

Sunde madpakker

Sundhedsmodul

Kost

Formål med initiativet

Formålet med et forløb om sundere madpakker på arbejdspladsen er først og fremmest at sætte et større fokus på sund ernæring og dens indvirkning på generel sundhed og velvære. I dette forløb vil medarbejderne blive introduceret for sund kost og fordelene ved en sundere livsstil. Ved dette forløb ønskes det at fremme sundhedsbevidstheden hos medarbejderne, og det gøres ved at have et øget fokus på sunde madpakker. Ved at have sundere spisevaner og medbringe sunde madpakker på arbejde i stedet for at gå i kantinen, så kan man forbedre ens helbred, energiniveau og produktivitet. Sunde medarbejdere er ofte mere produktive og har færre sygedage, så blot ved at ændre på en enkelt vane, så kan man bidrage til et positivt og sundere arbejdsmiljø.

Ved at gøre det til et forløb blandt medarbejderne, så kan man skabe en følelse af fællesskab og engagement på arbejdspladsen, da de samarbejder om at opnå fælles mål, og de kan støtte hinanden undervejs samt inspirerer hinanden til at træffe sunde valg eller finde på nye opskrifter.

Til dette forløb er der i forvejen lavet en håndbog med opskrifter, hvor medarbejderne kan søge inspiration til at komme i gang med forløbet. Dette forløb har til formål at skabe en positiv stemning om sunde madpakker blandt medarbejderne, så der kan sættes gang i en kultur, hvor sunde vaner prioriteres for vores egen velbefindende.

Beskrivelse af initiativ

Dette forløb har medarbejderens fokus i en måned, og er opdelt i 4 uger, der hver især har et nyt fokuspunkt. Dette er for at give medarbejderne nogle værktøjer og for at hjælpe dem bedst muligt på vej.

- 1- Bevidsthed og inspiration
- 2- Praktiske færdigheder
- 3- Temadage
- 4- Opfølgning og vedligeholdelse

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

I starten af ugen skal medarbejderne introduceres for forløbet. Dette kan foregå enten via interne kommunikationsplatforme eller ved at afholde et møde. Via dette møde eller anden platform skal medarbejderne have information om vigtigheden af sund ernæring og fordelene ved at medbringe sunde madpakker på arbejdet, herunder kan det også være en ide at komme med inspiration til sunde madpakker og præsentere medarbejderne for den allerede eksisterende Opskriftshåndbog på Sundhedsuniverset.

Herudover skal ugens udfordring også præsenteres. I denne uge er det en madpakkeudfordring, hvor medarbejderne opfordres til at medbringe sunde madpakker hver dag i ugen. De sunde madpakker skal dokumenteres og deles på en fælles

platform med de andre medarbejdere for at man kan støtte hinanden og søge inspiration blandt ens kollegaer. I forlængelse af dettes opfordres medarbejderne i denne uge også til dele deres yndlingsopskrifter på sunde madpakker, så de kan bruges som inspiration og tilføjes til håndbogen. Derudover opfordres man også til at dele ens succes oplevelser, fx hvad der er nemt at lave / tage med eller hvad der smager godt og overgår den mad, der er i kantinen.

Uge 2

I denne uge skal der være en workshop (som er frivillig at deltage i, men det opfordres at man deltager, hvis man har mulighed for det), hvor medarbejderne kan lære at planlægge og forberede sunde madpakker på en effektiv måde. I forlængelse af sidste uge, der omhandlede inspiration, skal alle medarbejdere hver især have deres bedste sunde madpakke med, som de skal præsentere for hinanden, herunder opskrift og fremgangsmåde. Herefter skal der være en madpakke – swap, hvor ens egen madpakke gives videre til en anden kollega, som for fornøjelsen af madpakken den første dag i ugen samt at lave den igen på fredag og give den tilbage til den samme kollega den blev modtaget af.

Med inspiration fra workshoppen sættes denne uges udfordring i gang, en opskriftsudfordring. Denne går ud på, at medarbejderne bliver udfordret i at lave en usund favorit madpakke ide om til et sundere alternativ, der stadig er velegnet til madpakken, og herefter selvfølgelig dele resultatet med deres kollegaer på den fælles platform.

Uge 3

Efter de første to uger har medarbejderne opnået bevidsthed om, hvad sunde madpakker er og hvorfor de er gode, de har fået inspiration til gode opskrifter og de fået praktiske færdigheder, der gør, at de kan medbringe gode og sunde madpakker på arbejde. I denne uge ønskes det derfor at gøre den sunde madpakke sjovere.

Ugens udfordring sendes ud på mail i uge 2, så medarbejderne er forberedt i god tid. Ugens udfordring er nemlig "temadage", hvor medarbejderne opfordres til at medbringe madpakker baseret på et bestemt tema, og der vil så være en madpakke konkurrence, hvor medarbejderne konkurrerer om, hvem der har lavet den sundeste og mest kreative madpakke. Der kan evt. gives præmier til vinderen (dette aftales internt på kontoret).

Temadagene er som følgende:

Mandag: Grøntsagsbaseret madpakke

Her opfordres medarbejderne til at medbringe madpakker, der er baseret på grøntsager som hovedingrediens, det kunne eksempelvis være en poke bowl, wraps, salat.

Tirsdag: Farverig madpakke

Her opfordres medarbejderne til at medbringe farverige madpakker. Det kan i princippet være hvad som helst, mulighederne er mange.

Onsdag: På farten

Her opfordres medarbejderne til at medbringe en madpakke, der er nem at lave og have med på farten. Det kunne f.eks. være sunde pizzasnegle, pølsehorn eller sandwich.

Torsdag: Vegetarisk madpakke

Her opfordres medarbejderne til at medbringe en vegetarisk madpakke.

Fredag: Verdenslandene

Her opfordres medarbejderne til at lade sig inspirere af forskellige internationale køkkenet og medbringe madpakker der er inspireret af forskellige lande og kulturer. Dette kan fx være lande som Japan, Mexico, Indien, Italien, Thailand og Frankrig.

Igen kan opskrifter og andet inspiration fra ugen deles på den fælles platform.

Uge 4

I den sidste uge er udfordringen at vedligeholde de gode vaner omkring de sunde madpakker. Her finder man sammen med en kollega på kontoret, hvor man denne uge som makkerpar skal have fokus på at holde hinanden op på at huske de sunde madpakker og forsat inspirerer og motiverer hinanden. Sammen snakker man om en vedligeholdelsesplan, som man kan bruge til at forsætte med de sunde madpakker på arbejdet efter forløbet slutter.

Til sidst afholdes der et kort møde hvor der er fokus på medarbejdernes planer og ideer til vedligeholdelse af de nye sunde vaner, så medarbejderne igen kan videns dele med hinanden, og der vil være fokus på, hvordan man kan opretholde motivationen sammen og enkeltvis. Derudover samles alle opskrifter fra forløbet, så de bliver samlet og evt. kan blive delt på Sundhedsuniverset, så man altid kan finde frem til den igen.

Redskaber

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
- Mobil eller computer til fælles platform
- En madkasse

Varighed

4 uger.
