



# appetit 8

2021

Fagbladet for ernæringsprofessionelle

**Elever er glade  
for lærepladser**

**SIDE 16**

**BED bliver  
en diagnose**

**SIDE 8**

**Ny smiley-  
ordning på vej**

**SIDE 24**



10



**MIO. LITER VAND  
BLIVER SPARET  
VED INFARMS  
DYRKNINGSCENTRE**

## Nyhed:

### DER SKAL DYRKES PÅ HØJKANT I GREVE

Tyske Infarm, der producerer krydderurter indendørs, har lejet sig ind i Greve, hvor man vil dyrke grøntsager i specielle skabe med såkaldt vertical farming. Når skabene er fuldt udstyret, er modulerne i stand til at producere mere end 11 millioner planter pr. år i de nye lokaler i Greve. Infarms dyrkningsmetode kræver 95 procent mindre dyrkningsareal og 90 procent mindre transport af grøntsager. Dyrkningscentret er under opførelse, og den første høst er planlagt til slutningen af året. Fra dette dyrkningscenter vil Infarm levere sine urter og salater til detailhandlen i hele Danmark.

FOTO: INFARM



## SKOLEMAD

Mange skoleledere er positive over for madordninger, viser undersøgelse

**OPBAKNING / SIDE 22**

## BÆREDYGTIGHED

Medlemmer kæmper ufortrødent videre for mere bæredygtige køkkener

**UNDERSØGELSE / SIDE 40**

» Vores medlemmer knokler virkelig for at gøre køkkener og måltider mere klimavenlige. Men der skal også skubbes på andre steder fra. Blandt andet bør regioner og kommuner blive bedre til at sætte rammer for deres klimaambitioner, så det bliver en fælles kamp.

MICHAEL ALLERUP NIELSEN, NÆSTFORMAND I KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET

**MEDLEMSUNDERSØGELSE / SIDE 40**



Foto: Henrik Frydkjær

## SAY CHEESE

SIDE 24



Foto: Fødevarerstyrelsen

## DIAGNOSE

BED får ny status næste år

**DIAGNOSE / SIDE 8**



Foto: Ritzau / Scanpix

# INDHOLD

**08** **Diagnose kan føre til mere viden**  
**DIAGNOSE:** Psykolog Birgitte Hartvig Schousboe tror, at BED's nye status vil give os bedre viden om tvangsoverspisning

**12** **BED handler om både kost og psyke**  
**BEHANDLING:** Det har været svært at forstå sin lidelse, fortæller Eva Triantafyllou, der lider af BED

**16** **Otte ud af ti er tilfredse med læreplads**  
**UDDANNELSE:** Forbundets elev-medlemmer føler, der bliver taget god hånd om dem og fagligheden på deres lærepladser

**20** **Forsøgsordninger med skolemad**  
**MADORDNING:** Kost og Ernæringsforbundet vil have lokal erfaring med madordninger

**22** **Skoleledere bakker op**  
**MADORDNING:** Syddanske skoleledere ser mange fordele i gratis skolemad

**24** **Smiley-ordning fornyes**  
**KONTROL:** Fra nytår bliver der en smiley mindre

**32** **Ledelse, der giver kvalitet**  
**UNDERSØGELSE:** Medarbejdere oplever høj faglig kvalitet i arbejdet, når der udføres faglig ledelse

**35** **Faglig ledelse smitter af**  
**LEDELSE:** Joy Joeline Asp Christensen kan mærke, at hendes ledelse giver faglig bonus

**40** **Køkkener ønsker sig politiske rammer**  
**BÆREDYGTIGHED:** Undersøgelse viser, at offentlige køkkener gerne vil have politiske mål for bæredygtighed

## HVER MÅNED:

- 6 Kort nyt / indefra
- 38 Kort nyt / udefra
- 30 Månedens opskrift
- 42 Arrangementer
- 43 Kost og Ernæringsforbundet

## Skibet er ladet med ...

Om få uger bliver 2021 til 2022, og det er med stolthed, jeg ser tilbage på det forgangne år og frem mod det kommende.

Hele vejen rundt har I knoklet for at få en hverdag til at fungere trods corona, der fortsat spøger, ændrer arbejdspræmisses, sætter forhindringer op med kort varsel. Men I arbejder ufortrødent videre og bruger corona-erfaringerne konstruktivt. Det gør mig stolt at se og høre om jeres stærke indsats overalt, hvor der er brug for næring til et sundere Danmark.

Som forbund har Kost og Ernæringsforbundet brugt 2021 til at få ladet skibet med en solid last; en række politiske udspil og planer, der skal sikre, at I fremadrettet får endnu bedre vilkår at arbejde med kost, ernæring og sundhed på. Vi har lavet en samlet strategi frem mod 2025, så kursen er lagt. Vi har lavet et bæredygtighedsudspil, så det kan blive nemmere for jer at arbejde mere klimavenligt i køkkenerne. Vi har præsenteret et forslag om forsøgsordninger med skolemad, så flere elever kan drage fordel af en fælles måltidsløsning for alle børn, og vi har lanceret et sundhedsudspil, der skal skabe mere lighed i sundhed og et større ernæringsfokus i sundhedsvæsenet. Alt sammen fordi vi ved, at I har både faglighed og ambitionerne til at rykke på flere dagsordener til fordel for vores alles bedste. Tak for det.

Så jeg ser frem til at se vores fælles skib sejle ind i 2022. For der skal bruges mange kræfter på at få vores udspil, forslag og idéer i spil. At få politikere og arbejdsgivere til at dele vores ambitioner. Men jeg ved, at I vil mere bæredygtighed, mere lighed i sundhed og en større ernæringsmæssig indsats i sundhedsvæsenet. Alt sammen ønsker afvejet med stor faglighed og målrettet mange forskellige

mennesker med mange forskellige behov. Skibet er med andre ord ladet med både vilje, ambitioner og faglighed. Det er altså en stærk last at sejle 2022 i møde med.

2022 bliver også begivenhedsrigt rent fagpolitisk. Til marts skal vi til de digitale stemmeurner og vælge medlemmer til forbundets hovedbestyrelse. Jeg håber, at så mange som muligt vil bruge deres demokratiske ret og stemme, når vi skal sammensætte det hold, der skal styre skibet de næste

tre år. Kender du en, eller har du selv lyst til

at stille op, så læs mere inde i bladet om, hvordan du griber det an. Tag også gerne fat i mig eller et andet medlem af hovedbestyrelsen, hvis du er i tvivl og gerne vil høre mere om det fagpolitiske arbejde.

Så jeg ser frem til næste år; det bliver et spændende valgår, hvor vi kan mødes i forskellige fora og sammen sætte endnu mere bæredygtighed, madhåndværk, ernæring og sundhed på dagsordenen. Tak for den indsats I har ydet i 2021 – I har været fantastiske.

God jul og godt nytår.

GHITA PARRY / FORMAND





Elever er glade for lærepladser  
SIDE 16

appetit 8  
2021

Fagbladet for ernæringsprofessionelle

BED bliver en diagnose  
SIDE 8

Ny smiley-ordning på vej  
SIDE 24

## HILS PÅ APPETIT

Jeres fagblad har fået et nyt udseende og navn. Fagbladet er blevet omdøbt til Appetit – Fagbladet for ernæringsprofessionelle i forbindelse med en række justeringer af bladet. Vi vil fremadrettet gøre plads til nye måder at fortælle historier på. Dette nummer kan I eksempelvis blive klogere på en intern bæredygtighedsundersøgelse, som vi formidler med en grafik. Vi vil også gerne give mere plads til at komme mere rundt om historier ved at give plads til flere kilder og vinkler – og på opfølgninger af flere emner, som vi ved ligger vores medlemmer på sinde. Eksem-

pelvis kan I i dette nummer læse om Binge Eating Disorder, der fra januar bliver en anerkendt diagnose. Den udvikling vil vi følge op på i løbet af næste år for at se på, hvad det så rent faktisk kommer til at betyde. Har du indspark til de nye justeringer eller gode idéer til indhold, så må du meget gerne kontakte redaktør Tenna Hjortnæs på tpe@kost.dk. Det er vigtigt for os, at Appetit er fagbladet for ernæringsprofessionelle, og derfor er det også vigtigt, at vi hele tiden har forbundets medlemmer med på råd, når vi udvikler bladet.

## Forbundets nye sundhedsudspil præsenteret

Kost og Ernæringsforbundet har offentliggjort sit sundhedsudspil "Næring til et sundere Danmark" med syv forslag til, hvordan vi i langt højere grad kan tænke ernæring ind i behandling og forebyggelse i sundhedsvæsenet, psykiatrien og den sociale omsorg. – I dag kommer ernæringsindsatsen alt for ofte først i fokus, når det er gået galt. Der bliver først sat ind, når den ældre er dehydreret, eller når kræftpatienten er så underernæret, at behandlingen må afbrydes. Kræftpatienter dør derfor som følge af underernæring og ikke af cancer, og ældre har nedsat livskvalitet og immunforsvar på grund af underernæring. Det skal vi lave om på, sagde formand for Kost og Ernæringsforbundet Ghita Parry i forbindelse med præsentationen.

Blandt andet ønsker Kost og Ernæringsforbundet at gøre op med den geografiske forskel på danskerne adgang til de sundhedstilbud, der har fokus på kost og ernæring. I nogle kommuner kan borgerne henvises til en professionsbachelor i ernæring og sundhed eller klinisk diætist, mens der på den anden side af kommunegrænsen ikke er et tilbud med ernæringsfaglige kompetencer. Det skaber ulighed i sundhed.

# 2.000

## KRONER TIL ET COMWELL-HOTEL ER BLANDT PRÆMIERNE I FORBUNDETS STORE JULEKALENDER

Du kan stadig nå at være med. Der er præmier på spil hver dag, så du kan stadig sagtens nå at tilmelde dig. Hver dag kan man vinde lodder ved at svare på et spørgsmål om forbundet, jul, kost eller noget fjerde, og så er man med i konkurrencen om både biografbilletter og hovedgevinsten, som er en kurv med gode sager inkl. et gavekort til Comwell.

## Corona har givet overskud

Kost og Ernæringsforbundet kom ud af regnskabsåret med et overskud på ca. 1,2 mio. kr. før finansielle poster og skat. Overskuddet skyldes bl.a. aktiviteter, møder, dialogmøder om overenskomst og uddannelse for medlemmer, som måtte aflyses i regnskabsåret pga. Covid-19. Herudover har forbundets værdipapirer givet et stort overskud i dette regnskabsår. Efter skat og et positivt afkast på forbundets værdipapirer er resultatet efter finansielle poster og skat et overskud dermed på ca. 4,1 mio. kr. Overskuddet overføres til forbundets egenkapital, som er med til at sikre forbundet økonomisk f.eks. ved en konflikt.

Pr. 1. november havde forbundet ca. 8.300 medlemmer. Regnskabet er blevet revideret af forbundets revisionsfirma Beierholm Statsautoriseret Revisionspartnerselskab, og det er godkendt af forbundets kritiske revisorer: Køkkenassistent Annemette Vestergaard Jakobsen og teamchef Vera Lisbet Jensen. Regnskabet er godkendt på hovedbestyrelsens møde 23. november 2021.



POLAR SEAFOOD

# FRI FOR ALT BESVÆRET OG GLUTEN

## FISKEFI'LET OG LÆKKERT

Den store Polar Seafood-succes med en dobbeltlagt MSC-certificeret rødspættefilet omgivet af en tynd hvedepanering får nu følgeskab af en glutenfri variant. Her er det bl.a. risemel og majs mel, der sammen med rapsolie erstatter gluten, æg og mælk. Efter panering er den 100-130 g store dobbelte filet forstegt i få sekunder, hvorefter fileterne løsfryses klar til færdig tilberedning i varmluftovn i 15-20 minutter.

## LÆKKERT DET ER LET

Vores populære fiskefars er rørt af den velmagende, saftige blanding af hakket MSC-certificeret fiskekød fra de nordiske farvande. Farsen er rørt med løg, pasteuriserede æg, mælk, en anelse stivelse og en smule krydderier, før den indfryses.

Med færdigrørt fiskefars i fryseren er det nemt at sætte fiskefrikadeller på menuen, og så er den tilmed glutenfri. Sæt gerne dit eget præg på farsen med dit specielle krydderi.

Hvis det skal være endnu nemmere, vælges de færdigstegte, klar til opvarmning og servering. Som klassisk stegte fiskefrikadeller med persillesovs og hvide kartofler, eller som kold pålæg på buffen.

Lars, Peter og Rene deler viden, tips og inspiration på [www.polarfoodservice.dk](http://www.polarfoodservice.dk)



### Rødspættefilet

paneret og forstegt, dobbelt

100-130 g

Varenr. 3040



### Fiskefars

færdigrørt

1000 g

Varenr. 5917



### Fiskefrikadeller

65 g

Varenr. 1200



### Laksefrikadeller

65 g

Varenr. 1204



## Fakta:

### Om BED

- BED er karakteriseret ved tilbagevendende episoder af overspisning, hvor personen spiser en usædvanligt stor mængde mad inden for et kort tidsrum (oftest en halv-en time – maksimum to timer).
- Overspisningerne skal forekomme minimum en gang om ugen over en periode på minimum tre måneder. En overspisningsepisode forekommer inden for en afgrænset tidsperiode, hvor personen har en følelse af kontroltab, spiser markant mere eller anderledes end normalt samt oplever, at han/hun ikke kan stoppe spisningen eller kontrollere, hvad eller hvor meget der indtages.
- Overspisningerne er forbundet med et betydeligt ubehag og er ofte efterfulgt af negative følelser såsom skyld og væmmelse. Personen er betydeligt forpint af overspisningerne eller har forringet personlig, familiemæssig, social, uddannelsesmæssig eller arbejdsmæssig funktionsniveau.



