

Förslag till framtidens nyckelhålsmärkning i storhushåll

– *certifieringssystem och nya kriterier*

av Ulf Bohman och Anita Laser Reuterswärd



Innehåll

Sammanfattning	5
Förslag till syfte för nyckelhålmärkning i storhushåll	6
Förslag till kriterier och rekommendationer	6
Förslag till certifieringsorganisation	7
Förslag till symbol	8
Vilka regler gäller tillsvidare	8
Vad händer närmast	8
Bakgrund	9
Nyckelhålet som varumärke och symbol	9
Menymärkning med nyckelhålet enligt allmänna råd	9
Beställ ”original” av nyckelhålet	10
Lunchmaten ofta alltför fet	10
Nyckelhålet i underlag till handlingsplan	10
Väggkrogsprojektet	11
Konceptet KeyMeal	11
Restaurangkedjor med egen märkning av hälsosamt val	12
Kommunala satsningar	12
Dagens meny märkning	13
Potentialen för nyckelhålet på restaurangmarknaden	13
Små och stora restauranger	14
Nyckelhålet inom de större restaurangkedjorna	14
Nyckelhålmärkning inom hela lunchmarknaden	15
Kontroll, styrning och uppföljning varierar	15
Projektet	16
Arbetsmetod	16
Extern och intern referensgrupp	16
Expertgruppen och konsumentorganisationer	16
Externa synpunkter	17
Förslag till kriterier	18
Grundläggande begrepp	18
Nyckelhålmärkta recept för storhushåll	21
Förslag till kriterier för recept	21
Måltidstyper baserade på serveringsform	22
Förslag till kriterier och rekommendationer för måltider	24
Förslag till kriterier för maträtten	25
Ett helhetstänkande	27
Tallriksmodellens betydelse	27
De näringsberäknade receptens betydelse	27

Buffésservering.....	28
Måltider som inte direkt serveras enligt tallriksmodellen.....	28
Mellanmål kan inte nyckelhålmärkas.....	30
Erfarenheter om måltider på restaurang.....	30
Förslag till certifieringssystem.....	32
Certifieringssystem för svenska miljösymboler.....	32
Svanen.....	32
KRAV.....	33
Falken.....	33
Certifieringsorganisationen för nyckelhålet.....	33
Förslag till utbildningsmodell inom certifieringen.....	34
Utbildning.....	34
Vidareutbildning.....	34
Diplom, certifikat och uppmuntran.....	34
Information till gästerna.....	35
Uppföljning och kontroll.....	35
Kostnader för certifiering.....	35
Endast symbolen nyckelhålet ska användas.....	36
Förslag till övergångsperioder.....	36
Vilka regler gäller tillsvidare.....	37
Vad händer härnäst?.....	37
Referenser.....	38
Tabell 1. Storhushållmarknaden i Sverige 2004.....	14
Tabell 2. Förslag till indelning av fyra olika serveringsformer för framtidens nyckelhålmärkning i storhushåll.....	23
Tabell 3. Krav för tillbehör.....	26

Sammanfattning

Ett projekt om framtidens nyckelhålmärkning i storhushåll påbörjades under våren 2006. Syftet med projektet var att ta fram ett förslag till nya kriterier och ett certifieringssystem som har till syfte att kvalitetssäkra framtidens nyckelhålmärkning i storhushåll. Resultatet presenteras i denna rapport.

Livsmedelsverkets registrerade varumärke nyckelhålet har använts sedan 1989 på färdigförpackade livsmedel och sedan 1992 även kunnat användas för menymärkning (och recept) i storhushåll, enligt allmänna råd i föreskriften för nyckelhålet.

Restaurangmarknaden har förändrats sedan 1990-talet och en av de tydligaste trenderna under de senaste åren är att gränserna mellan traditionell restaurang och fast food alltmer suddas ut. Utbudet av måltider ”på språng” (Eat & Go) bara ökar, förutom hamburgermåltider även mackor, wraps, färdiga sallader m.m. Många av måltiderna ser inte längre ut som ”tallrikar”, dvs. tallriksmodellen är inte lika lätt att tillämpa som tidigare.

