype" omkring nye tiltag i kantinen – lad jer inspirere af koncepter som den velkendte "onsdagssnegl". Kunne man fx indføre "smoothietorsdag" eller "mandagsgrød"? Brug eleverne og de sociale medier til at sprede ordet.
- Elevinddragelse. Inddrag eleverne på forskellige måder i kantinen; 1) lav en frivillig-ordning, hvor elever kan hjælpe til i kantinen for gratis måltider, 2) lav afstemninger om næste uges sunde ret gangsat af elevrådet, og 3) opstil en idékasse i kantinen til elevernes inputs.

Elever i arbejdstøjet

I kantinen på Gymnasie 3 har de mange elever tilknyttet, som hjælper til i kantinen på skift for en gratis sandwich.



I kantinen på Gymnasie 11 serverer de dagens "Street food" i fine bambusbakker – helt i tidens ånd! Her fladbrød à la Salade Nicoise.

- Begræns de søde sager! Mange elever har svært ved at undvære slik, kage og sodavand. Det bedste vil selvfølgelig være helt at undgå slik og kage i kantinen. Er det ikke muligt, så prøv at skubbe eleverne blidt i en bedre retning ved fx kun at have én slags kage eller slik i sortimentet, eller ved kun at have kage på menuen om eftermiddagen frem for hele dagen.

Ingen slik

I kantinerne på Gymnasie 10 og 6 har de ikke slik i deres sortiment!

Begrænsninger på søde sager: Kun én gang kage om dagen

I kantinen på Gymnasie 2 sælger de dagens nybagte (veganske) kage hver eftermiddag, og den er meget populær blandt eleverne, som samles i kantinen til eftermiddagskaffe og kage. Til gengæld har kantinen hverken slik eller kage på menuen resten af dagen. Det afholder eleverne fra at få romkugler eller kanelnegle til morgenmad, som ellers sender blodsukkeret på en rutsjetur fra morgenstunden.

Links til videre inspiration

www.altomkost.dk

www.fuldkorn.dk

Vil du ud og besøge en kantine?

Kontakt kantinelederen på Det frie Gymnasium, Thomas Andersen, på mail: tmo@detfri.dk og spørg om du og dine kollegaer må komme og besøge deres kantine.