ARTIKEL:

Diana Ebba Ø.B. Jensen [ TEKST ]

Alamy [ FOTO ]

# Ekspert: Det har været svært at spørge til overspisning

**Diagnose:** 1. januar 2022 bliver Binge Eating Disorder (BED) anerkendt som en spiseforstyrrelse på lige fod med anoreksi og bulimi i det danske sundhedsvæsen. Men hvorfor først nu? Og hvordan får vi håndteret de mere end 40.000 danskere, som anslås at have tvangsoverspisning? Vi har talt med psykolog, forfatter og direktør i Kompetencecenter for spiseforstyrrelser Birgitte Hartvig Schousboe.

– BED er en spiseforstyrrelse, hvor man har tvangsoverspisning med en følelse af kontroltab, negativ kropsofattelse og skam. Det er ikke bare at overspise en gang imellem, siger psykolog Birgitte Hartvig Schousboe, der er direktør i Kompetencecenter for spiseforstyrrelser og medforfatter til en række bøger om spiseforstyrrelser – senest *BED – En lærebog om Binge Eating Disorder*.

– Vi betragter BED som en spiseforstyrrelse på lige fod med anoreksi og bulimi. Patienter med BED er lige så forpinte af deres sygdom og har lige så stor komorbiditet som personer med de andre former for spiseforstyrrelser – herunder depression og angst. BED skal tages alvorligt. Det bliver den endelig nu, understreger Birgitte Hartvig Schousboe, der har arbejdet med spiseforstyrrelser i mere end 20 år og blandt andet har været med til at udvikle Stolpegårds-modellen, som er en ef- (»)



**PERSON MED SVÆR BED KOSTER 151.000 KRONER AT BEHANDLE I PSYKIATRIEN, VISER TAL FRA LMS**



- fektiv behandling af BED, der blandt andet består af et forløb på 25 uger, som indbefatter gruppeterapi, diætistvejledning og pårørendesamtaler.

1. januar 2022 bliver BED, på dansk tvangsoverspisning, anerkendt som en selvstændig spiseforstyrrelse og implementeret i det danske sundhedsvæsen. En ændring i det danske diagnose-system, som kommer til at få indflydelse på en lang række danskeres liv. Mellem 40.000 og 50.000 personer i alle aldersgrupper anslås nemlig at have BED. Det er lige så mange som antallet af danskere med anoreksi og bulimi tilsammen.

– BED går fra at være klassificeret som “anden spiseforstyrrelse” til at blive betragtet på lige fod med anoreksi og bulimi, og grundlæggende er det de samme mekanismer, der er på spil, som ved anoreksi og bulimi. De har bare forskellige udtryk. Det er en kæmpe milepæl for de mennesker, der har kæmpet med BED i årevis, at de nu kan få målrettet behandling, siger hun.

### Bedre kendskab til BED er et must

BED har været en del af det amerikanske diagnose-system siden 2013 og en del af WHO's diagnosemanual, ICD, fra juni 2018. Siden da har WHO opfordret alle medlemslande til at implementere det i deres diagnose-system. Og nu bliver BED så anerkendt som en selvstændig diagnose i Danmark. Men hvorfor først nu?

– Jeg tror, at en af årsagerne til, at man har været lidt tilbageholdende med at gøre det til en selvstændig diagnose, er, at man mange steder i regionerne har været bekymret for, at det ville “vælde ind med patienter”. For hvis forekomsten er, som vi tror, så skal vi faktisk fordoble behandlingstilbuddene, understreger Birgitte Hartvig Schousboe og tilføjer:

– Det er svært at gøre med så kort varsel. Men samtidig kan det jo være godt givet ud. De her mennesker vil i høj grad kunne undgå tabt arbejdsfortjeneste og sygefravær, som i sidste ende er fordyrende for samfundet.

Indtil videre har BED-patienter ikke haft ret til behandling, når de er gået til deres egen læge med problemet. Har man været heldig, har man haft mulighed for at komme med i et SATS-puljeprojekt, hvor Kompetencecenter for spiseforstyrrelser og en række andre steder i landet i en begrænset periode har kunnet tilbyde et begrænset antal patienter behandling betalt af offentlige midler. Nu bliver behandlingen af tvangsoverspisning en permanent del af sundhedsvæsenet – og dermed taget seriøst.

I løbet af de seneste år er der kommet mere fokus på tvangsoverspisning i Danmark, og Birgitte Hartvig Schousboe og hendes kollegaer oplever at få flere og flere henvendelser fra blandt andre privatpraktiserende læger og diætister, som ofte møder patienter med BED først. Og det er et godt tegn, for det viser, at flere og flere fagpersoner får kendskab til diagnosen og dermed bliver bedre til at spotte BED-patienter.

– Den her gruppe mennesker ryger let under radaren, fordi kendskabet til BED ikke er bredt godt nok ud i sundhedsvæsenet. Det bliver det forhåbentlig nu. Men fordi to tredjedele af BED-patienter er overvægtige, er de ofte blevet henvist til

## Fakta:

### BED og vægt

- Mange med BED oplever skiftevis restriktive perioder og perioder med tvangsoverspisning.
- Mange oplever livet igennem dramatiske vægtudsving (yoyovægt).
- Tendensen til overvægt stiger med alderen, 60 procent udvikler overvægt.
- 33 procent forbliver normalvægtige: BMI under 20-25.
- 7 procent udvikler overvægt: BMI 25-30.
- 47 procent udvikler svær overvægt: BMI 30-40.
- 13 procent udvikler (fedme/alvorlig/ patologisk) overvægt: BMI over 40.



vægttabsinterventioner, når de har søgt læge. Samtidig er der en stigmatisering af overvægt, som har gjort det vanskeligt at få en åben snak om mad og krop – og det har været svært for fagpersoner at turde spørge til overspisning, siger Birgitte Hartvig Schousboe og opfordrer ernæringsprofessionelle og øvrigt sundhedspersonale til at være særligt opmærksomme på nogle af de karakteristika, som gør sig gældende blandt BED-patienter:

– Yoyovægt kan være et tegn på, at der er tvangsoverspisning og restriktiv adfærd. Derudover skal man holde øje med, om der er diskrepans mellem, hvad patienten oplyser at spise, og hvordan vægtudviklingen er, forklarer psykologen og tilføjer, at anerkendelsen af BED som selvstændig diagnose kan være med til at gøre det nemmere at tale om – og dermed spotte.

– At diagnosen nu findes, vil gøre det nemmere for sundhedspersonale at spørge til patientens adfærd og lignende og dermed slippe berøringsangsten. Nu er der blot brug for et sted at sende patienterne hen, siger hun

og understreger, at det vil kræve et opsøgende diagnostisk arbejde at identificere og derefter behandle BED.

### Nemt at behandle

– Det er nødvendigt, at vi bliver bedre til at screene og udrede de her patienter. Med den viden, vi har i dag og har fået gennem international forskning, ved vi, at mange BED-patienter faktisk er ret nemme at behandle. Men det kræver aktiv behandling målrettet BED, og det indbefatter, at vægten tages helt ud af ligningen, hvilket er lidt af en øjenåbner for mange patienter, siger hun og tilføjer:

– Fokus på vægt og vægttab er en kerneproblematik for hele spiseforstyrrelsen. Man tror, man hjælper BED-patienter ved at fokusere på vægttab og på den måde give dem mere selvværd, men et forsøg på at forebygge og hjælpe en person med BED af med overvægten kan i værste tilfælde øge risikoen for kropsutilfredshed og dermed forværre sygdommen.

Behandlingen af BED skal derfor ikke handle om vægt. Målet er derimod en stabil vægt og specialiseret spiseforstyrrelsesbehandling, hvor der arbejdes med flersporet behandling. Ifølge Birgitte Hartvig Schousboe er der stor succes med Stolpegårds-modellen. I satspuljeprojektet, som løb over en treårig periode fra 2013 til 2016, og hvor patienterne var igennem et 25-ugers forløb på Psykoterapeutisk Center Stolpegård, blev 92 procent erklæret raske – dvs. levede ikke længere op til diagnosekriterierne. 56 procent havde helt ophør af overspisning.

– Det siger jo noget om, hvor effektiv BED-behandlingen er. At vi kan gøre noget – og at der skal gøres noget, fordi spiseforstyrrelsen har store konsekvenser for folks liv. BED har store sociale konsekvenser, følgesygdomme og øget risiko for komorbiditet som angst og depression. Men det kræver, vi anerkender sygdommen som en selvstændig diagnose, og det bliver den endelig nu. (►)

## Fakta:

### Forekomst af BED

- Ca. 3 procent af voksne kvinder, hvilket svarer til cirka 31.500 kvinder mellem 15 og 45 år.
- 8 procent blandt svært overvægtige.
- 15 til 30 procent af personer i overvægtsbehandling.
- Debutalder mellem 18 og 25 år.
- Ofte sygdom i mange år før hjælp.
- Opdages typisk først i tidlig voksenalder (23 år).
- Internationale studier har fundet BED blandt børn helt ned til femårsalderen.





Foto: Henrik Frydkjær



## Endelig har jeg sluttet fred med min krop

Hun var på sin første slankekur som tiårig og har, så længe hun kan huske, haft restriktive perioder efterfulgt af overspisning. Eva Triantafyllou lider af BED, og først da hun i startede i behandling med gruppeterapi, psykolog og diætist, følte hun sig forstået.

– Jeg har det med at ville overpræstere og tage for meget ansvar, siger Eva Triantafyllou og holder en kort pause.

– Og når jeg strækker mig for meget og bliver for presset, kommer overspisningerne, fortsætter hun. Eva Triantafyllou er 44 år, mor til fire, gift, har en ph.d. inden for IKT (softwareteknologi) i matematikundervisning og arbejder som computeringeniør. Og så har hun altid været på slankekur.

– Lige så lang tid, jeg kan huske tilbage, har der været fokus på vægt i mit barndomshjem. Min mor var altid på slankekur, og min tvillingebror og jeg blev altid sammenlignet. Han havde ingen interesse i mad og var tynd – jeg elskede mad og var til den runde side, forklarer Eva Triantafyllou, der er født og opvokset i Grækenland.

– Jeg var med min mor på Weight Watchers-kuren som tiårig. Min mor tænkte, at det var en god idé. Jeg spiste 200 gram kylling og salat både morgen og aften, men på et tidspunkt stoppede jeg med at spise, for jeg kunne ikke lide maden. Jeg tabte mig og var tilfreds, fortæller Eva, der derefter begyndte at spise igen, tabte en del hår og fik overspisninger, som igen blev afløst af restriktiv spisning. Og sådan fortsatte det de næste mange år.

Et tydeligt mønster begyndte at tegne sig, da hun gik i gymnasiet og senere universitetet. Her blev eksamensperioder fyldt med mad – og sommerferierne gik med at tabe sig.

– Jeg havde et behov for at overpræstere, hvilket lagde et stort pres på

mig i eksamensperioderne. Maden blev en slags gave til mig selv, når jeg havde det hårdt. Et sted, jeg havde det rart, kunne slappe af og miste kontrollen. Jeg klarede mig rigtig godt og var meget dygtig. Men det havde en meget stor pris, fortæller Eva, der indtil midten af 30'erne formåede at holde sig normalvægtig ved at motionere, spise restriktivt og overspise.

– Mit fokus var kun på mad og at tabe mig. Det var det første, jeg tænkte på om morgenen, og det sidste, jeg tænkte på om aftenen. Ønsket om at tabe mig var så stort, at det var det eneste, jeg ville.

### Vægten afgjorde alt

Igennem alle Evas graviditeter frygtede hun at tage på. Alt kredsede om at tage så lidt på som muligt og straks efter fødslen at tabe de få ekstra kilo igen.

– Vægten var lig med, hvad jeg var værd. Selvom jeg havde en familie, uddannelse og et godt job, så var det vægten, der overgik alt, forklarer Eva, der sammen med sin mand og børn flyttede til Danmark fra Grækenland for ni år siden. Eva havde fået en ph.d.-stilling, hvor hun de næste tre år skulle være i uddannelse ved Aalborg Universitet i København. Det store skifte var et aktivt tilvalg, men som hun havde oplevet så mange gange tidligere, så var det at være under uddannelse og trangen til at udmærke sig og overpræstere igen præsent.

– Det her med, at vi var meget (▶)



Foto: Colourbox



☛ alene, fordi vi var flyttet til et nyt land, at få børnene kørt godt ind i skole og institutioner, samtidig med at jeg selv skulle modtage danskundervisning og arbejde med min ph.d., gjorde, at jeg ikke magtede slankekure mere. Jeg stoppede med al motion og tvangsoverspiste. Det hele blev for meget og krævede al min energi. På tre år tog jeg 30 kilo på, fortæller Eva, der for første gang i sit liv rent faktisk var overvægtig. Hun besluttede sig for, at nu ville hun have hjælp til at tabe sig. Hun op søgte sin læge og blev sendt på et væggtabshold, og for første gang slog det hende, at der var mere på spil end det at tabe sig.

– I et år mødtes jeg med andre overvægtige. De fleste var meget overvægtige, men da en anden kvinde fra gruppen, som kun var en smule overvægtig, pludselig brød grædende sammen efter en vejning, slog det mig, at jeg havde det på samme måde, og at der burde være en psykolog, som kunne støtte os i gruppen – ikke kun en diætist og fysioterapeut, understreger hun og tilføjer:

– Jeg kunne mærke, at det her ikke kun handlede om vægten. Det handlede om noget, jeg ikke havde kontrol over.

