



Få mere information
på tlf. 70 23 66 66
og læs mere om
2k og KantineSund
på www.2-k.dk

Jane Møller

Økonoma, over 10 års erfaring som leder i økologisk kantine. Konsulent i økologi og sund kantine mad.

Tina Lindberg Faurby

Indehaver af 2k, professionsbachelor i ernæring og sundhed og stor erfaring med kantineudvikling og erfa-grupper for kantineledere.

Sonja Bock

Kantineleder og kogebogsforfatter især kendt fra de populære "Suveræne salater". Underviser og inspirerer til spændende mad i kantine.

Tine Kjøller Ipsen

Ledelses- og stresskonsulent. Har mange års storkøkkenerfaring fra eget catering-firma og arbejder især med lederudvikling.

Malis Ravn

Uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed samt i ledelse og organisation. Konsulent i økologi og forandringer i kantine.

2k arbejder målrettet med kantiner, og vi har en fast stab af dygtige konsulenter, der alle har specialiseret sig i kantiner. Vi hjælper kantiner med omlægning til sund mad, inddragelse af økologi, driftsforbedringer, samarbejde- og teamudvikling samt lederudvikling og stresshåndtering. Det kan være alt fra et enkelt inspirationsoplæg på personalemødet til længere udviklings- og uddannelsesforløb for kantinenes medarbejdere. I forbindelse med indførelse af mad- og måltidspolitik i virksomheden hjælper vi med at styre processen fra start til slut.

2k | c/o Mandag Morgen | Valkendorfsvej 13 | 1009 København K. | Tlf. 70236666 | www.2-k.dk | 2k@2-k.dk

Trykt på Cycclus genbrugspapir mouselab.dk

KantineSund

Gør det sunde valg til et nemt valg i kantine



2

k

KantineSund

Gør det sunde valg til et nemt valg i kantinen



Få sund mad i kantinen. KantineSund er et forløb, som gennem uddannelse af kantinepersonalet, inspiration og konsulenthjælp hjælper processen i gang med at få sundere mad i kantinen med motiverede medarbejdere. KantineSund kræver ingen særlige forudsætninger og er en oplagt mulighed i forbindelse med indføring af Mad- og måltidspolitik.

I får tilknyttet en fast kantinekonsulent, som hjælper hele vejen igennem processen. Forløbet foregår som en vekslen mellem kursus, arbejdsworkshops og konsulenttrådgivning.

KantineSund Basispakken indeholder:

1. Opstartsmøde

Før forløbet går i gang besøger vi jeres kantine og sammen planlægges og tilpasses KantineSund-forløbet jeres kantines forhold og ønsker.

2. Kursus i ernæring og sund kantine

Det handler om sund mad i kantinen. Derfor får alle kantinenes medarbejdere et kursus i ernæring og sund kantine. Vi underviser ud fra Fødevarerstyrelsens officielle anbefalinger for sund kantine. Sund mad

er forbundet med mange myter, misforståelser og meninger, som kantinepersonalet ofte konfronteres med ude ved disken. Bliv opdateret på, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert af de mange sundhedsbudskaber, som vi dagligt bombarderes med. På kurset lærer I om ernæring og hvordan sund mad kan planlægges og produceres i et storkøkken.

3. Test – hvor sund er jeres kantine? Og udarbejdelse af handlingsplan

Kantinekonsulent kommer på besøg og ser jeres frokostservering efterfulgt af et personalemøde for kantinenes medarbejdere. Sammen gennemføres testen: Test – hvor sund er jeres kantine? Herefter arbejdes med at lave en konkret handlingsplan for det som kantinen skal arbejde hen imod for at maden bliver mere sund. Det kan eksempelvis handle om:

- 1) Flere grøntsager på menuen
- 2) Bedre brug af færdigprodukter og fedtstoffer
- 3) Fornyelse af menu og opskrifter
- 4) Kommunikation med kunderne

Handlingsplanen er kantinenes egne prioriteringer af arbejdet og er en hjælp til at komme i gang med den sunde mad og holde fast efter KantineSund-forløbet.

4. Gastronomisk inspirationskursus

Kantinemaden skal ikke bare være sund, den skal også smage godt og sælge. Derfor får I dette gastronomiske inspirationskursus, der giver spændende ideer og gode tips til at gøre kantinemaden sund og lækker. Kurset foregår som maddemonstration, hvor der vises gode tips til variationer af sunde retter og forskellige tilberedningsmetoder, som kan bruges i den daglige madproduktion i kantinen. Opskrifterne fra kurset er alle basisopskrifter, der kan bruges i storkøkkenproduktionen og varieres efter jeres egen smag og sæsonen. Emnerne på kurset tilpasses jeres ønsker, men kan eksempelvis være:

Sunde pålægssalater, traditionelle retter på den sunde måde, og fristende salater der mætter.

5. Handlingsworkshop

Nu skal handlingsplanen sættes i værk og den sunde mad stå sin prøve i kantinen. I denne workshop tages fat på arbejdet med at føre planerne ud i livet. Det kan være udarbejdelse af nye menuplaner, udvælge opskrifter, omplacering på buffeten, indkøbe nye sundere råvarer, omorganisere arbejds gange, lave informationsmateriale til kunderne, lave skilte til buffeten og tekster til intranettet og måske planlægning af premieredagen for den nye sunde kantine.

KantineSund kan afvikles sideløbende med den daglige drift og åbningstider i kantinen. Møder og kurser kan afholdes om eftermiddagen, når frokosten er overstået.

Pris – KantineSund Basispakke:

Kantinens størrelse:

Lille (optil 300 kuverter)	kr. 34.950,-
Mellemstor (300-700 kuverter)	kr. 54.950,-
Stor (over 700 kuverter)	kr. 74.950,-

Ovenstående priser er vejledende og afhænger også af personalets antal og kantinens aktiviteter. Ring og hør nærmere. For geografisk placering mere end 25 km fra København C, må påregnes transportudgifter. Priserne er ekskl. moms.

Supplerende konsulenthjælp

Udover KantineSund Basispakken tilbyder vi supplerende ydelser som støtte og opfølgning på KantineSund Basispakken. Vi udarbejder gerne statusrapport om kantinenes nuværende niveau og potentiale, ledersparring til støtte for kantinelederen i forandringsprocessen, teambuilding, gastronomiske ekskursioner, hjælp til udarbejdelse af kostpolitik, samt projektstyring ved større udviklingsprojekter. Se nærmere beskrivelse på www.2-k.dk.

