

SLUTTRAPPORT

Virkeområde: **Forebygging**
Prosjektnummer: **2009/1/0503**
Prosjektnavn: **Bedre kosthold langs veien**
Søkerorganisasjon: **Landsforeningen for hjerte- og lungesyke**
Organisasjonsledd: **LHL Tynset**

Prosjektleder: **Karl Morten Skaar Nilsen**



Forord;

Mattilbudet til veifarende har blitt satt i fokus de senere årene. Regjeringen har gjennom departementene utarbeidet dokumentet "*Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*". Av målene og strategiene som er beskrevet i dokumentet har vi spesielt tatt for oss, lokal forankring av ernæringsarbeidet og kompetansen hos nøkkelgrupper.

Prosjektet "Bedre kosthold langs veien" har forbyggende karakter, der det søkes å oppnå, på sikt, en helsegevinst hos de som er avhengig av mattilbudet langs veien, da spesielt med tanke på middagene.

Prosjektet er gjennomført i løpet av året 2010.

Deltagende bedrifter er Taverna Alvdal beliggende i Alvdal (nær kommunesentret), og Hanestad Vertshus beliggende i Rendalen kommune (langs riksvei 3).

Bedriftene er på mange måter like men allikevel svært forskjellig med hensyn til trafikkgrunnet. Beliggenheten skulle gi en pekepinne om dette.

Kontaktpersonene har stilt seg svært villig og vært med i arbeidet med prosjektet med en iver og glød som det står respekt av.

En stor takk til Thor Grøntvedt - Hanestad Vertshus, Mikael Rosenqvist og Morten Øyan - Taverna Alvdal for godt og konstruktivt samarbeid under prosjektet. Videre rettes en takk til firma Maestro Storkjøkken, Gjøvik ved Håkon Ruud for bidraget med kurs i ny teknologi som de sto for



Hanestad Vertshus



Taverna Alvdal

Sammendrag:

Prosjektet "Bedre kosthold langs veien" setter fokus på mattilbudet til trailersjåførere og andre veifarende. Vi ønsket å finne ut om veikromaten er så usunn og fettrik som ryktene sier.

Overordnet mål for prosjektet har vært å øke den ernæringsmessige kvaliteten på maten, da særlig middagsrettene, som tilbys langs vegen og derigjennom også få en helsegevinst.

Prosjektet blei delt opp i tre faser;

Analysefase - prosjektleder gikk inn på bedriftenes kjøkken og fulgte med i tilberedningen av mat slik bedriften gjorde det. Ut fra dette blei det laget en analyse som skulle føre til endringer/forbedringer.

Aktiv fase - Her gikk prosjektleder inn i bedriften og produserte maten sammen med dem. I denne fasen påpekte jeg forbedringer som kan foretas og stimulerte til bevisste valg. Bytting til mer ernæringsriktige råvarer hørte med til denne fasen. Hvordan drive produktutvikling og hva ønsker eller forventer gjestene var også sentrale områder.

Oppfølgingsseminar - Det blei gjennomført to seminarer for de involverte ansvarlige. Et kurs i ny teknologi og bedre utnyttelse av moderne utstyr. Et seminar i spesialkost.

Den ene bedriften hadde også to kurs i hygiene.

Målene og aktivitetene er gjennomført. De deltagende bedriftene har gitt klart uttrykk for at de har tilegnet seg både gode holdninger og kompetanse ut fra prosjektet. Prosjektet har fått mye omtale i fagtidsskrifter.

Konklusjon er at veikromaten er mye bedre enn sitt rykte!

Innholdsfortegnelse:

| | | |
|--|------|----|
| Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting | side | 4 |
| Kap 2. Prosjektgjennomføring/metode | side | 5 |
| Kap 3. Resultater og resultatvurdering | side | 8 |
| Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre arbeid | side | 11 |
| Vedlegg: 1. Informasjonsplan | side | 12 |
| 2. "Skrytehefte" presseoppslag | | |
| 3. Fakta-ark om spesialkost | | |
| 4. PP spesialkost | | |

(OBS. vedleggene 2 -4 sendes som papirkopier).

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Prosjektet tok utgangspunkt i *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007 - 2011)*.

Matglede og matkvalitet er viktig for å oppnå helsegevinst hos den del av befolkningen som må innta sine middagsmåltider "langs veien". Det er tidligere, av forskjellige organisasjoner, blitt utført testinger av bl.a. kolesterolnivå og blodtrykk av yrkessjåfører. En kan vel tolke, ut fra de resultatene som er publisert, at mange sliter med høye verdier av kolesterol og høyt blodtrykk. Noe av årsaken til dette kan være kostholdet.