### **BED-gruppen ændrede hendes liv**

Eva Triantafyllou er et menneske med tjek på ret mange ting i tilværelsen. Sådan en, de fleste af os ser op til og beundrer. Men maden kunne hun ikke kontrollere. Den havde magten over hende. I forbindelse med barn nummer fire fik Eva en fødselsdepression og mærkede et så stort kontroltab, at hun efter halvandet års amning og meget lidt søvn måtte kaste håndklædet i ringen. Hun skulle have hjælp – ikke til at tabe sig, men til at forstå, hvad der var på færde i hendes liv.

– Det følte meget skamfuldt at tage kontakt til min læge igen. Men lægen kunne ikke sende mig til psykolog, for jeg var ikke “nok” ked af det, forklarer hun. Eva takkede ja til et diætistforløb i

kommunen, men efter en række søgninger på nettet og en nysgerrighed på det psykologiske fandt hun vej til LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade. Her fik hun en samtale med en psykolog, som for første gang nævnte ordet BED for hende. 18 måneder senere var der endelig en plads til Eva i et gruppeterapiforløb med syv andre BED-ramte.

De næste 25 uger var Eva i gruppeterapi, hvor hun mødtes med de andre BED-ramte, to psykologer og en diætist. Det blev afgørende for hendes forhold til mad og vægt.

– Her sad vi otte personer og havde det samme skamfulde forhold til vores krop og mad. Og så sad der to psykologer, som mødte os med forståelse og anerkendelse, og hvor vægten for første gang ikke var et fokus. Endelig følte jeg mig forstået og fandt ro for første gang i mit liv, fortæller Eva, der i forbindelse med gruppeforløbet skulle føre dagbog over sin spisning og følelser og starte på mekanisk spisning.

– Det skabte bevidsthed omkring mine følelser og min spisning. Samtidig handlede det om at være mæt efter hvert måltid og på den måde ikke ende ud i overspisning. Og fokus måtte ikke være på at tabe mig – det var meget befriende, fortæller Eva, der først fortalte sin mand om sit livslange misforhold til mad og vægt, da hun søgte hjælp i LMS.

– Han var meget chokeret. Han var slet ikke klar over, at jeg overspiste, og vi spiste jo altid meget sundt derhjemme, fortæller Eva og griner en smule. For alle overspisningerne har hun altid foretaget i smug eller under madlavningen om aftenen.

### **Føler sig klar til fremtiden**

For et halvt år siden sluttede Evas forløb i BED-gruppen i LMS. Eva er meget taknemmelig for behandlingen – den har nemlig været livsændrende for hende.

– Jeg føler mig som en anden person. Jeg har lært så meget om mig selv og de mønstre, jeg har. Jeg kan se, at når jeg strækker mig for meget, tager for meget ansvar på mine skuldre og overpræsterer, så føler jeg lysten til at overspise. Det er her, jeg mister kontrollen. Det er faktisk ret typisk for mange af os i BED-gruppen. Vi har mange fællestræk og føler os ikke mere alene med vores spiseforstyrrelse, siger hun.

Eva har aldrig følt så meget fred i sin krop, som hun gør i dag – også selvom hun vejer mere, end hun nogensinde før har gjort. I et år har hun vejet stort set det samme – det er aldrig sket før.

– Jeg er på min maksvægt, men igennem behandlingsforløbet har jeg forstået værdien af mekanisk spisning, og at man godt kan slutte fred

# 2-3

## PROCENT AF PERSONER MED HØJ VÆGT LIDER AF BED

### Fakta:

#### Evas råd til ernæringsprofessionelle, når de spotter eller behandler BED-ramte:

- Det er vigtigt ikke at fokusere på vægten.
- Vejning og måling kan trigge spiseforstyrrelsen.
- Ingen forbudt eller regler for madvarer – alt med måde.
- Overvægt og samtidig stor viden om kost og motion kan være et faresignal – spørg til personens overspisninger.
- Henvis til psykolog og forløb i BED-gruppeterapi.

### Fakta:

#### Bliv klogere med forbundet

Kost og Ernæringsforbundet har sammen med LMS afholdt to gratis kurser for medlemmer om BED i 2021. 160 medlemmer deltog, og på baggrund af den store tilslutning vil Kost og Ernæringsforbundet stable lignende kurser på benene i løbet af 2022.

med sin krop – uden at være tilfreds med den. Jeg har altid været i kamp med min krop – nu mærker jeg fred, siger hun og nævner, at anerkendelsen af, at BED nu bliver en selvstændig spiseforstyrrelse på lige fod med anoreksi og bulimi, vil gøre en kæmpe forskel for de mange mennesker, der lider af tvangs-overspisning.

– Der er så mange, der ikke forstår, at BED er et psykologisk problem og ikke et spørgsmål om vilje. Det tror jeg, BED-diagnosen kan være med til at ændre, siger hun og håber på, at der vil være behandling til dem, der har brug for den.





## Fakta:

### Elevundersøgelse

- 166 elever har besvaret alle spørgsmål, mens ni elever har svaret på udvalgte spørgsmål.
- 84 procent er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres læreplads.
- 75 procent oplever enten i høj grad eller i meget høj grad en god og faglig kontakt med kollegaerne.
- 75 procent får i høj grad eller i meget høj grad ros og anerkendelse fra lederen og kollegaer.
- 73 procent modtager i høj grad eller i meget høj grad oplæring på lærepladsen.
- 40 procent oplever slet ikke dårlig stemning på arbejdspladsen, mens 44 procent svarer i nogen grad eller i mindre grad.





## ARTIKEL:

Henrik Stanek | TEKST |

Hans Ravn | FOTO |

# Elever lovpriser deres lærepladser

**Uddannelse:** Otte ud af ti ernæringsassistentelever er glade for deres lærepladser, viser en undersøgelse fra Kost og Ernæringsforbundet. To af dem er Anna Lindhardt Jensen og Lars Møldrup fra henholdsvis et lille og et stort køkken. De oplever begge stærke fællesskaber med plads til faglige udfordringer og læring.

21-årige Anna Lindhardt Jensen er fuld af faglig viden og ikke mindst selvværd, selvtillid og gåpåmod, når hun om kort tid springer ud som ernæringsassistent. Sådan har det ikke altid været. Da hun begyndte som elev i køkkenet på Sæby Ældrecenter i Nordjylland, var hun stille og forsagt.

– Jeg er ordblind og blev behandlet dårligt i folkeskolen, så jeg trådte bestemt ikke forrest med idéer, men mine søde kollegaer har lært mig at tro på mig selv ved at rose mig for at lave godt håndværk, så nu arbejder jeg selvstændigt med opgaverne, siger Anna Lindhardt Jensen.

Hun er ikke ene om at rose sin læreplads. I en undersøgelse fra Kost og Ernæringsforbundet med svar fra 175 ernæringsassistentelever siger 84 procent, at de enten er tilfredse eller meget tilfredse med deres læreplads. De oplever, at der bliver taget hånd om dem, og at der også er plads til læring og faglige udfordringer.

Det billede genkender Anna Lindhardt. Hun

indstillede Sæby Ældrecenter til årets læreplads i Danmark i 2021, og køkkenet med fem faste medarbejdere og en elev vandt.

– Vi griner og har det sjovt, og hvis én er kommet bagud, hjælper vi hinanden. Kollegaerne er også gode til at tage fat i mig, hvis jeg ikke er i godt humør. En god læreplads hjælper og forstår én, sammenfatter hun.

Det faglige indhold er også i top.

– Jeg har været i alle afdelinger, både varm og kold, bageri og indkøb. Jeg har været hos alle kollegaer, og det betyder meget, at de er der for mig, siger Anna Lindhardt.

## Fagligheden er ekstremt høj

Længere mod syd arbejder 51-årige Lars Møldrup i centralkøkkenet på Aarhus Universitetshospital. Han blev færdiguddannet i januar i år og har været elev i køkkenet.

– Vi er en stor arbejdsplads med mange afde- (x)



👉 linger, og alle steder har jeg fået svar på det, jeg har spurgt om. Jeg har fået guld og grønne skove med herfra: kold og varm produktion, slagteri, bageri, grøntproduktion, varemodtagelse, kantiner med butiksbetjening – jeg har prøvet det hele, siger Lars Møldrup.

Ugen før han skulle i bageriet, gik han ind og sagde, at han gerne ville arbejde med sur- og gærdeje.

– Ugen efter stod en bager klar til at hjælpe med at opfylde mit ønske. I varm fik jeg også lov til selv at vælge, men jeg kom også turen rundt og skar blandt andet fisk. Det havde jeg prøvet, men ikke i de mængder og produktionsformer. Mit fokus på vegetarisk og vegansk ernæring blev også imødekommet med viden om, hvordan måltiderne sættes sammen. Der var hele tiden en kollega med kompetencer til at hjælpe mig.

Lars Møldrup kom også til at arbejde med mange diæter og kostformer.

– Vi har patienter, som er veganere, anorektikere, diabetikere, nogle, som er ved at dø, eller som ikke kan tåle det mest mærkelige. Det er meget alsidigt. Jeg ser kvarte køer og halve grise komme ind i den ene ende, og rullepøsemadder trille ud i den anden. Jeg er imponeret over, at vi kan lave store mængder mad, som smager godt, og jeg er stolt af, at vi har et minimalt madspild og arbejder på at få bæredygtighed ind i køkkenet. Fagligheden er ekstremt høj, siger Lars Møldrup.

### Travlhed fører til kort og præcis tale

I spørgeskemaundersøgelsen svarer 44 procent, at de i nogen eller i mindre grad oplever dårlig stemning på deres læreplads. Flere forklarer, at jo mere travlt der er, desto hårdere bliver tonen.

Sådan foregår det ikke i køkkenet hos Lars Møldrup.

– Når aftenrykket nærmer sig, bliver samtalerne korte og præcise, men bagefter ved vi godt, at folk

har været kortfattede på grund af travlhed. Vi vender ofte private dilemmaer med hinanden, og det gør vi kun, fordi vi føler os trygge, siger han.

I Sæby har Anna Lindhardt ikke oplevet en rå tone.

– Vi er meget koncentrerede, når det er tæt på, at maden skal ud til borgerne, men bagefter griner vi igen, siger hun.

Lars Møldrup værdsætter omgangstonen i hospitalskøkkenet i Aarhus:

– Det er fedt, at chefen og mellemliderne går rundt og siger godmorgen til os. Hvis man møder folk med et stort smil, får man som regel et igen.

### I storkøkkenet falder der tit ros af, når en kollega går forbi

– Så kan de sige “Det ser lækkert ud, hvordan har du lavet det?” Jeg har også fået at vide, at det var skarpt, at jeg gjorde opmærksom på en mængdefejl i en opskrift. Det er mest den type ros, jeg har fået, og det prøver jeg at give videre til de nye elever, siger Lars Møldrup.

Anna Lindhardt synes, at hun får meget ros.

– Jeg får ros for at have styr på, hvornår maden skal i ovnen, og for at skære kødet ud og få det på madvognen, så kollegaerne kan nå det, de skal. “Du gør det simpelthen så godt, Anna”, siger de.

Anna Lindhardt og Lars Møldrup har ikke et eneste forslag til noget, deres lærepladser kunne gøre bedre. Ikke alle er så heldige. 7 procent er utilfredse med deres læreplads, hvilket umiddelbart skyldes, at der er for travlt, at eleverne bliver kigget over skulderen, og at der er for høje forventninger til, hvad de skal kunne.

Anna Lindhardt råder til, at man tager fat i sine kollegaer.

– Jeg fortalte med det samme, at jeg er ordblind og havde det svært, da jeg gik i skole. Derfor er mit råd til andre unge at få snakket med kollegaerne. Og til de faste i køkkenet vil jeg sige, at de skal huske at komme med en god bemærkning. Det kan bare være: “Du hakker bare de gulerødder så pænt”.

Lars Møldrup mener, at det kan være svært at åbne munden, for hvad får man igen? Det er dog lettere for tiden.

– Efterspørgslen efter ernæringsassistenter er vanvittig høj, så hvis det virkelig ikke er et fedt sted at være, kan man finde en anden læreplads. Man har selv et ansvar, siger han.



Kohberg

Vi er bagere



*Bagt i Danmark!*

Vi bager Bagergårdens rugbrød med dansk rugmel uden stråforkortere.

## Bagergårdens Kernerigt Rugbrød

En ny favorit er født. Bagergården-seriens nyeste brød er et smukt, mørkt rugbrød bagt på surdej, rug- og hvedemel. Vi har tilsat ekstra mange lækre kerner, der giver brødet både bid og en dejlig nøddeagtig smag. Bagergårdens Kernerigt Rugbrød er derfor den helt perfekte bund til forskellige frokostlækkerier.



## ARTIKEL:

Tenna Hjortnæs [ TEKST ]

Scanpix / Ritzau [ FOTO ]

# Forsøgsordninger skal vise effekt

**Forslag:** Kost og Ernæringsforbundet har fremlagt ti forslag til forsøg med madordninger på danske skoler. Fordelingen af forsøgene skal ske på baggrund af udfordringer med overvægt og forekomst af familier med lav indkomst.

For at give alle danske børn den samme start på livet og de bedste forudsætninger for indlæring, sundhed og madforståelse foreslår Kost og Ernæringsforbundet, at man udvalgte steder i landet indfører madordninger i skolerne. Modellerne skal ligne de madordninger, som vi kender fra både Sverige og Finland, og som også har positive udsigter for at finde vej til Norge.

– Madordninger kan meget mere end at mætte. I årtier har svenskerne bevist, at gratis skolemad gør børnene sundere og betyder mere for deres livsindkomst end et helt års ekstra skolegang. Vi ved, at madordninger kan sikre mere lige vilkår for alle børn, lyder det fra formand i Kost og Ernæringsforbundet Ghita Parry.