Sedan den 1 juni 2005 finns nya kriterier för nyckelhålmärkning på färdigförpackade produkter som säljs i butiker och som levereras till storhushåll. För de färdigförpackade maträtterna ändrades kriterierna från att endast ha gällt innehållet av fett till att även gälla energinivå per portion, mängd grönsaker per portion samt begränsade mängder av salt och socker. Det är önskvärt att det, så långt som det är praktiskt möjligt, finns en överensstämmelse mellan å ena sidan de kriterier som ska gälla för nyckelhålmärkning av menyer (och recept) i storhushåll med å andra sidan kriterierna för färdigförpackade maträtter. Förslag till nya kriterier för storhushållsmaten finns i denna rapport.

Intresset för att menymärka med nyckelhål är stort och ökar hos både restauranger och gäster. Den totala primära målgruppen för menymärkning med nyckelhålet i storhushåll i Sverige är ca 13 000 restauranger. Uppskattningsvis använder åtminstone 10 % av dessa storhushåll idag sig av menymärkning med nyckelhålet eller med logotypen KeyMeal. Sedan 2003 kan restauranger bli certifierade av Föreningen KeyMeal. Logotypen innehåller ett mörkgrönt nyckelhål, och ett avtal finns mellan Livsmedelsverket och Föreningen om användningen av logotypen. Kriterierna baserar sig på de kriterier som gäller för menymärkning med nyckelhål, men krav på utbildning och rådgivning ingår dessutom i KeyMeal-certifieringen.

Förslag till syfte för nyckelhålmärkning i storhushåll

Syftet med nyckelhålmärkning i storhushåll är att öka tillgängligheten för goda och välbalanserade måltider i hela landet och att i alla led underlätta konsumentens möjligheter att välja och att komponera sådana måltider. Syftet med att certifiera restauranger som serverar nyckelhålmärkta måltider är i första hand att kvalitetssäkra nyckelhålmärkta menyer och även recepten för måltiderna.

Förslag till kriterier och rekommendationer

Kriterierna ska omfatta hela måltiden, dvs. maträtt och tillbehör. Maträtten ska vara näringsberäknad, med kriterier för energi- och fetthinnehåll. Tallriksmodellens princip ska gälla för komponering av maträtt och måltid, med en minimimängd satt för ingående mängd grönsaker och/eller frukt. Ett antal rekommendationer föreslås för maträtten. När det gäller salt skall mängden i alla recept tydligt anges i måttenheter. Livsmedelsverkets kostråd om flytande matfett och oljor samt för fullkornsprodukter bör följas. Oljor och matfetter som används vid tillagning, i maträtten eller som ingår i halvfabrikat, t.ex. i pajdegar, får inte innehålla mer än en viss mängd transfettsyror/100 g (nivån ska fastställas senare av Livsmedelsverket). För olika tillbehör, dvs. dryck, bröd, matfett, salladsbuffé, dressing/ salladssås och frukt, föreslås kriterier för vad som ”minst” och ”helst” ska finnas på varje restaurangenheter som serverar måltider som är meny märkta med nyckelhål.

I rapporten diskuteras fyra olika sätt att servera måltider inom storhushåll: portionering med salladsbuffé; bordsservering; buffé och s.k. ”över disk”. Serveringsformen över disk används huvudsakligen inom fast food-sektorn, dvs. inom hamburgerrestauranger, smörgås- och salladsbutiker. Nyckelhålmärkning enligt reglerna från 1992 används idag för alla dessa serveringsformer. Nyckelhålmärkningen i storhushåll ska, enligt detta förslag, även i framtiden kunna användas för alla dessa serveringsformer, med särskilda krav ställda när hela måltiden serveras i bufféform. I bufféerna som ska nyckelhålmärkas kan det vanligen serveras 2-4 olika maträtter samt salladsbord och olika tillbehör. Inga efterrätter kan ingå.

Förslag till certifieringsorganisation

En helt ny certifieringsorganisation ska bildas med huvudsyftet att kvalitetssäkra de nyckelhålmärkta måltiderna. Certifiering av restauranger handlar också om ökad kunskap och höjd status för att laga och servera välbalanserad och god mat. En certifiering kan också få en stark koppling till rekommendationer för maten på arbetet, vilket är ett uppdrag som Livsmedelsverket fått av regeringen. Även för rekommendationer kring upphandling av restaurangtjänster är nyckelhålmärkta måltider en intressant aspekt.