Vårt prosjekt ville se på den kjente problemstillingen om det var usunn mat med mye fett som ble servert på veikroene. Vi ville også undersøke hvilke kompetanse kjøkkenpersonalet på veikroene har i forhold til ernærings og spesialkost, samt bruk av ny teknologi for å oppnå et bedre ernæringsmessig produkt til gjesten. Vi kjenner ikke til at det er gjennomført lignende prosjekt tidligere.

For at vi ikke skulle "gape" for høyt, brukte vi to bedrifter med litt ulikt trafikkmonster som samarbeidsparter. (Dette i henhold til prosjektsøknaden).

Vi har lagt opp til at dette er et pilotprosjekt som andre kan bruke som utgangspunkt dersom en vil gjennomføre lignende prosjekt i nærmiljøet. En forutsetning er da at det finnes person som har nødvendig kompetanse og kjennskap til bedriftene i eget nærmiljø.

Handlingsplanen som nevnt ovenfor legger vekt på at ernæringsarbeidet skal være lokalt forankret og gi økt kompetanse til nøkkelgrupper. En av nøkkelgruppene slik vi ser det, er kjøkkenansatte på veikroene.

Det overordnede målet var å øke den ernæringsmessige kvaliteten på maten, særlig middagsrettene. Dette vil på sikt gi en helsegevinst for de som er i en annen målgruppe, - yrkessjåførere og andre "veifarende".

Vi skulle i prosjektperioden være en aktiv pådriver for å utvikle "nye" middagsretter som fyller Statens anbefalinger om godt kosthold. Øke den teoretiske kunnskapen hos kjøkkenpersonalet og gjøre de mer bevisst på de valg de gjør i tilberedningsprosessen, og generelt styrke kunnskapen om mat/ernæring, spesialkost og å bruke ny teknologi der dette gir et bedre sluttprodukt.

Prosjektet er fullfinansiert med midler fra ExtraStiftelsen - Helse og Rehabilitering. Vi har vært veldig bevisst på å få dette frem i all aktivitet som er gjennomført i prosjektet.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/metode.

Prosjektet skulle gjennomføres i tre faser, analyse-, aktiv fase og oppfølgingsseminar.

Det er små avvik fra den opprinnelige fremdriftsplan. Oppstarten blei noe forsinket på grunn av streng kulde vinteren/våren 2010. Ellers er det bare små justeringer og endringer. Det blei utarbeidet en informasjonsplan tidlig i prosjektperioden som har blitt fulgt opp og gjennomført opp mot 90 %.

Analysefasen;

Det er spesielt at de to bedriftene som sa seg villig til å være med i prosjektet åpnet for at prosjektleder kunne gå inn på bedriftenes kjøkken for å se hvordan de tilberedte sitt tilbud av middagsretter. Det blei brukt to arbeidsdager i hver bedrift for å se hvordan ting blei gjort. Etter dette kom en analysefase der samtaler med kjøkkenansvarlig var et viktig element.

De to bedriftene hadde store forskjeller i hvor mye av sin omsetning som gjaldt middagssalg. Den ene bedriften hadde ca 55/60 % av dagens salg på middag, mens den andre lå på rundt 85/90 %. Dette påvirket selvfølgelig også det totale tilbudet i hver bedrift.

I analysen blei prosjektleder forbauset over hvor langt begge bedriftene hadde kommet da det gjaldt forbruk av fett. De var svært bevisste på de valgene de hadde gjort med hensyn til bruk av oljer og hadde et meget lite forbruk av harde fettsorter. Bedriftene hadde gjort forskjellige vurderinger ved bruk av - og hvorfor de hadde valgt de oljene de hadde. Noen økonomiske vurderinger lå

nok i bunnen. Det fine var at etter felles samtaler med de involverte personene (som var kjøkkenansvarlige) drøftet de typer olje og økonomisk gevinst ved bruk av de forskjellige. Holdbarhet og degenerering ved langvarig oppvarming var andre sentrale punkt. Dette var en fruktbar drøfting for begge parter.

Et ønske som kom frem i denne fasen var kursing på ny teknologi. Den ene bedriften ønsket også et innføringskurs i hygiene for kjøkken og serveringspersonalet for å øke bevisstheten om hvilke betydning god hygiene i alle ledd har på kvaliteten på sluttproduktet, dvs. det gjesten får servert.

Begge kursene er gjennomført; hygiene i mai og ny teknologi i august.

Det blei videre et ønske om mer skolering i spesialkost og ev. å lage enkle fakta-ark for de vanligst etterspurte spesialkost. Den ene bedriften hadde kommet langt med hensyn til glutenfritt tilbud.