– Dels kan vi sikre, at alle får den rette ernæring, og dermed afhjælpe sundhedsmæssige udfordringer som overvægt blandt børn. Men vi sikrer også, at alle børn uanset socialøkonomisk baggrund har adgang til sunde,

nærende måltider lavet fra bunden, tilføjer hun.

I forslaget lægger Kost og Ernæringsforbundet op til, at der i hver region findes en kommune, hvor man opretter en forsøgsordning. Valget af kommuner og skoler skal tages ud fra andelen af overvægt blandt børn, ligesom man skal se på andelen af lavindkomst-familier.

Da det vil være en stor omkostning at indføre skolemad i alle landets kommuner på én gang, foreslår Kost og Ernæringsforbundet, at man til en start kan indføre en forsøgsordning, hvor man kan afprøve en konkret model i Danmark på fem kommuner.

– Jeg er realist, så der kommer nok ikke en landsdækkende ordning i morgen. Lad os derfor nu finde ud af, hvad effekten af madordninger er i en dansk kontekst. Vi ved allerede, hvad vores nabolande har vundet ved lignende ordninger, siger Ghita Parry. ( )





## Fakta:

### Ti forslag til forsøg med madordning

1. Forsøgskommunerne skal være spredt geografisk ud over hele Danmark – én i hver region.
2. Forsøgskommunerne skal have en stor andel af forældre, der har en lav indkomst.
3. Forsøgskommunerne skal være kommuner, hvor der er en stor andel af elever med overvægt.
4. Alle testskolerne skal udstyres med et professionelt køkken, hvor maden tilrettelægges og tilberedes af ernæringsprofessionelt personale.
5. Maden skal serveres til elever i o. til 4. klasse, gerne med inddragelse af eleverne.
6. Forsøget skal løbe i fem år.
7. Der skal løbende måles på effekten af skolemadsordningen ved at sammenligne med kommuner, der i perioden ikke tilbyder skolemads, og ved at sammenligne elever, der har fået skolemads fra børnehaveklassen, med dem, der ikke har fået skolemads i den pågældende kommune.
8. Tilbuddet i forsøgskommunerne skal være gratis for alle forældre for at tilskynde til deltagelse.
9. Der skal arbejdes aktivt med rammerne om det gode måltid, så frokosten ikke blot er passiv bespisning, men et aktivt pædagogisk læringsrum.
10. Måltiderne, der serveres, skal være bæredygtige og i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens kostråd for måltider i skoler (den anbefaling udkommer i januar 2022).



Karsten Rudbeck Jessen, skoleleder, ser mange muligheder i madordninger. Privatfoto.

# Skoleledere vil have madordninger

Madordninger kan være en del af løsningen på udfordringerne med overvægt, fremhæver forvaltningschefer og skoleledere i en ny rapport.

Madpakkekultur og fysiske rammer er oftest forklaringen på, at der ikke findes madordninger på skoler i Region Syddanmark. Det viser en ny rapport, der stiller skarpt på udfordringerne med overvægt blandt skoleelever og herunder folkeskolens rolle i håndteringen af problemet.

Både skoleledere og forvaltningschefer fremhæver i rapporten potentialet i madordninger, som kan støtte børnene i at udvikle gode måltidsvaner og mindske den sociale ulighed i sundhed.

Rapporten konkluderer, at utilstrækkelige fysiske rammer klart er en udfordring, og både skoleledere og forvaltningschefer er opmærksomme på det og ser også positivt på de madordninger, der tilbydes i daginstitutionerne til de nul-seksårige.

– Potentialet ved madordninger i skoleregi er, at vi kan være med til at støtte op om, at alle børn har adgang til minimum ét sundt måltid mad om dagen, på de dage de er i skole. Det vil potentielt kunne løfte de børn, der er mest udsatte, som ikke altid har de bedste forudsætninger for at få en sund og varieret kost, siger Katrine Sidenius Duus, der står bag rapporten. Men hun påpeger, at selvom listen af gode grunde til at indføre madordninger kan virke lang, så er udfordringerne ikke lette:

– Mange skoler har ikke de fysiske rammer til at

drive en madordning selv lokalt på skolen. Et andet perspektiv er, at en madordning vil kræve opbakning fra forældrene, da mad er et mere følsomt emne, som mange har en holdning til. Derudover peger vores undersøgelse på, at hvis en madordning skal involvere lærere og elever, er det vigtigt, at aktiviteterne kan støtte op om eksisterende krav og læringsmål for grundskolen, så det ikke bliver oplevet som en meropgave, forklarer Katrine Sidenius Duus.

Kun få skoler råder over de fysiske rammer som f.eks. madboder (35 procent), kantine (8 procent) eller frugtordninger (10 procent), og over halvdelen af skolerne giver ikke adgang til at købe sunde ting som grøntsager, frugt eller et sundt morgen- eller frokostmåltid. Mange skoler er dog opmærksomme på, om de madpakker, børnene har med hjemmefra, er sunde og tilstrækkelige. Mange lærere oplever nemlig, at børnene er sultne om eftermiddagen, når madpakken slipper op.

Samtidig peger skolelederne i rapporten på, at forældreopbakningen til en madordning er vigtig, da mad er et følsomt emne, og nogle forældre mener, at det er et område, som skolen ikke skal blande sig i. Herunder blev det fremhævet, at det kunne være en løsning, at eksterne aktører kom og oplyste området og indsatsen, så det ikke blev skolen, men en ekspert inden for mad og måltider, der var afsender på forslaget.

De adspurgte skoleledere påpeger, at fysiske rammer er primær årsag til, at man ikke vil overveje madordninger.

Karsten Rudbeck Jessen, der er skoleleder på Erlev Skole i Haderslev, er blandt de skoleledere, der har deltaget i undersøgelsen. Han er ikke i tvivl: Madordninger vil være en gevinst for folkeskolen:



– Madordninger har flere fordele ud fra et sundhedsperspektiv, men også ud fra et dannelseperspektiv, udtaler Karsten Rudbeck Jessen.

For ham at se kan madordninger være et af de redskaber, man bruger for at få dannelse tilbage i folkeskolen, hvor der ifølge ham er blevet meget fokuseret på faglighed. Det, at man skaber en kultur omkring et måltid, som handler om meget mere end at gøre børn mætte, har en kæmpe værdi, forklarer han:

– Det er guld værd, simpelthen. Det er fedt at se de samtaler, der udvikler sig mellem børn over et måltid. Og jeg mener helt sikkert, at den kultur både har et formål og en effekt, siger han og henviser til, at der er sundhedsudfordringer blandt skolebørn, hvor antallet med overvægt er for opadgående. Samtidig mener Karsten Rudbeck Jessen, at vores madkultur er på vej væk fra de hjemmelavede måltider.

– Godt nok har vi købt samtalekøkkener for milliarder, men vores køb af takeaway er også steget helt vildt. Derfor kan madordninger i skoler være med til at skabe en madkultur blandt børn, der giver dem en forståelse for, hvor måltiderne kommer fra, siger han.

– Madordninger vil være en investering i folkesundheden. Og vil man rykke på noget i forhold til folkesundheden, så er det da helt oplagt at starte allerede i folkeskolen, slutter Karsten Rudbeck Jessen.

## Fakta:

### Sund vægtudvikling hos skolebørn

- Rapporten "Sund vægtudvikling hos skolebørn" er udarbejdet i samarbejde mellem Center for Interventionsforskning på SDU og Steno Diabetes Center Odense.
- Den bygger på spørgeskemabesvarelser fra 219 skoleledere og 23 forvaltningschefer i Region Syddanmark samt litteratur på området, ligesom der også er gennemført kvalitative interviews med forældre og børn.
- Foruden hovedrapporten er der udarbejdet et idékatalog med forslag til, hvordan man kan gribe fat i udfordringen.





**ARTIKEL:**

Jeannette Ulnits | TEKST |

Fødevarestyrelsen | FOTO |

# Forenklet smiley-ordning på vej

**Kontrol:** Fødevarestyrelsen lancerer fra årsskiftet en ny smiley-ordning som en del af et effektiviseret kontrolkoncept. Formålet er at koncentrere kontrollerne om fødevarerbranchens brodne kar og vise forbrugerne, hvor der er styr på fødevarsikkerheden.

Smiley-ordningen har fået en makeover, og det har resulteret i en ny og mere overskuelig version, der træder i kraft over flere omgange i løbet af næste år. Ændringerne er et led i det nye koncept for fødevarerkontrol, som Fødevarestyrelsen indførte sidste år.

Til januar begravnes elite-smileyen så, og nummer to i rækken af smiley-firlingerne, den med det lille, afmålte smil, ryger ligeledes i graven.

Sommeren 2022 indføres et nyt smiley-mærkat eller -label med QR-kode, der linker til [find-smilye.dk](http://find-smilye.dk). Mærkatet erstatter den gamle papirrapport. Smiley-mærkat/-label skal sidde ved indgangen til fødevarer virksomheder, f.eks. institutions- og hospitalskøkkener samt madserviceproduktionskøkkener.

## **Enklere regler uden konkurrenceforvriddning**

På det digitale område er kontrolbesøg siden 2020 blevet udtrukket digitalt fra en database med oplysninger om virksomheders individuelle historik med tidligere kontrolbesøg. Det betyder

med andre ord flere kontrolbesøg til virksomheder, der tidligere har haft problemer, mens de, der har kunnet påvise en god standard, får færre besøg.

Alle fødevarer virksomheder, institutions- og hospitalskøkkener samt madserviceproduktionskøkkener med elitestatus skal fjerne deres elite-smiley fra indgangsparti og digitale platforme senest 31. marts 2022. Herefter må elite-smileyen heller ikke bruges trykt eller digitalt, dog er kontrolrapporter med påtrykt elite-smiley undtaget. Den må anvendes, indtil næste kontrolrapport er modtaget.

Smiley-rækken bliver samtidig til en trio med en glad, en mellemfornøjet og en sur smiley. Den nye skala vil blive brugt allerede ved næste kontrolbesøg fra Fødevareregionen.

Smileyen med det lille smil udgår, fordi undersøgelser har vist, at det kan være svært for forbrugerne at afkode forskellen på et lille smil og en mellemfornøjet bindestregs-mund.

Elite-smileyen har været at finde på kontrol- ( )



☛ rapporterne hos virksomheder, der har fået fire glade smileys i træk og nul sanktioner 12 måneder tilbage. Den udgår bl.a., fordi den har vist sig at være konkurrenceforvridende.

– En virksomhed kan have helt styr på fødevarerikkeheden uden at kunne få en elite-smiley, fordi der endnu ikke er gennemført fire kontroller. Det er ikke rimeligt, at det kan tage flere år for nystartede virksomheder at få elite-smileyen, så det har Fødevarestyrelsen nu taget konsekvensen af, forklarer Karen Leth, der er mad- og måltidskonsulent i Kost & Ernæringsforbundet.

Karen Leth forudser, at der vil komme spørgsmål til, hvorfor elite-smileyen er væk, f.eks. fra forældre til børn i institutioner og pårørende til ældre på plejecentre. Herudover tror hun ikke, at den nye ordning vil forandre hverdagen for Kost og Ernæringsforbundets medlemmer. Det skyldes blandt andet, at Kost og Ernæringsforbundet undervejs i processen har været i tæt dialog med Fødevarestyrelsen.

– Kontrollen bliver målrettet fødevareriksheder med størst risiko og behov for kontrol. Inden for offentlig forplejning har vi tradition for en ret høj standard. Vores medlemmer er uddannede i hygiejne og udviser stor faglig stolthed, så det er næsten umuligt at komme i tanke om nogen sager med sanktioner fra Fødevarestyrelsen, siger hun.

☛

## Fakta:

### Det betyder smileyerne

- Det glade smil gives som før, når en virksomhed ingen anmærkninger har fået ved et tilsyn. Som før vil den glade smiley også inkludere kontrolbesøg, hvis der er konstateret et bagatelagtigt forhold.
- Smileyen med lige mund gives for forhold, der enten udløser en indskærpelse eller et påbud, forbud eller tvangsbøde. Her er det vigtigt, at virksomheden forbedrer sig eller laver ændringer i deres praksis.
- Den sure smiley gives som før for forhold, der udløser en administrativ bøde eller en politianmeldelse.

## Fakta:

### Nye regler for offentliggørelse af smileys og fødevarerikkeskontrolresultater

#### Elite-smileyen

Fra 1. januar skal alle fødevareriksheder, institutions- og hospitalskøkkener samt madserviceproduktionskøkkener, der ved udgangen af i år har elitestatus, fjerne deres elite-smiley-mærkat fra deres indgangsparti og senest 31. marts 2022.

#### Digital markedsføring

Herefter må virksomheden heller ikke anvende elite-smileyen i trykt og digital markedsføring. Dog er kontrolrapporter med påtrykt elite-smiley undtaget og kan anvendes, indtil næste kontrolrapport er modtaget.

På virksomhedernes hjemmesider og øvrige digitale platforme skal der også senest 31. marts 2022 være direkte link til seneste kontrolrapport på [findsmiley.dk](http://findsmiley.dk). Det gælder, uanset hvilken smiley virksomheden har modtaget ved seneste kontrolbesøg.

#### Nyt smiley-mærkat

I løbet af sommeren 2022 lanceres et nyt smiley-mærkat med QR-kode, der linker til [findsmiley.dk](http://findsmiley.dk), til opsætning ved virksomhedernes indgangsparti, så forbrugere selv kan tjekke virksomheden gennem Fødevarestyrelsens rapport.