De nya organisationen bör vara fristående men med stark och direkt koppling till Livsmedelsverket.

Organisationen ska ansvara för certifiering, utvärdering, uppföljning och kontroll av de certifierade restaurangerna över hela landet. Organisationen ska på sikt huvudsakligen finansieras via certifieringsavgifter och intäkter från utbildningar och materialförsäljning samt ev. via statliga bidrag. Valet av organisationsform måste kopplas till frågor som trovärdighet, vetenskaplig förankring, möjlighet att arbeta flexibelt med kriterier, ekonomiskt upplägg, framtida utvecklingsmöjligheter och kvalitetssäkring. En väsentlig fråga är också att de ”regler” (kriterier och rekommendationer) som ska gälla för nyckelhålmärkta måltider inte ska genomgå EU-notifiering. Organisationen kan då inte vara statlig.

Certifieringen av olika slags storhushåll bör gälla årsvis och innehålla utbildning av personal i restaurangföretagen, information till gästerna och årlig utvärdering och kontroll. Allt detta bör skötas av den nya certifieringsorganisationen.

De restauranger som redan satsat på omfattande utbildning kring nyckelhålet eller KeyMeal-certifiering föreslås att direkt få gå in i den nya certifieringsorganisationen när den är etablerad, förutsatt att de klarar en utvärdering som bl.a. visar att den mat som serveras uppfyller de nya kriterierna.

För att snabbt komma igång med den nya certifieringen bör, enligt detta förslag, så mycket som möjligt tillvaratas från KeyMeals certifierings-, informations- och utbildningskoncept.

Förslag till symbol

Förslaget till framtidens symbol för nyckelhålmärkning i storhushåll är att endast Livsmedelsverkets varumärke nyckelhålet ska kunna användas. KeyMeal-logotypen kommer efter en övergångsperiod inte längre att kunna användas.

Vilka regler gäller tillsvidare?

För menymärkning med nyckelhål gäller kriterierna i de allmänna råden enligt SLVFS 1989:2 och LIVSFS 2005:9 tillsvidare. När den nya certifieringsorganisationen är etablerad kommer de allmänna råden tas bort från föreskriften och kontrollen av nyckelhålmärkta maträtter kommer inte längre göras av miljö- och hälsoskyddsinspektörer från kommunen. Regler kommer fastställas av certifieringsorganisationen när den är etablerad.

För KeyMeal-märkningen gäller befintliga regler tills vidare. Ett avtal har tecknas mellan Livsmedelsverket och Föreningen KeyMeal om vad som ska gälla för användningen av logotypen KeyMeal och de KeyMeal-certifierade restaurangerna under övergångsperioden 2007.

Vad händer närmast?

Förslaget att bilda en certifieringsorganisation har diskuterats med Livsmedelsverkets generaldirektör och ledningsgrupp. Man ställer sig mycket positiv till certifiering så att framtidens nyckelhålmärkning i storhushåll ska bli trovärdig och kvalitetssäkrad.

Livsmedelsverket har påbörjat en utredning med syfte att bilda en ny certifieringsorganisation. De nya kriterier som presenteras som förslag i denna rapport ska kunna användas i ett pilotprojekt under året 2007. Livsmedelsverket siktar på att den nya certifieringsorganisationen ska vara etablerad vid årsskiftet 2007/2008.

Bakgrund

Nyckelhålet som varumärke och symbol

Symbolen nyckelhålet är sedan 1989 Livsmedelsverkets registrerade varumärke. Sedan 2006 är märket registrerat även i alla de övriga länder i Europa som är anslutna till det s.k. Madridprotokollet om internationell registrering av varumärken. Nästan alla europeiska länder är anslutna till protokollet. Utskänkning av mat och dryck ingår i varumärkesrätten. Varumärket är ett kollektivmärke, dvs. varumärket används av flera aktörer.