Aktiv fase;

Etter samtalene med de kjøkkenansvarlige var gjennomført gikk en over til den vi kalte aktiv fase. Her var hovedmålet å utvikle retter som ernæringsmessig fulgte statens anbefalinger. Prosjektleder skulle produsere maten sammen med de ansatte på kjøkkenet for å veilede og påpeke hva som kunne endres for at de skulle foreta bevisste valg som bedret sluttproduktet rent ernæringsmessig. Bevisst valg av råvarer og gjerne kortreist mat hører også med til denne fasen.

Her tenkte vi at det skulle utarbeides resepter på ernæringsmessig god mat, men bedriftene ville utvikle de rettene de allerede hadde i første omgang. Senere i prosjektet utviklet begge bedriftene nye retter, men vi fant det ikke tjenelig at begge skulle bygge på det samme. Den kompetansen som var på kjøkkenet til bedriftene måtte legges til grunn. Det blei derfor ikke utarbeidet felles konsept på dette. Prosjektleder var aktivt med på veiledning og kunnskapsoverføring i denne utviklingsfasen. Ønske til bedriftene var etter hvert å få vekk de tradisjonelle veikrorettene for å gå over til "sunnere" retter, noe de var i full gang med i den aktive fasen og har fortsatt med utover høsten. Det er ikke meningen at alt skal fjernes, da det jo i siste instans er kunden som velger hva han vil spise. Det er derfor viktig å gi tilbud til gjestene som kan friste og som er gode ernæringsmessig sett.

Det blei utviklet varme vegetarretter i begge bedriften, som nå har dette fast på menyen. Den ene bedriften lager alle sine sauser og supper glutenfritt. De bestreber seg også for at så mye som mulig av tilbudet de har skal kunne spises av alle, også de som har cøliaki. Den andre bedriften har også glutenfrie varer

inne, men her er etterspørselen og salget betydelig mindre. De lager imidlertid mat som er glutenfri på forespørsel. Kunnskapen er der.

I slutten av den aktive fasen hadde vi et kurs hos Maestro Storkjøkken A/S på Gjøvik, der bedriftens Håkon Ruud hadde lagt opp til en meget lærerik dag.

Nytt utstyr som er på vei inn til - spesielt storkjøkken - blei presentert, demonstrert og gått grundig igjennom. Det blei pekt på kvalitetsforbedringer på sluttproduktene og hvordan dette også slo positivt inn på økonomien.

Kombidampere som begge bedriftene har, var neste punkt. Deltagerne fikk god innføring i hvordan langtidssteking av kjøtt og damping av fisk skulle utføres. Dette var svært lærerikt for så vel deltagerne som prosjektleder. Det var meget positive uttalelser i bilen på vei tilbake til Nord Østerdal. Ved riktig bruk av kombidampere og riktige temperaturer kunne svinnet i tilberedningsfasen reduseres betydelig. Vi fikk gode demonstrasjoner på dette denne dagen. Langtidssteking har begge bedriftene innført og de sparer betydelig råvaremengde og får saftigere og mye bedre produkter de kan selge. Den ernæringsmessige siden er kjempegodt ivaretatt i en slik tilberedning.

Oppfølging og seminar.

I følge den oppsatte informasjonsplanen, blei det i begynnelsen av august sendt ut pressemeldinger til fagtidsskrifter. Det viste seg at dette var av interesse for dem og vi har fått utrolig mye omtale i disse tidsskriftene. Det vi imidlertid føler at vi mangler, er interessen fra tidsskrifter som kunne nå sjåførene, men dette vil vi arbeide litt videre med etter prosjektperioden er over.

Det blei gjennomført flere besøk i bedriftene utover høsten. Disse blei til dels gjennomført anonymt, da vi som vanlig gjester kjøpte middagsmat og vurderte denne for siden å gi en god tilbakemelding. Så vidt vi kan bedømme var kvaliteten opprettholdt ut fra det de vi hadde gjort i den aktive fasen. Noen ganger hadde jeg med journalister fra fagpresse som også uhemmet skrøt av produktene.