Mærkatet skal som før hænge ved indgangen, mens de detaljerede kontrolrapporter fra Fødevarestyrelsens besøg skal kunne findes på virksomhedernes hjemmeside og på [findsmiley.dk](http://findsmiley.dk).

#### Kontrolrapporten

Konkret bliver den detaljerede kontrolrapport, som hænger ved indgangsdøren, erstattet af et smiley-mærkat med den smiley, der svarer til udfaldet af Fødevareregionens næste kontrolbesøg i fødevareriksheder. Virksomhedens nuværende kontrolrapport skal blive hængende indtil næste kontrolbesøg efter 1. januar.

# Laver du mad til andre, og har du mistanke om **ROSKILDESYGE** ...



## ... så **bliv hjemme!**

Roskildesyge skyldes norovirus, som er ekstremt smitsom. **Du kan smitte andre via den mad, du laver.** F.eks. hvis du arbejder i en restaurant, en kantine, en delikatesseafdeling eller i et institutionskøkken. Men også derhjemme. Hvis du er, eller lige har været, syg af roskildesyge, må du ikke lave mad til andre. Har du mistanke om roskildesyge, så **bliv hjemme** mindst 48 timer efter, du føler dig rask. For dine kollegers, dine kunders og din families skyld.

**Det er en ærlig sag at være syg.**



# Vil du være med til at forme fremtiden for medlemmerne og forbundet?

**Valg:** Så er det nu, du skal stille op! Der er nemlig forbundsvalg til Kost og Ernæringsforbundets politiske poster. Vi har brug for dig, der har viden og engagement, kan tale medlemmernes sag og vil være med til at påvirke forbundets udvikling og skabe resultater for medlemmerne. Opstillingen åbner 10. december 2021 og løber til 15. februar 2022.

## Kan jeg stille op?

Alle medlemmer, der har et fuldt medlemskab af forbundet, kan stille op som kandidat. Læs mere om posterne her:

[kost.dk/politiske-profiler](https://kost.dk/politiske-profiler)

## Fair valgkamp

For at sikre en fair valgkamp for alle har hovedbestyrelsen vedtaget et sæt retningslinjer. Dem kan du læse på

[kost.dk/valg2022](https://kost.dk/valg2022)

## Hvilke poster kan jeg stille op til?

Hovedbestyrelsesposter	Hvem kan stille op?
Elevrepræsentant	Elevmedlemmer
Studerenderepræsentant	Studerendemedlemmer
Formand	Alle* (≠elever og studerende)
Næstformand	Alle* (≠elever og studerende)
Medlemsrepræsentanter (5 pl.)	Alle* (≠elever og studerende)
Regionsformænd	Alle* i den region, man tilhører (≠elever og studerende)
Regionsformænd på Grønland og Færøerne	Alle* i den region, man tilhører (≠elever og studerende)

\*Medlemmer med fuldt medlemskab, inkl. ledige, samt medlemmer på orlov og revalidender.



## Hvorfor skal jeg engagere mig i min fagforening?

Som politisk valgt er du med til at sætte retning for Kost og Ernæringsforbundets arbejde. Du får mulighed for at sætte dit engagement og dine visioner i spil, og gennem dit bestyrelsesarbejde er du med til at kæmpe for, at professionen og forbundet udvikler sig i den rigtige retning til gavn for medlemmerne. Du bliver medlemmernes repræsentant og er med til at sikre, at deres perspektiv tænkes med i forbundets arbejde. Du vil også lære en masse og få et stort netværk.

## Hvad kræver det at stille op til en politisk post i forbundet?

Du behøver ikke være den fødte politiker for at stille op til valget. Men du skal have holdninger og være parat til at repræsentere medlemmerne og dele dit syn på, hvordan vi styrker dem og forbundet fremadrettet.

Vil du vide mere om, hvad det politiske arbejde indebærer, kan du læse de politiske profiler, hovedbestyrelsen har udarbejdet for de forskellige politiske poster, på [kost.dk/politiske-profiler](http://kost.dk/politiske-profiler). Du kan også kontakte en fra hovedbestyrelsen.

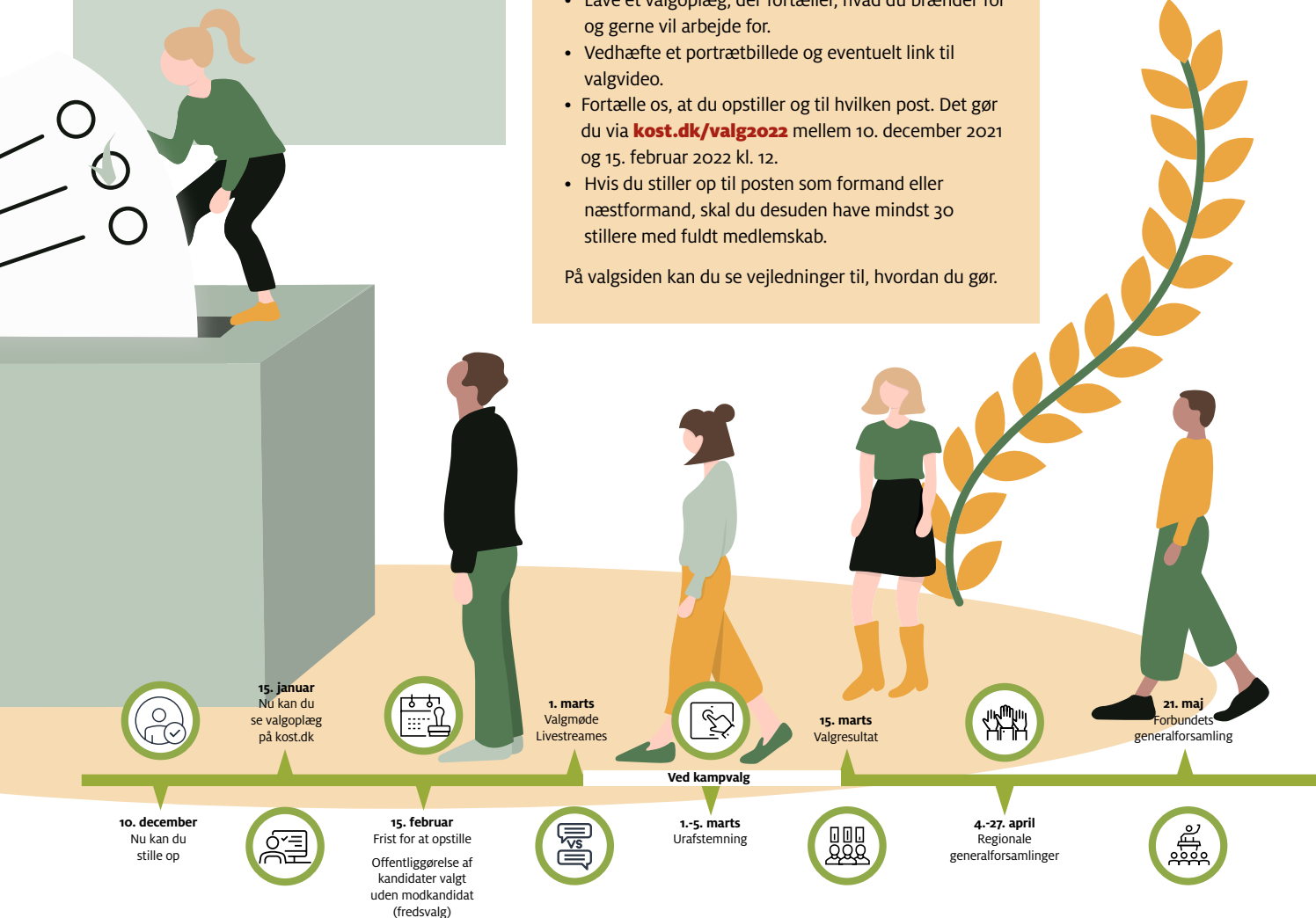
Når du stiller op, skal du desuden:

- Lave et valgoplæg, der fortæller, hvad du brænder for og gerne vil arbejde for.
- Vedhæfte et portrætbillede og eventuelt link til valgvideo.
- Fortælle os, at du opstiller og til hvilken post. Det gør du via [kost.dk/valg2022](http://kost.dk/valg2022) mellem 10. december 2021 og 15. februar 2022 kl. 12.
- Hvis du stiller op til posten som formand eller næstformand, skal du desuden have mindst 30 stillere med fuldt medlemskab.

På valgsiden kan du se vejledninger til, hvordan du gør.

## Hvornår kan jeg stille op?

Du kan stille op fra 10. december 2021 kl. 12 til 15. februar 2022 kl. 12. 15. januar 2022 åbner kandidatsitet for offentligheden, så alle kan se, hvem der løbende opstiller.



## Månedens opskrift: Plantebaseret julemad

Julen nærmer sig med hastige skridt, og julefrokosterne er allerede godt i gang. I dette nummer af Appetit – Fagbladet for ernæringsprofessionelle kommer vi med bud på, hvordan du kan sikre lækre plantebaserede retter på julefrokost-bordet.





## Stegt butternut-squash, grønkåls-pesto, sprøde bælgfrugtkugler med syltede rødøg

10 portioner

10 skiver mørkt fuldkornsrugbrød – gerne bagt på surdej  
Vegansk mayonnaise  
10 skiver butternutsquash  
Olie til stegning  
Salt og peber

### Grønkålspesto

80 g grønkål, renset uden stok  
50 g rapsolie  
70 g quinoa, kogt  
3 fed hvidløg  
4 g gærflager  
10 g æbleeddike  
3 g salt

### Sprøde kikærtekugler

300 g udblødte kikærter  
100 g løg, i tern  
70 g gulerødder  
60 g majsme, polenta  
5 g loppefrøskaller  
10 g persille, vasket  
Vand til at justere konsistens  
7 g salt  
4 g friskkværnet peber  
60 g rasp  
Rapsolie til stegning  
Pynt  
Syltede rødøg

- Butternutsquash steges gyldne på en pande eller i ovnen i olie. Drys med salt og peber.
- Grønkål, olie, quinoa, hvidløg, gærflager og salt stavblendes.
- Kikærter, løg, gulerødder, majsme, loppefrøskaller, persille, vand, salt og peber køres i foodprocessoren.
- Sæt på køl i 30 minutter.
- Form små kugler, ca. 2,5 cm i diameter, vend dem i rasp, og steg dem gyldne.
- Smør rugbrød med mayonnaise. Læg butternutsquash på rugbrød, og top med grønkålspesto, sprøde kikærtekugler og syltede rødøg.

Pr. stykke smørrebrød  
Energi 1475 kJ  
Fedt 45E% (18,2g)  
Kulhydrat 40E% (35,2g)  
Protein 9 E% (8,7g)

## Farseret porre med nøddepostej, syltede græskar og sprød grønkålsfrit

10 portioner

10 skiver mørkt fuldkornsrugbrød – gerne bagt på surdej  
Vegansk mayonnaise

### Farseret porre

300 g porre, renset – 3 hele  
40 g hasselnødder  
200 g porre, skiver  
650 g champignon, skåret i kvarte  
Rapsolie til stegning  
150 g valgfri bælgfrugter, kogte  
50 g havregryn  
15 g loppefrøskaller  
10 g salt  
4 g friskkværnet peber  
4 g gærflager

### Pynt

Syltede græskar  
Friteret grønkål

- Hele porrer prikkes med en gaffel og lægges i kogende vand i 5 min.
- Hasselnødder, porre i skiver og champignon steges med rapsolie på pande eller i ovn til, det er gyldent. Afkøl.
- Blend i foodprocessoren sammen med bælgfrugter, havregryn, loppefrøskaller, salt, peber og gærflager.
- Kom massen i en smurt form, og tryk de hele porrer ned, så der ligger en porre i midten af hele massen.
- Bag i ovn ved 180 °C i 30 min., og afkøl.
- Smør rugbrød med mayonnaise. Skær postejen i skiver, og anret på rugbrødet, pynt med syltede græskar og friteret grønkål.

Pr. stykke smørrebrød  
Energi 1080 kJ  
Fedt 45E% (12,6g)  
Kulhydrat 40E% (25,3g)  
Protein 12 E% (7,8g)

Sabina Haugaard [ OPSKRIFTER ]  
Henrik Frydkjær [ FOTO ]

ARTIKEL:

Tina Juul Rasmussen [ TEKST ]

Henrik Frydkjær [ FOTO ]

# God faglig ledelse styrker den faglige kvalitet

**Ledelse:** Medarbejdere oplever, at den faglige kvalitet er høj, når ledere udøver faglig ledelse, viser nyt studie.

# 848

**SYGEPLEJERSKER OG AFDELINGS-  
SYGEPLEJERSKER HAR  
DELTAGET I UNDERSØGELSEN**

Man kan sagtens spørge ledere, om de selv mener, at de udøver faglig ledelse i hverdagen. Og man kan tilsvarende høre medarbejdere, om de oplever faglig kvalitet i den måde, de løser deres daglige opgaver på. Men at spørge både ledere og medarbejdere i samme afdeling om det og på den måde finde ud af, om en høj grad af faglig ledelse matcher, at medarbejderne oplever høj faglig kvalitet i arbejdet – det sker ikke hver dag.

Det er præcis, hvad ph.d.-stipendiat Clara Siboni Lund fra Kronprins Frederiks Center for Offentlig Ledelse på Aarhus Universitet har gjort. 180 afdelings-sygeplejersker og 668 sygeplejersker på flere forskellige hospitaler har medvirket i en spørgeskemaundersøgelse, som viser, at når lederne selv tilkendegiver at **(▶)**







## Fakta:

### Faglig ledelse

En faglig leder er kendetegnet ved at have en særlig faglighed inden for de områder, som han eller hun leder, og den faglige specialisering supplerer derfor de mere generelle ledelseskompetencer, som lederen vil kunne anvende på tværs af brancher og sektorer.