Livsmedelsverket har sedan 1989 haft ”föreskrifter och allmänna råd om användning av viss symbol” för märkning av förpackade livsmedel. De livsmedel som får märkas med symbolen nyckelhålet ”framhåller låg halt av fett, socker eller salt eller hög halt av kostfiber” (SLVFS 1989:2).

Tre år senare reviderades reglerna för symbolen så att märkningen kunde användas även för färdiglagad mat, dels för färdigförpackade maträtter, dels på menyer i storhushåll, dvs. meny märkning (SLVFS 1989:2, 1992:11). Den 1 juni 2005 började nya regler att gälla för färdigförpackade livsmedel och för oförpackad frukt, grönsaker och fisk (LIVSFS 2005:9). Föreskriften EU-notifierades dessförinnan.

Menymärkning med nyckelhålet enligt allmänna råd

Reglerna för nyckelhålmärkning av menyrätter är tills vidare desamma som sedan 1992. De regleras formellt sett under rubriken ”allmänna råd” vilka har följande lydelse: ”...även tillämpas för att utmärka färdiglagad mat som serveras i storhushåll under förutsättningen att:

- produkterna uppfyller villkoret att fetthalten uttryckt som energiprocent ska vara 30 % eller lägre. För den färdiglagade maten i storhushåll får alternativt maträttens fettinnehåll per portion uppgå till högst 17 gram. Gruppen färdiglagad mat omfattar kompletta rätter. Som exempel kan nämnas köttgryta med ris, pytt i panna, fiskgratäng med potatismos, grönsakspaj och spagetti med köttfärssås.” (SLVFS 1989:2, LIVSFS 2005:9)

Menymärkning är en frivillig märkning där restaurangen som nyckelhålmärker matsedeln (menyn) ansvarar för att villkoren är uppfyllda. I september 1995 gav Livsmedelsverket ut en pärm ”Nyckelhålsrecept för restauranger” med 46 recept. Receptpärmen producerades inom ramen för Livsmedelsverkets ”Kost & Hälsa”-program. Branschorganisationerna Mjolkfrämjandet, Svensk Köttinformation, Svensk Fisk, Svensk Fågel och Trädgårdsfrämjandena bidrog till recepten och det finns en bild för varje maträtt i pärmen.

Varje recept är beräknat för 10 och 100 portioner och det finns data per portion för energinivå i kJ och kcal, mängden fett (g) och andelen fett av portionens energivärde (energiprocent, E%). För de flesta recepten finns rekommendationer som ”Bröd och sallad gör måltiden komplett” och ”Erbjud frukt som efterrätt”. Det finns inget kriterium för hur mycket energi en nyckelhålmärkt maträtt ska innehålla. Serveringstips ges för några recept och i pärmens förord står det uttryckligen att ”den restaurang som nyckelhålmärker matsedeln har ansvaret för att villkoren är uppfyllda.” Märkning av maträtter kontrolleras av miljö- och hälsoskyddsinspektör från kommunen. Inspektören kan också svara på frågor.” Livsmedelsverket har även gett ut en broschyr om tallriksmodellen och det finns en webbsida om hur man beräknar ett recept (se ref. Receptberäkning).

Beställ ”original” av nyckelhålet

Ett originaltryck av nyckelhålssymbolen kan beställas från Livsmedelsverkets Kundtjänst. Nyckelhålmärkning får endast ske med en symbol som utformas på det sätt som finns i föreskriften LIVSFS 2005:9, vilket innebär ett vitt nyckelhål på grön eller svart botten med ett R-märke (®).

Lunchmaten ofta alltför fet

Flera svenska undersökningar sedan 1990 visar att lunchmat som serveras på restauranger ofta är för fet, har för högt energiinnehåll och innehåller för mycket salt. Det finns stora variationer mellan olika restauranger (Kruse, Jacobsson, Torelm, Becker 1990; Green-Palo, Olausson 1992; Jansson 1992, Arnemo, Becker, Karlén Nilsson 2001; Westman, Skans 2001; Callmer, Friedl 2002).