Det var i utgangspunktet meningen at vi skulle invitere andre med til et avsluttende seminar der vi skulle dele av vår erfaring. Underveis blei vi imidlertid enige om at vi skulle sløyfe dette da det kunne oppfattes som noe hoverende ovenfor andre. Det endte opp med at det blei laget et kurs/seminar om spesialkost. Dette blei gjennomført på en dag i begynnelsen av desember 2010. På dette seminaret gikk vi igjennom de viktigste elementene i de forskjellige spesialkostene som var mest etterspurt + litt til. Ut fra deltagerens ønsker blei det i etterkant laget enkle fakta-ark som kunne brukes av alle kjøkkenansatte for å få et raskt overblikk over hva som kunne eller ikke kunne

brukes i de forskjellige spesialkostene. Dette var viktig påpekte de, for da etterspørselen kom var det for sent å lete i fagbøker om hva man kunne bruke av råstoffer og hva man måtte unngå. Faktarkene blei laminert for å kunne brukes ute på kjøkkenet. De kan tørkes av ved tilsøling. De blei også innbundet i spiral.



Salat med skinke - dressing



Kyllingsnitzel med karrisaus og pasta

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

De deltagende bedriftene uttaler i en muntlig evaluering at de har hatt god nytte av prosjektet.

De har økt sin egen kompetanse innen spesialkost og bruk av nytt teknisk utstyr. Dette har kommet kundene/gjestene til gode ved at det produktet de serverer i dag gjennomgående har fått en bedre kvalitet rent ernæringsmessig. Det har også ført til at det er større fokus på andre råvarer en de som tradisjonelt er blitt brukt. Salg av fisk og fiskeprodukter har økt hos begge, men den ene bedriften hadde allerede et salg på ca 30 kilo pr uke. Dette har økt noe, den andre bedriften utaler at de har hatt betydelig økning uten at de kan kvantifisere dette. De har blant annet satt Salmalaks på menyen, og etter hvert fått fjernet fritert flyndre som har vært ganske tradisjonell. Altså en bevisst holdning på valg av gode råvarer og ikke minst at disse blir riktig behandlet og tilberedt.

De laveste målene i målhierarkiet var:

Stimulere til matglede og motivere til endring av kostholdet i helsemessig gunstig retning.

Dette må vi si er oppfylt i sin helhet jfr. det som er skrevet i denne rapporten.

Få med oss to bedrifter som er interessert i å utvikle seg og sitt personale. Sammen med disse utarbeide et konsept som kan brukes som grunnlag for andre.

Som tidligere beskrevet er det ikke utarbeidet noen oppskriftsbank med ernæringsmessig sunne retter. De deltagende bedriftene mener de må ta utgangspunkt i det tilbudet de har og utvikle ut fra dette. Her er det også av betydning hvilke kompetanse som de ansatte på kjøkkenet har. Det er lite formålstjenelig å prøve å innføre ting/retter som ikke vil bli laget på korrekt måte fordi det mangler kompetanse. Det påpekes videre at kunnskapen om å bruke nye tekniske apparater av forskjellige typer riktig, er for svak hos de aller fleste. Ved riktig bruk og å vite hvilke muligheter som gis + og virkelig utnytte dem vil gi en gevinst for de aller fleste bedrifter. Her er det rom for utstrakt kursing.



Saftig svinenakke som er langtidsstekt.

Kurse kjøkkenpersonalet i teori og ny viten om kostholdet vårt og hva som har størst betydning og størst helsegevinst.

Dette er gjennomført gjennom samtaler og veiledning i hele prosjektperioden, samt de tre kursene som er avholdt.

Stimulere deltagende bedrifter til produktutvikling og sammen gjennomføre testing og vurdering av "nye" retter.

Her hadde vi i utgangspunktet tenkt å få etablert en referansegruppe. Dette lykkes vi ikke med da de fleste sjåførene kjører til forskjellige tider og det er svært vanskelig å få de samlet til samme tid. Prosjektleder har imidlertid hatt muntlig kontakt og gjennom samtaler med ganske mange sjåførere har vi bare fått positive tilbakemeldinger på de endringene som har blitt gjennomført. De syntes også det er bra med nye ting på menyene. En sjåfør uttalte at det var det beste måltidet han noen sinne hadde fått servert på ei veikro, han hadde kjørt i ca 40 år !

Hovedmålene var satt opp slik:

Utarbeide et konsept som kan brukes av kursholdere i et vidt perspektiv. Dette skal utarbeides i et samarbeid med de som eier og driver virksomheter langs veien.

Gjennom aktiv produktutvikling få frem middagsretter som fyller kravene til statens anbefalinger for et godt kosthold.

Øke den teoretiske kunnskapen hos kjøkkenpersonalet, slik at de blir mer bevisst på de valg de gjør i tilberedningsprosessen.

Styrke kunnskaper og ferdigheter knyttet til mat, kosthold og tilberedning av sunn mat.

Det er utarbeidet kurs på de emnene som deltagende bedrifter har etterspurt. Disse konseptene kan brukes av andre, men en forutsetter at ev. kursholder har nødvendig kompetanse innen fagområdene. Kursene er utarbeidet i nært samarbeid med deltagende bedrifter og en har fått tilbakemelding om at kursene var svært gode.