KILDE: OFFENTLIGLEDELSE.DK

- udøve faglig ledelse, oplever deres medarbejdere tilsvarende en høj faglig kvalitet i arbejdet.
  - Vi har med forskellige udsagn spurgt lederne om, i hvor høj grad de udøver faglig ledelse, f.eks. om de gør en aktiv indsats for at sikre faglig udvikling blandt medarbejderne eller aktivt understøtter, at medarbejderne bruger deres faglige viden i

## Fakta:

### Ledelsesspænd og lederidentitet

Om medarbejdere oplever, at deres leder udøver faglig ledelse, hænger sammen med to faktorer, viser Clara Siboni Lunds undersøgelse: ledelsesspænd og lederidentitet.

Store ledelsesspænd kan mindske lederens kontakt med medarbejderne og dermed også muligheden for at udøve aktiv ledelse. Samtidig kan meget små ledelsesspænd betyde, at lederen i højere grad indgår i selve opgaveløsningen og har sværere ved at indtage en egentlig lederrolle.

Resultaterne af undersøgelsen viser en tendens til, at medarbejderne oplever mere faglig ledelse på afdelinger, hvor ledere opfatter deres ledelsesspænd som passende sammenlignet med afdelinger, hvor ledere oplever ledelsesspændet som for stort eller for lille. Undersøgelsen viser også, at medarbejderne oplever mere faglig ledelse, når deres leder har en balanceret faglig lederidentitet frem for en dominerende lederidentitet.

arbejdet. Det er en måde at "operationalisere" faglig ledelse på, og når vi lægger deres svar sammen, får vi en slags indeks på faglig ledelse og har så kunnet se, at det er relateret til medarbejdernes vurdering af den faglige kvalitet i opgaveløsningen, forklarer Clara Siboni Lund.

### Faglige ledere oversætter målsætningerne

*Hvorfor hænger faglig ledelse og oplevelsen af faglig kvalitet sammen?*

– Jeg tror, det hænger sådan sammen, at med faglig ledelse er lederne med til at sikre, at medarbejderne gør sig fagligt dygtigere, at de lærer af hinanden og får større viden. Lederne gør en indsats for, at faglige ressourcer faktisk bliver brugt i arbejdet, og at medarbejderne efterlever de professionelle normer. Og når ledere gør det, kan det afspejle sig i en oplevelse hos medarbejderne af, at de bliver dygtigere og bringer deres faglighed i spil.

*Hvordan skaber lederen den fælles forståelse af faglig kvalitet?*

– Det gør lederen ved at forsøge at skabe overensstemmelse mellem de organisatoriske målsætninger og de faglige forståelser hos de fagprofessionelle: Hvad er rigtigt og ikke rigtigt at gøre? De kan f.eks. forsøge at oversætte de organisatoriske målsætninger, så de taler ind i og giver mening i et fagprofessionelt perspektiv.

### Målsætninger kan konflikte med faglige normer

Som eksempel nævner Clara Siboni Lund den rehabiliterende tilgang i ældreplejen.

– Organisationen kan have en målsætning om at gøre borgerne så selvhjulpne som muligt gennem empowerment og hjælp til selvhjælp, men det kan konflikte med givne normer blandt plejepersonale, der ønsker at yde omsorg. Gennem faglig ledelse kan lederne forsøge at skabe overensstemmelse mellem de modsatrettede interesser. Feks. kan lederen starte en dialog om, hvordan den rehabiliterende tilgang kan medvirke til, at der er ressourcer til pleje af de borgere med størst behov. Og herfra støtte, at medarbejderne udvikler nye rutiner for, hvordan den faglige målsætning eller norm skal udspille sig i hverdagen.



## Min faglighed smitter af på medarbejderne – og omvendt

På Deborah Centret i København er kostfaglig leder Joy Joeline Asp Christensen garant for, at den jødiske koshermad både er korrekt tilberedt og af en kvalitet, som matcher hendes og medarbejdernes faglige ambitioner. Det sikrer hun gennem nærværende faglig ledelse.

At være kostfaglig leder på Deborah Centret i Københavns Kommune er at udøve faglig ledelse nærmest 24/7. For køkkenet har til huse i Danmarks eneste plejecenter for beboere fortrinsvis af jødisk afstamning, så maden er *kosher*, som betyder, at man overholder alle jødiske spiseregler. Her har Joy Joeline Asp Christensen været kostfaglig leder siden 2015, og hendes vigtigste opgave er at sætte fagligheden i spil i både køkkenet og huset i et samarbejde med både de kostfagligt ansatte, de øvrige medarbejdere i huset, beboerne og deres pårørende.

### Er synlig i køkkenet hver dag

For hende er synlig, faglig og nærværende ledelse både et *mindset* og en konkret adfærd i hverdagen.

– Jeg stiller klare krav til kvaliteten og medinddrager medarbejderne. I dagligdagen betyder det,

at de hele tiden reflekterer over den måde, de gør tingene på – om det nu også er *best practice*. Det er med til at udvikle og skabe høj faglig kvalitet, siger Joy Joeline Asp Christensen.

Fysisk er hun til stede i køkkenet mange gange i løbet af en dag, og den nærværende og synlige ledelse skaber faglig dialog:

– Når man er en meget synlig leder, bliver det naturligt for medarbejderne ofte at tjekke ind for at tale om produktet. Og for mig er det enormt vigtigt, at jeg får skabt et rum og en køkkenkultur, hvor det er tilladt at give hinanden konstruktive tilbagemeldinger på dagens arbejde. Det sikrer, at vi hele tiden får drøftet og udfordret de faglige normer, så vi kan arbejde hen imod vores fælles mål: at tilberede mad af høj kvalitet, siger Joy Joeline Asp Christensen og fortsætter:

– Det rum skabes blandt andet ved at være god til at rose og anerkende det, der lykkes særdeles godt. Og det gør meget, fordi medarbejderne er rigtig dygtige. Når man husker at rose, bliver det også mindre farligt at give konstruktiv feedback, hvis noget er knap så godt. Jeg går på arbejde med en høj faglig stolthed, og det kan ikke undgå at smitte af på medarbejderne.

Derfor evalueres maden også hver dag for at sikre, at medarbejdere og

» Jeg stiller klare krav til kvaliteten og medinddrager medarbejderne. I dagligdagen betyder det, at de hele tiden reflekterer over den måde, de gør tingene på

JOY JOELINE ASP CHRISTENSEN

(») ledelse er enige om den faglige kvalitet. Beboerne bliver jævnligt hørt via spørgeskemaer, hvad de synes om maden. Det er også med til at fastholde og udvikle fagligheden i køkkenet.

– Som kostfaglig leder ser jeg faglig ledelse som et meget bredt begreb: det daglige arbejde i køkkenet, som vi konstant italesætter. Det tværfaglige ledelsesarbejde i huset via samarbejdet med de øvrige medarbejdere, fysio- og ergoterapeuter og pårørende om beboernes ønsker og behov. Den faglige sparring i ledergruppen, hvor vi drøfter udfordringer, og så den inspiration, vi henter ind udefra via kurser, foredrag osv.

### **Ser alt gennem kosherbriller**

Derudover ligger der naturligt en stor faglighed i det at lave koshermad, understreger Joy Joeline Asp Christensen. I praksis betyder kosher hovedsageligt, at mælkeprodukter ikke må blandes med kød, og at der ikke serveres svinekød. Køkkenet er derfor opdelt i tre afdelinger: en til mælkebaseret mad, en til kødmat og en tredje til grønt og bagning. Hver afdeling har egen opvaskemaskine, gryder, pander og service, som også holdes adskilt.

– Der kræver stor viden om de jødiske principper at overholde alle kosherreglerne, fordi de har betydning for alt fra varebestilling til madspild og opvask. Vi kan ikke bare bestille en ny vare hjem uden at gennemtjekke alle ingredienser helt ned i detaljen. Vi kan heller ikke bare blande madrester fra to områder af køkkenet sammen og f.eks. lave en sammenkogt ret. Den faglighed har jeg skullet lære og give videre til medarbejderne, og jeg skal hele tiden have kosherbrillerne på, så de tøjler er svære at slippe, fortæller Joy Joeline Asp Christensen.

Opstår der tvivlsspørgsmål, er rabbieren – den øverste præst og myndighed i det jødiske trossamfund – en vigtig sparringspartner.

– Jeg har nogle gange måttet ringe til ham og spørge, hvad jeg skulle gøre, hvis der er sket fejl i produktionen, f.eks. et fad, der er vasket i den forkerte opvaskemaskine. Det kan betyde, at jeg skal rengøre det på en helt særlig måde, eller at jeg er nødt til helt at kassere servicen.

### **Fejl er ikke farlige, hvis de siges højt**

Rum til at begå fejl og lære er derfor også en vigtig del af Joy Joeline Asp Christensens faglige ledelse.

– Jeg arbejder tillidsbaseret. Det er helt okay at fejle, det gør vi alle sammen. Men så er det utrolig vigtigt, at man kommer og siger det, så vi kan rette op og lære af fejlen. Grundlæggende er min opgave jo at hjælpe medarbejderne, give dem værktøjer, kompetencer og mulighed for videndeling, så de løser deres opgave bedst muligt. Så overordnet set sætter jeg strategisk ramme og retning, og i fællesskab løser vi opgaven. Gennem faglig sparring og medbestemmelse lærer medarbejderne af mig. Og jeg lærer af medarbejderne.

**Juletid**   
**er gavetid!**

## **Skal din kollega med i fællesskabet?**

**Giv to måneders gratis  
medlemskab og  
få et gavekort på 500 kr.**

**Glædelig jul!**

Se vilkår og betingelser  
på [kost.dk/gavekort](http://kost.dk/gavekort)

**KOST OG  
ERNÆRINGS  
FORBUNDET**  
SUNDHED ER EN RET



## KØKKEN BLANDT DE BEDSTE LÆREPLADSER

Blindecenter Bredegaard i Fredensborg fik en flot andenplads, da DEG (Danske Erhvervsskoler og – Gymnasier) udnævnte Årets Læreplads 5. november. Blindecenter Bredegaard var indstillet af Mette Revsbech, der er i lære som ernæringsassistent og elev på Hotel- og Restaurantskolen. I køkkenet er Mette Revsbech havnet blandt erfarne og udviklingsorienterede kollegaer, der giver plads til leg og til at være nysgerrig, hvilket i høj grad bidrager positivt til hendes faglige udvikling, lød det i indstillingen.

## Kursus om hygiejne og fødevarsikkerhed

Region Hovedstadens e-læring og Region Hovedstadens storkøkkener har sammen lavet et e-læringskursus om hygiejne og fødevarsikkerhed i regionens storkøkkener. Målgruppen for kurset er blandt andre ernæringsassistenter og rengøringspersonale i regionens storkøkkener, der skal kende love og retningslinjer på området. Årsagen til ønsket om udvikling af e-læringskurset er, at der i øjeblikket ikke eksisterer et hygiejnekursus, der er målrettet køkkenpersonale og samtidig tager højde for fødevarsikkerhed. Kursisterne vil blive ført via undervisningen gennem en række cases, der er relevante, når man har sin arbejdsplads i et storkøkken. E-læringskurset om hygiejne og fødevarsikkerhed i storkøkkener forventes at være klar i starten af 2022. Tanken er, at e-læringen skal gennemføres af alle nye medarbejdere i forbindelse med ansættelsen og af alle medarbejdere en gang om året. Kursisterne skal bestå den indbyggede test.

## Bliv praktikvejleder online

Det er blevet muligt at uddanne sig til praktikvejleder uden at skulle frem og tilbage til kursussteder. Normalt er kurset Praktikvejledning af ernæringsassistentelever blevet afviklet én til to gange årligt, gerne et øst og et vest for Storebælt. Nu har EUC Nord i Hjørring udviklet kurset, så det kan gennemføres virtuelt på fem dage. Du kan gennemføre kurset, når det passer dig inden for én måned, og du har adgang til materialerne i tre måneder. Du aftaler selv med din arbejdsgiver, om kurset skal gennemføres på arbejdspladsen eller fra din hjemmearbejdsplads. Når du har gennemført det virtuelle kursus, skal du gennemføre en AMU-prøve, som skal bestå for at opnå et AMU-bevis for gennemført fag. For dig som ernæringsassistent er prisen 630 kr., hvis du har en videregående uddannelse er prisen 2.324 kr. Meld dig til via voksenuddannelse.dk, hvor du skal bruge kvik-nummer 821409tr21-48766-1 P for at finde frem til kurset.

## Nyt diabetescenter åbnet

10. november åbnede Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC) i Herlev. Med det nye hospital samles diabetesbehandlingen på ét sted i Region Hovedstaden. Næsten samtlige borgere med type 1-diabetes og borgere, der har kompliceret type 2-diabetes, kommer til at gå til konsultation på SDCC. Det svarer til, at omkring 11.000 børn, unge og voksne skal have diabetesbehandling på SDCC. Steno Diabetes Center Copenhagen er et offentligt-privat samarbejde og er etableret på baggrund af en donation fra Novo Nordisk Fonden. SDCC bliver Skandinaviens største diabeteshospital og vil fungere både som behandlings-, forsknings- og videncenter for diabetes.