Nyckelhålet i underlag till handlingsplan

I underlaget till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet som lämnades till regeringen den 9 februari 2005 finns flera insatser som berör nyckelhålet i storhushåll beskrivna (insatserna 17, 41, 43 och 56). I insats 43 finns formuleringen ”Arbetet med tillämpningen av nyckelhålmärkning ska intensifieras, i synnerhet vad gäller märkning av måltider och tillsynen av denna inom restaurang och storhushållssektorn”. Detta projekt är en utredning om denna frågeställning (se ref Rapport handlingsplan)

Väggkrogsprojektet

Livsmedelsverket bedrev mellan 1995 och 1998 Väggkrogsprojektet med syfte att påverka svenska väggkrogars utbud av mat för att förbättra yrkesföräres måltidsvanor och hälsa (Lindvall, Karlén Nilsson 2001). En utbildning innehållande såväl teori som praktik togs fram och användes runt om i landet. Väggkrogsprojektet togs senare över av Hjärt-Lungfonden. Projektet är inte längre verksamt.

Konceptet KeyMeal

KeyMeal startades 2002 som ett projekt inom Högskolerestauranger AB (HÖRS), med stöd från Jordbruksdepartementet och med Livsmedelsverkets deltagande. Syftet var att restauranger som certifierats kunde använda logotypen *KeyMeal*. Kriterierna baserade sig på de kriterier som gäller för meny märkning med nyckelhål. Rådgivning och krav på utbildning ingår dessutom i certifieringen.

Logotypen KeyMeal består av en vit tallrik med en vit gaffel och en vit sked samt ett mörkgrönt nyckelhål. Tallriken och besticken ligger på en ljusgrön platta. Logotypen (symbolen) är inte ett registrerat varumärke. Livsmedelsverket har avtal med föreningen KeyMeal vad gäller användningen av nyckelhålet i KeyMeals logotyp.



År 2003 bildades certifieringsorganisationen KeyMeal som en ideell förening. Föreningens uppgift är att sprida konceptet på den öppna restaurangmarknaden, vilket var ett krav från Jordbruksdepartementet. Föreningen har åtta medlemmar: Livsmedelsverket, SHR, Li (Livsmedelsföretagen), Restauranghögskolan i Örebro/Grythyttan, Karolinska Institutet, HÖRS, Mjölksfrämjandet och Procordia Foods. I styrelsen ingår representanter för de flesta av medlemmarna. Föreningens verksamhet finansieras via medlemsavgifter, utbildningsarvoden och certifieringsavgifter. I certifieringen ingår utbildningsdagar. För att certifiera en restaurang ska 75 % av de anställda klara av webbutbildning som finns på webbadressen www.keymeal.se. Det finns även en webbadress riktad till matgästerna (www.keymeal.net).

Lokala KeyMeal-projekt har drivits i samarbete med regionala partners: Landstingen i Jämtland och Kalmar län; kommunerna Hässleholm och Upplands-Bro, samt Restauranggymnasiet Link. För närvarande är ca 70 certifierade restauranger spridda över hela landet, i två fall är det restaurangkedjor (HÖRS, Sandys) och i ett fall ett stort företag (AstraZeneca). Antalet gäster som kan välja maträtter enligt KeyMeal bedöms vara ca 45 000.

Restaurangkedjor med egen märkning av hälsosamt val

Genom åren har ett antal olika projekt genomförts med avsikt att öka utbudet av mer välbalanserade och hälsosamma måltider på restaurang. Ett tidigt exempel är den hjärtmärkning som genomfördes på dåvarande Kabis restauranger med början 1989. Ett annat exempel är den företagsinterna märkningen Fitness Food, som i början av 1990-talet startades av dåvarande SAS Servicepartner, numera Eurest. Inom Eurestkoncernens restaurangverksamhet används fortfarande beteckningen Fitness Food som märkning och alla deras restauranger ska servera en Fitness Food-rätt varje dag.

Inom ISS restaurangverksamhet serveras Dagens smällSS som ska vara ett magrare alternativ. Som märkning på menyn används dock inte nyckelhålet utan endast markeringen ”dagens smällSS”.

Inom Sodexo restaurangverksamhet lanserades Vitality konceptet under våren 2006. Konceptet avses spridas till Sodexhos restauranger i hela Europa.