Vi har kurset og samtalt med de involverte parter og har helt klart fått forståelse av at de har fått ny teorikunnskap og er blitt mer bevisste på de valgene de gjør av såvel råvarer som tilberedning.

Heri ligger også det siste punktet i hovedmålene. Veiledning underveis og kursing i ny teknologi vil dekke punktet.

Det overordnede målet var:

Øke den ernæringsmessige kvaliteten på maten, da særlig middagsrettene som tilbys "langs" veien og derigjennom få en helsegevinst.

Ved å oppfylle delmål og hovedmål mener vi helt klart at maten som i dag serveres er av meget god ernæringsmessig kvalitet. Bruk av ferske grønnsaker i størst mulig grad er gjennomført og de har minst to typer grønnsaker til hver hovedrett. Bruke av fett i matlagingen er på et absolutt minimum. Bevisstheten i bruk av salt er økt. Salg av fisk eller fiskeprodukter har økt, og begge bedriftene bruker i dag matfløte(kokefløte) med 20 % fett der det er nødvendig med litt fløte for smakens skyld. De har gått bort fra kremfløte som har 38 % fett, dvs. nær en halvering av fettinnholdet.

Hvorvidt prosjektet har ført til en helsegevinst for de som er gjester eller brukere er svært vanskelig å fastslå. Det vil vi vel aldri heller kunne kartlegge fullt og helt. Men at kostholdet er en viktig faktor for å opprettholde en god helse er det vel ingen tvil om ! Dette prosjektet har gjort sitt til at maten i de berørte bedriftene langt på vei er ernæringsmessig etter statens anbefalinger.

Vi mener ut fra ovenstående at det overordnede mål er oppnådd så langt det er mulig. En håper at bedriftene fortsetter det gode arbeidet de har startet med.

Bedriftene har selv i stor grad tatt kostnadene med utvikling av retter. Det er derfor brukt betydelig mindre midler til utvikling i forhold til budsjettet. Det har heller ikke blitt tatt ut lønn for det som er utviklet av materiell. Prosjektet har derfor totalt brukt langt mindre penger enn det som er tildelt.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre arbeid.

Deltagende bedrifter har fått følgende skilt på sine inngangsdører:



OBS. Det blå feltet symboliserer glasset i dørene.

Dette er lett synlig for publikum og vil forplikte utad. Skiltene blei lagd på våren og har derfor den gamle logoen til Helse og Rehabilitering. Det materialet som er utarbeidet i høst, har den nye logoen.

Så langt en har fått tilbakemeldinger fra deltagende bedrifter og den muntlige evalueringen som ble foretatt på sluttseminaret på Savalen må en betegne prosjektet som svært vellykket.

VEDLEGG 1.

Informasjonsplan: Kosthold langs veien.

| Tidspunkt. Målgruppe | Mai | Juni | Juli | August | Septembe r | Oktober | November | Desember | Januar |
|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|---|---------------------|--|------------------------|-------------|
| Styringsgruppe | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende | Fortløpende |
| Styret/ Lokallaget | 6.mai. Informasjon på lagsmøte + styremøte | | | Info til styret | | Info på lagsmøte | | | |
| Deltagende bedrifter | Møter med ansv. for kjøkkenet April | Kurs i hygiene Alvdal (slutten av mai) | | | Kurs i spesialkost Savalen | Ev.studietur | | | |
| Allmennheten | Midten av mai. Pressemelding ? | Pressekonferan se Alvdal | | | Pressemelding Pressekonf. Hanestad ? | | | Pressemelding | |
| Fagtidsskrifter | Lage litt til LHL nytt Hedmark ? | | Lage en artikkel til "Det Nytter" | Pressemelding. Kjøkkenskrivern Kjøkkensjefen HORECA | Tidsskrifter for sjåførere. Brev til store transportører | Det nytter ? | Pressemelding De samme tidsskriftene | | |
| Leverandører | Info til Maestro Forespørsel om kurs på ny teknologi og kombidamper | | | Kurs Maestro på Gjøvik. Dato --,-- | | | | | |
| LHL Sentralt | Rapport sendt til LHL sentralt. Spørre om noe skal fremheves i pressemeld. | | | | Rapport til LHL sentralt | | | | |
| Helse - rehab. | Info i forbindelse med kurs på Hamar | | | | | | | Avsluttende rapport | |
| Prosjektleder | Fortløpende produktutv. Hjemmesiden | Fortløpende produktutv | | Hjemmesiden | | | | | |