# Madspild på efterskoler koster over 20.000 kr. om året

Økologisk Landsforening og eSmiley har undersøgt mængden af madspild på Klank Efterskole, Hammerum Fri- og Efterskole og Klejtrup Musikefterskole. Konklusionerne viser, at det særligt er ved serveringen, man kan minimere madspild. I ti uger registrerede og vejede efterskolerne deres madspild. Undersøgelsen viser, at de tre efterskoler i gennemsnit smider mad ud for over 20.000 kr. om året – eller næsten 300 kr. om dagen. Økologisk Landsforening vil bruge undersøgelsen til at gøre efterskoler opmærksomme på, hvordan de kan arbejde med at minimere madspild og i stedet prioritere en økologisk køkkenomlægning. Ved at udnytte råvarerne fuldt ud og tilpasse indkøb og portionsstørrelser får skolerne et økonomisk råderum til at indkøbe økologiske fødevarer, forklarer projektleder i Økologisk Landsforening Malene Jensen til efterskolerne.dk. Det er serveringen af maden og elevernes portionsstørrelser, der er det største problem i forhold til madspild. Der er derfor et behov for, at køkkenerne bliver skarpere til at vurdere, hvor meget mad der skal tilberedes, og hvordan og i hvilke mængder maden skal anrettes, tilføjer head of foodwaste hos eSmiley Mette Toftegaard Rasmussen.

# 13

**PROCENT HAR KØKKENET PÅ BISPEBJERG HOSPITAL SKÅRET AF SIT STRØMFORBRUG. DET SVARER TIL 7.769 KILO CO<sub>2</sub> ELLER 84.000 KRONER**



## Nogluten ApS Fri fra gluten og laktose

### STORT UDVALG AF GLUTENFRIE PRODUKTER

**GLUTENFRI • NATURLIG GLUTENFRI • BAGT UDEN SUKKER • VEGANSK • LAV-PROTEIN**  
Brød • Morgenbrød • Boller • En bid til kaffen • Måltidet • Sæson • Bag selv • Hvedemælkefrie produkter • Specialbestillinger til festlige lejligheder

Hos Nogluten er gluten- og laktosefrie brød og kage vores speciale. Vores glutenfrie bageri ligger i Storvorde, hvor vi udelukkende producerer og distribuerer velsmagende glutenfrie bagværk.

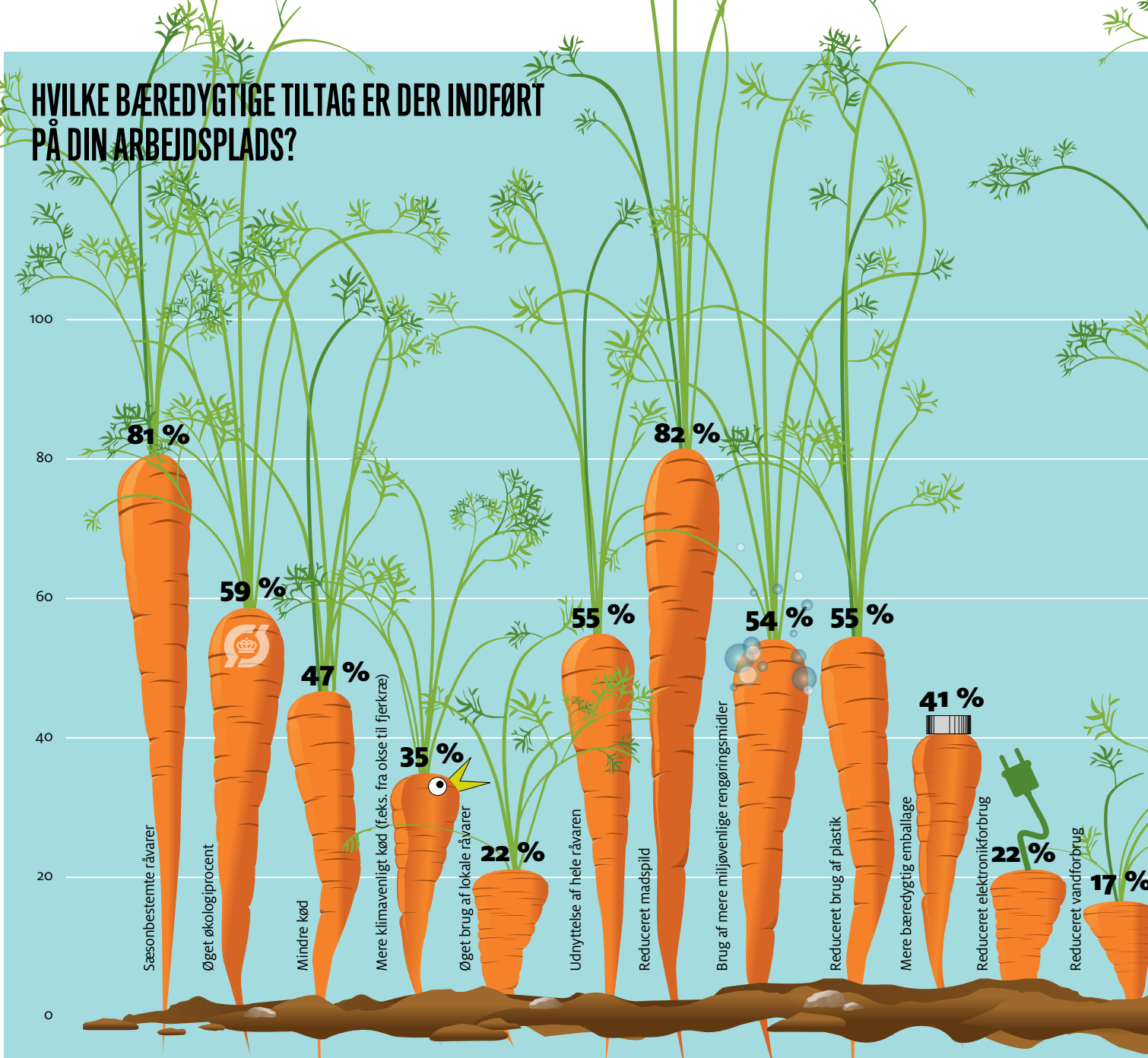
Der er ikke ret mange bagerier, der er godkendt af fødevarestyrelsen til glutenfrie produktion.

Vi er et af dem - og vores koncept er:  
**DU SKAL IKKE KUNNE SMAGE FORSKEL**

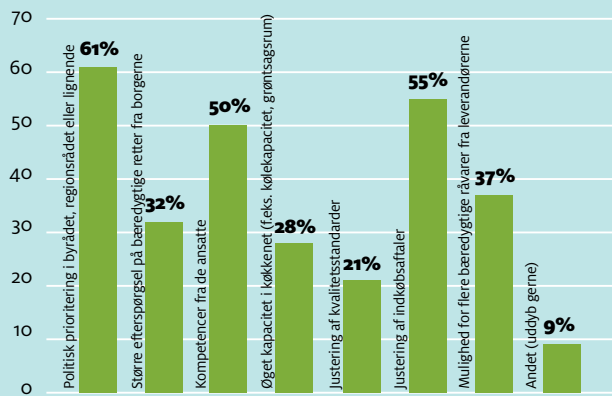


Nogluten ApS • Vandværksvej 1 • 9280 Storvorde • Tlf.: 25 75 09 30 • mail@nogluten.dk

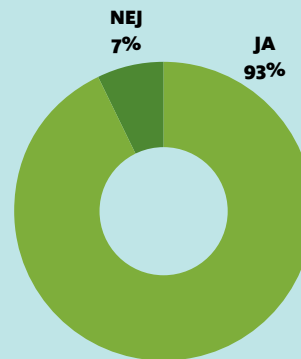
# HVILKE BÆREDYGTIGE TILTAG ER DER INDFØRT PÅ DIN ARBEJDSPLADS?



## FLERE BÆREDYGTIGE TILTAG KRÆVER:



## HAR DIN ARBEJDSPLADS INDFØRT BÆREDYGTIGE TILTAG?



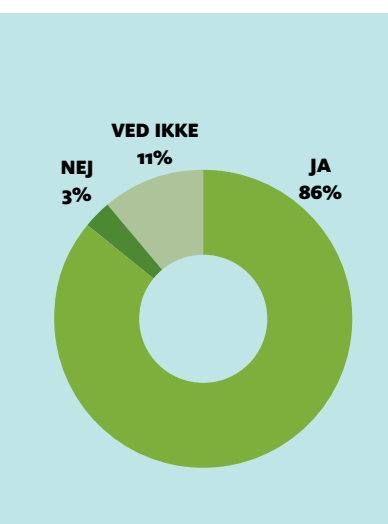
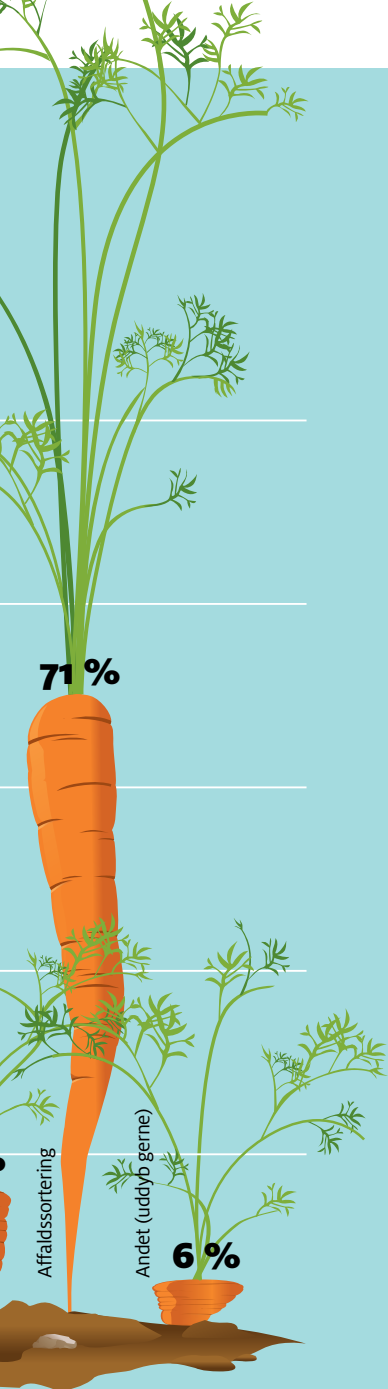
## HAR I PLANER OM AT ØGE JERES FOKUS PÅ BÆREDYGTIGHED I FREMTIDEN?



ARTIKEL:

Tenna Hjortnæs [ TEKST ]

iStock / Prik [ ILLUSTRATION ]



# Medlemmer efterspørger politisk vilje

Politikere i hele landet skal sætte barren, når det kommer til bæredygtighed. I hvert fald hvis det står til flertallet af de adspurgte i en bæredygtighedsundersøgelse, som Kost og Ernæringsforbundet står bag. Seks ud af ti har svaret, at vejen til mere bæredygtighed går gennem øget politisk prioritering i “byrådet, regionsrådet eller lignende”. Derudover peges der på, at kompetenceudvikling er en af nøglerne til mere bæredygtige offentlige køkkener.

Som i 2020 har Kost og Ernæringsforbundet inviteret over 400 ledere fra tilsvarende antal arbejdspladser til at deltage i bæredygtighedsundersøgelsen, og undersøgelsen giver et billede af en stor opmærksomhed og fokus på bæredygtighed. Og konklusionen er klar: Ambitionerne er fortsat tårnhøje ude i de offentlige køkkener:

– Det er også det indtryk, jeg har. Vores

medlemmer knokler virkelig for at gøre køkkener og måltider mere klimavenlige. Men der skal også skubbes på andre steder fra. Blandt andet bør regioner og kommuner blive bedre til at sætte rammer for deres klimaambitioner, så det bliver en fælles kamp, siger næstformand i Kost og Ernæringsforbundet Michael Allerup Nielsen.

Undersøgelsen viser i store træk det samme billede som i 2020. Et meget højt antal respondenter svarer igen i år, at der allerede er blevet indført bæredygtige tiltag på deres arbejdsplads. Tiltagene inkluderer bl.a. særligt højt fokus på mindre madspild, øget brug af sæsonbestemte råvarer, en højere grad af økologi, og så er fokus på affaldssortering steget med 12 procent siden sidste år. Højt på listen over bæredygtige tiltag i 2021 er “reduceret brug af plastik”, der var markant lavere end i 2020.



## MIDTJYLLAND

### Hvad trigger spisetrang?

Lene Steinke, der er klinisk diætist og adfærdsterapeut, og som til daglig arbejder med følelsesmæssig spisning i sin egen virksomhed, Mind First, vil gøre os klogere på vores forhold til mad, hvad der trigger spisetrang, funktions-spisning, og hvilke redskaber der skal i brug for at håndtere psykologisk trang til at spise. Foredraget er for dig, der arbejder som ernæringsprofessionel med udfordringen eller blot er nysgerrig på at lære mere om emnet.

**Tid:** Torsdag 13. januar, kl. 15-17.30

**Sted:** Regionskontoret, Marienlystvej 14, Silkeborg

**Frist:** 6. januar

**Oplysninger:** Connie Kjærgaard, 23 45 17 30, [bcel@fibermail.dk](mailto:bcel@fibermail.dk)

### Besøg Aarhus Universitetshospital

Natasja Laursen, der er ernæringsassistentelev på Aarhus Universitetshospital, inviterer andre elever og studerende til en rundvisning på sin læreplads. Natasja Laursen sidder i regionsbestyrelsen som repræsentant for elever og studerende. Hun sidder også i regionens Ungeudvalg.

**Tid:** Tirsdag 25. januar, kl. 15-17

**Sted:** Aarhus Universitetshospital, Centralkøkkenet, Carl Krebs' Vej 40, Aarhus N

**Frist:** 16. januar

**Oplysninger:** Jette Nielsen, 23 37 90 84, [jni@kost.dk](mailto:jni@kost.dk)

### Webinar: Bæredygtighed og bæredygtig emballage i det professionelle køkken

Er emballage og bæredygtighed to uforlignelige størrelser, eller kan emballage

hjælpe os med at forlænge madens holdbarhed og dermed nedbringe madspild?

