

Andre kriterier og kategorier

Hvis kantinen er klar til næste trin, kan du begynde at vurdere udbuddet på flere kriterier fx indholdet af fisk, salt, sukker og graden af variation. Udbuddet af drikkevarer kan også vurderes, firmafrugt og kantine take away, hvis det tilbydes.

Her kommer forslag til, hvordan du kan gøre det.

Fisk

Vurdering af fisk sker primært i frokostbuffetens udbud. Jo oftere der serveres fisk desto sundere er buffeten. Fisk kan både være en del af de varme, kolde retter og salaten.

Point	Fisk i koldt (og salat)	Fisk i varmt
0	Der serveres fisk mindre end 3 gange om ugen som pålæg eller i salat.	Mindre end hver 14. dag som varm ret (ikke regelmæssigt)
1	Der er mulighed for at vælge fisk mindst 3 ud af 5 dage som pålæg eller i salat	Fisk som varm ret mindst hver anden uge
2	Der er mulighed for at vælge fisk som pålæg eller i salat hver dag.	Fisk som varm ret mindst en gang om ugen

[Point kan føres ind i skemaet for hele udbuddet.](#)

Salt

Vurdering af salt indholdet er aktuelt for alle retterne på frokostbuffeten

Point	Saltindhold
0	Ingen speciel fokus på at begrænse saltindholdet i maden
1	Der er fokus på at indkøbte varer med lavt saltindhold for udvalgte produkter, og/eller begrænse saltforbruget ved tilberedning
2	Der er både fokus på at alle indkøbte skal have lavt saltindhold og man begrænser saltforbruget ved tilberedning

[Point kan føres ind i skemaet for hele udbuddet](#)

Variation

Vurdering af variation kan i princippet gennemføres på hele udbuddet. Det er dog vigtigst at gøre på frokostbuffeten. Er udbuddet varieret vil det gøre det nemmere for de, der spiser i kantinen, at vælge sundt og varieret.

Udbuddet behøver ikke at være stort hver dag for at være varieret, vigtigere er det at udbuddet varierer fra dag til dag. I en frokostbuffet er det lettere, at have et stort udbud end i private husholdninger. Det er muligt at tilbyde flere slags grønsager og pålæg, uden spildet bliver stort.

Det er imidlertid vigtigt at begrænse udbuddet for at undgå spild, undgå at udbuddet ligner hinanden meget og endelig kan det blive en uoverskuelig opgave, at sikre sig at maden er sund både hvis du bruger Kantinetjek og hvis du laver almindelignæringsberegning.

Her kan du læse mere om forskellige muligheder for at sikre variation i planlægning og indkøb.

Point	Variation
0	Der serveres stort set samme type retter, pålæg, salat og tilbehør hver dag
1	Der varieres i mindre grad mellem forskellige typer retter, pålæg, tilbehør, grønsager
2	Der varieres i høj grad mellem forskellige typer af retter, pålæg, tilbehør, grønsager

[Point kan føres ind i skemaet for hele udbuddet](#)

Drikkevarer

Drikkevarer kan vurderes med hensyn til indholdet af fedt, sukker samt om der tilbydes koldt drikkevand.

Hvis der er fri adgang til koldt vand ved koldt vands automater er det mere attraktivt at drikke vand frem for andre drikkevarer. Vand er den bedste måde at slukke tørsten på.

Point	Fedt
0	Ingen fokus på mælketyper
1	Der sælges også magre mælketyper (mindre end 0,5% fedt)
2	Der sælges fortrinsvis magre mælketyper

Point	Sukker
0	Sodavand og saftevand er en del af udbuddet
1	Sodavand og saft er forholdsvis dyrere end vand og mager mælk
2	Sodavand og saftevand er <u>ikke</u> en del af udbuddet

Point	Vand
0	Ikke adgang til kold vand
1	Vand koster
2	Nem og fri adgang til vand

[Point kan føres ind i skemaet for hele udbuddet](#)

Frugt, kage, snack og slik

Mødeservering og en eventuel firmafrugtordning er det muligt at give point. Herunder er forslag til, hvordan det kan vurderes med kantinetjek.

Point	Firmafrugtordning	Frugt og grønt
0	Ingen	Ingen salg af frugt og/eller snack grønt
1	Frugt en til to gange om ugen	Salg af frugt og/eller snackgrønt
2	Frugt hver dag, mindst 1 stykke	Frugt og snack grønt er en del af buffeten

Point	Fedt
0	Kage eller dessert flere gange om ugen
1	Kage eller dessert højst 2 gange om ugen
2	Højst kage eller dessert én gang om ugen, ofte med frugt og bær, der anvendes ofte vegetabilsk fedtstof

Point	Sukker
0	Salg af slik
1	Begrænset sliksalg,
2	Slik sælges ikke fra kantinen, hører ikke til udbuddet

Hvis der er brød med bedømmes det også på fuldkorn.

Point kan føres ind i skemaet for hele udbuddet

Hvis du også serverer morgenmad eller har mødeservering, kan du vurdere den efter samme principper som for buffeten og drikkevarer men uden at bruge kriterier for fisk og salt

Kantine take away kan vurderes som varm ret på buffeten

Point kan føres ind i skemaet for hele udbuddet