Webinaret er for dig, der er nysgerrig på den bæredygtige udvikling og vil være klogere på emballagens bæredygtighed. Oplægsholderne er udviklingskonsulent Jane Stark, projektmanager Hanne Juhler og produktspecialist Thomas Damm Rasmussen fra Abena A/S.

Webinaret er for dig, der arbejder i en kantine, i et institutionskøkken, i et produktionskøkken – alle de steder, hvor der i en eller anden grad anvendes engangsemballage.

**Tid:** Tirsdag 1. februar, kl. 15-16.30

**Sted:** Webinar

**Frist:** 27. januar

**Oplysninger:** Berit Dahl, 60 21 10 83, [beritgudrundahl@gmail.com](mailto:beritgudrundahl@gmail.com)

## NORDJYLLAND

### Nytårskur for ernæringsprofessionelle

Vi skal mødes og netværke med gode kollegaer, ønske godt nytår – og spille banko om en masse fine præmier. Regionsformanden vil holde et kort oplæg om forbundets sundhedsudspil. Herefter er der banko efterfulgt af fællesspisning og hyggeligt samvær (der kan købes øl og vand).

**Tid:** Torsdag 27. januar, kl. 15.30-20

**Sted:** EUC Nordvest, Gæstekantinen, Kronborgvej 119, Thisted

**Frist:** 20. januar

**Oplysninger:** Marian Aagaard, 21 34 20 63, [maa@kost.dk](mailto:maa@kost.dk)

## REGIONSGENERALFORSAMLINGER 2022

### SYDDANMARK

**Tid:** Mandag 4. april, kl. 14.30-19

**Sted:** Scandic Kolding, Kokholm 2, Kolding

### SJÆLLAND

**Tid:** Torsdag 7. april, kl. 16-19.30

**Sted:** Professionsskolen Absalon, Søndre Stationsvej 30, Slagelse

### MIDTJYLLAND

**Tid:** Mandag 25. april, kl. 15.30-19.00

**Sted:** Medlemshuset, Marienlystvej 14 C, Silkeborg

### NORDJYLLAND

**Tid:** Tirsdag 26. april, kl. 15.30-19

**Sted:** Forsyningsvirksomhederne, Stigsborg Brygge 5, Nørresundby

### HOVEDSTADEN

**Tid:** Tirsdag 27. april, kl. 15.30-20

**Sted:** Arbejdernuseet, Rømersgade 22, København K

### GRØNLAND

**Tid:** Lørdag 9. april,

### FÆRØERNE

**Tid:** Torsdag 21. april,

## NETVÆRKS MØDER

### Overvægt og svær overvægt

Behovet for vejlednings- og behandlingstilbud for borgere med overvægt/svær overvægt er stigende, og derfor har vi sat os for at skabe et virtuelt netværk for medlemmer, der arbejder i netop disse funktioner.

Arbejder du med livsstilsinterventioner, ernæringsvejledning og -behandling enten i det offentlige eller det private, og vil du gerne udvikle dine faglige kompetencer, er netværket noget for dig.

Du kan bruge netværket til at udveksle idéer, sparre og lade dig inspirere af andre ernæringsprofessionelle, der arbejder med overvægt. Gennem netværket bliver du opdateret på de aktuelle problemstillinger på området og får samtidig muligheden for at diskutere eventuelle problemstillinger, du måtte støde på i hverdagen.

### Det praktiske

Forbundet faciliterer de to første møder for netværket, hvor formålet er at forventningsafstemme og afklare netværkets funktion og koncept i dialog med jer. Derfor har I rig mulighed for at præge netværkets rammer.

Første møde er torsdag 10. februar og andet møde torsdag 3. marts – begge dage fra kl. 13 til 16 via Teams.

### Program for første møde

Velkomst: Kost og Ernæringsforbundet

Oplæg: Carina Jørgensen og Thilde Bøjlund fra Adipositasforeningen

Fastsættelse af rammerne for netværket

Oplæg: prof. Jens Meldgaard Bruun, fra National center for overvægt

Afrunding og tak for i dag

Læs mere, og tilmeld dig via [kost.dk/events](https://kost.dk/events)



**NR. 08 DEN 10. DECEMBER 2021**

### APPETIT

Fagbladet for ernæringsprofessionelle  
Udgivet af Kost og Ernæringsforbundet  
99. årgang

**Redaktør:** Tenna Hjortnæs, journalist  
**Ansvarshavende redaktør:** Ghita Parry  
**Layout:** Prik  
**Tryk:** Jørn Thomsen/ELBO A/S  
**Forsidefoto:** Thomas Steen Sørensen

**Næste nummer udkommer:** 4. februar 2022 (nr. 1/22)  
**Næste frist for indlæg:** 10. januar (nr. 1/22)  
**Regionsarrangementer:** 10. januar (nr. 1/22)  
**Oplag:** 8.900  
Medlem af Danske Medier  
ISSN 2244-9167

### ANNONCER

Frist for nr. 1 er 10. januar (udk. 4. februar 2022)  
Formater, priser og frister  
se [kost.dk/annoncer](http://kost.dk/annoncer)  
eller ved henvendelse til  
Rosendahls Mediaservice  
Hanne Qvistgaard  
[hq@rosendahls.dk](mailto:hq@rosendahls.dk)  
76 10 11 42

Kost og Ernæringsforbundet  
Holmbladsgade 70  
2300 Kbh. S  
31 63 66 00  
[kost.dk](http://kost.dk)

Åbent: mandag til onsdag kl. 8.30-15,  
torsdag kl. 8.30-17, fredag kl. 8.30-13.30.  
Kontakt: [post@kost.dk](mailto:post@kost.dk), eller skriv den enkelte  
medarbejders initialer i stedet for "post".



Fagbladet har tilsluttet sig "Kodeks for god sundhedsformidling", som dette logo er et udtryk for. Du kan se kodekset på [kost.dk](http://kost.dk).

### FORMAND

**Ghita Parry** [gp]  
24 25 78 03  
[gp@kost.dk](mailto:gp@kost.dk)

### REGIONSFORMÆND

**Region Hovedstaden**  
Marianne Vilsbøll Jacobsen  
26 20 25 73  
[mja@kost.dk](mailto:mja@kost.dk)  
Bogfinkevej 5  
3120 Dronningmølle

### Region Sjælland

Rikke Kristensen  
23 37 85 07  
[rik@kost.dk](mailto:rik@kost.dk)  
**Regionskontor:**  
Kringelborg Alle 7  
4800 Nykøbing F

### Region Syddanmark

Jytte Lybech  
22 57 60 59  
[jyl@kost.dk](mailto:jyl@kost.dk)  
**Regionskontor:**  
Vesterballevej 3A  
7000 Fredericia

### Region Midtjylland

Jette Nielsen  
23 37 90 84  
[jni@kost.dk](mailto:jni@kost.dk)  
**Regionskontor:**  
Marienlystvej 14, Virklund  
8600 Silkeborg

### Region Nordjylland

Marian Aagaard  
21 34 20 63  
[maa@kost.dk](mailto:maa@kost.dk)  
**Regionskontor:**  
Sofiendalsvej 3  
9200 Aalborg SV  
98 18 16 56

### Færøerne

Elisabeth Akursmørk  
Landssjukrahusid  
(00298) 22 92 29  
[ea@kost.dk](mailto:ea@kost.dk)  
**Regionskontor:**  
Jákup Stova  
J. Paturssonar Gøta 24  
100 Tórshavn  
(00298) 25 45 45

### Grønland

Tina Lis Lauridsen  
(på barsel)

### FaKD

Mette Theil  
formand / 61 71 87 03  
[mp@diaetist.dk](mailto:mp@diaetist.dk)

### SEKRETARIATETS LEDELSE

**Jakob Bøving Arendt** [jar]  
Direktør / 40 80 36 57  
**Jacob Møller** [jmo]  
Forhandlingschef / 21 40 50 10  
**Morten Andersson** [ma]  
Økonomichef / 23 72 73 74

### ADMINISTRATION & IT

**Morten Andersson** [ma]  
Økonomichef / 23 72 73 74  
**Berith Lundborg** [bl]  
Sekretær / 31 63 66 62  
**Gitte Borup Hansen** [gb]  
Sekretær / 31 63 66 64  
**Jørgen Holm** [jho]  
Servicemedarbejder / 31636600  
**Lena Svensson** [lsv]  
Regnskabsassistent / 31 63 66 59  
**Sarah Gorski** [sgo]  
sekretær / 31 63 66 45

### FORHANDLINGSADFDELING

**Jacob Møller** [jmo]  
Forhandlingschef / 21 40 50 10  
**Allan Bresson** [abr]  
Seniorkonsulent / 31 63 66 65  
**Christina Wilken** [cwi]  
Konsulent / 31 63 66 35  
**Clara Steen Nørby** [csn]  
Juridisk konsulent / 31 63 66 05  
**Dariusz Paknia** [dpa]  
Juridisk konsulent / 31 63 66 80  
**Heidi Westergaard** [hwe]  
Konsulent / 31 63 66 84  
**Holger Pedersen** [hp]  
Arbejdsmiljøkonsulent / 31 63 66 71  
**Kristine Kofod Bager** [kba]  
Studertermedhjælper / 63 66 66 03  
**Lida Akiode** [lak]  
Specialkonsulent / 31 63 66 57  
**Linette Topp** [lto]  
Studertermedarbejder / 31 63 66 73  
**Lykke Palmberg** [lyp]  
Konsulent / 31 63 66 74  
**Mathilde Lyng Fink** [mfi]  
Studertermedarbejder / 31 63 66 52  
**Melina Svensson** [mes]  
Studerterambassadør / 31 63 66 00  
**Niels Kjeldsen** [nkj]  
Chefkonsulent / 31 63 66 43  
**Thorbjørn Rix Bomholt** [tbo]  
Seniorkonsulent / 31 63 66 70

### POLITIK- OG PROFESSIONSAFDELING

**Charlotte Knudsen** [ck]  
Chefkonsulent / 40 31 87 84  
**Gerda K. Thomassen** [gkt]  
Uddannelseskonsulent / 31 63 66 54  
**Karen Leth** [kdl]  
Mad- og måltidskonsulent / 31 63 66 06  
**Karina Kyhn Andersen** [kka]  
Mad- og måltidskonsulent / 31 63 66 10  
**Lars Vestergaard** [lv]  
Økonom / 31 63 66 66  
**Matias Holskou** [mho]  
Studerterambassadør / 31 63 66 40  
**Mia Nybro Møller** [mnm]  
Studertermedarbejder / 31 63 66 40  
**Mie Lauwersen** [mla]  
Sundhedspolitisk konsulent / 31 63 66 07  
**Morten Seerup** [ms]  
Chefkonsulent / 31 63 66 47

### KOMMUNIKATIONSADFDELING

**Jakob Bøving Arendt** [jar]  
Direktør / 40 80 36 57  
**Alexandra Balyka** [aba]  
Studertermedhjælper / 31 63 66 00  
**Allan Helleskov Kleiner** [ahk]  
Markedsførings- og  
rekrutteringskonsulent / 51 25 55 52  
**Camilla Blicher Lærke** [cbl]  
Kommunikationskonsulent / 31 63 66 04  
**Emily Hueg** [ehu]  
Studertermedarbejder / 27 83 54 55  
**Ida Friis-Hansen** [iha]  
Kommunikationskonsulent / 31 63 66 78  
**Marie Vergo** [mve]  
Studertermedarbejder / 31 63 66 00  
**Stella Bangsbo** [sb]  
Sekretær for formand og direktør / 31 63 66 72  
**Tenna Hjortnæs** [tpe]  
Redaktør og pressechef/ 41 59 44 46

Foto: Ritzaú / Scanpix



TEMAMØDER I HELE LANDET

## KOSTRÅD FOR DAGINSTITUTIONER

### Få styr på Fødevarestyrelsens konkrete anbefalinger til maden i daginstitutioner, og hvordan du omsætter kostrådene til måltider

Som ernæringsprofessionel i daginstitutioner jonglerer du hver dag med en masse forventninger til maden. Den skal være kulinarisk attraktiv, varieret, bæredygtig og naturligvis i overensstemmelse med børnenes ernæringsmæssige behov.

På dette temamøde får du den allernyeste viden fra Fødevarestyrelsen, der i samarbejde med bl.a. Kost og Ernæringsforbundet har udviklet helt konkrete anbefalinger, eller kostråd, til måltider i daginstitutionen. Kostrådene er et essentielt ernæringsprofessionelt værktøj og tager udgangspunkt i De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.

#### På temamødet får du viden om

- Hvordan Kostråd til måltider er udviklet.
- Gennemgang af Kostråd til måltider – råvareoversigt, principper og portionsstørrelser.
- Hvordan du omsætter Kostråd til måltider – fra teori til praksis.
- Introduktion til det digitale univers.

Derudover vil der være god tid til løbende refleksionsøvelser, uddybende spørgsmål og en drøftelse af den konkrete implementering.

#### Oplægsholder

Marianne Sabinsky, cand. scient. i human ernæring og ph.d. samt projektleder i Fødevarestyrelsen.

#### Tid og sted:

**Hovedstaden:** mandag 7. februar 2022

**Sjælland:** torsdag 10. februar 2022

**Syddanmark:** torsdag 3. marts 2022

**Nordjylland:** tirsdag 8. marts 2022

**Midtjylland:** onsdag 9. marts 2022

Læs mere og tilmeld dig her: [kost.dk/events](https://kost.dk/events)



DANMARK

PP

Sorteret Magasinpost SMP  
ID-nr. 42063