Kommunala satsningar

Pitelunchen var ett koncept som startades 2003 av Miljö- och byggkontoret i Piteå kommun i samråd med hälsorådet i Piteå. Samma kriterier som nyckelhålet användes, men en egen symbol, ett P i form av en pil utnyttjades. En dietist fanns med som stöd/samordnare under projektets uppstart. Detta projekt är dock inte längre verksamt. Enligt den dietist som var med och startade projektet märker inga av de restauranger som initialt var med längre ut sina måltider (se ref. Pitelunchen).

I *Katrineholm* startades 2004 ett projekt där alla kockar och krögare i kommunen bjöds in till en utbildning om hur man lagar nyckelhålmärktarätter. Sju restauranger kunde i slutet av 2004 erbjuda nyckelhålmärkta luncher. Man har haft ett nära och mycket god samverkan med miljö- och hälsoskyddsnämnden inom kommunen som har utfört provtagning på de medverkande restaurangerna (Svedin 2004 a,b). Projektet fortgår och under hösten 2006 ska, enligt projektledaren, en nystart göras.

Dagens menymärkning

Det är svårt att få en heltäckande bild av hur ofta och på vilket sätt enskilda små restauranger runt om i landet utnyttjar menymärkning med nyckelhålet, och redovisningen i denna rapport är därför inte heltäckande. Omfattningen av dagens menymärkning med nyckelhålet kan dock besvaras med följande fyra frågeställningar:

1. Hur stor är potentialen för nyckelhålet på restaurangmarknaden?
2. Hur används nyckelhålet inom de större restaurangkedjorna?
3. Hur används nyckelhålmärkning inom hela lunchmarknaden?
4. Hur sker kontroll, styrning och uppföljning av nyckelhålmärkta menyer?

Potentialen för nyckelhålet på restaurangmarknaden

Tabell 1 visar antalet enheter och måltider inom storhushållsmarknaden. Det totala antalet kommersiella restauranger i Sverige, inklusive fast food-marknaden och personalrestauranger, är 32 030 enheter.

På den offentliga sidan finns totalt 12 750 restauranger och ca 10 % av dessa serverar personalmåltider. Övriga offentliga storhushåll är skolor, barnomsorg, äldreomsorg, sjukvård, socialvård, kriminalvård och försvaret. Dessa restauranger är inte primärt en målgrupp för nyckelhålsmenyer, men skulle kunna vara det i framtiden.

Om man lägger ihop de 10 % av restaurangerna på den offentliga sidan som är personalrestauranger och de restauranger på den privata sidan som har ett fokus på lunch/personalmåltider, så får man totalt ca 13 000 storhushåll (Delfi Storhushållsguide 2005). Detta antal skulle kunna kallas den primära målgruppen för nyckelhålmärkning i storhushåll och de serverar mer än 2 miljoner måltider/dag.

**Tabell 1. Storhushållsmarknaden i Sverige 2004
(Delfi Storhushållsguide 2005)**

	Antal enheter	% av totalt	Måltider per dag
Total offentlig sektor	12 750		2 989 300
Varav personalrest.		10	
Totalt privat sektor	19 460		2 720 000
varav kommersiella	12 160	39	1 146 900
varav fastfood	5 920	18	1 166 900
varav personalrest.	1 260	4	290 800

Små och stora restauranger

Storhushållssektorn kan indelas in i tre grupper baserat på hur många måltider som serveras per dag: <150; 150-499; >500. Majoriteten av storhushållen är små enheter, dvs. tillhör den första kategorin. Om hela marknaden inräknas är ca 60 % små enheter (inom offentlig sektor är siffran 53 % och inom privat sektor 68 %). Räknar man på produktionens fördelning svarar de små enheterna totalt sett för bara 19 % av måltidsproduktionen (12 % inom offentlig sektor och 29 % inom privat sektor) (Delfi Storhushållsguide 2005).

När det gäller nyckelhålmärkta måltider är de större restaurangenheterna viktigast att nå eftersom många människor då kan få möjlighet till bättre valmöjligheter. Å andra sidan är de mindre restaurangerna viktiga för att nå ut i hela landet med nyckelhålmärkta menyer.

Nyckelhålet inom de större restaurangkedjorna

De 11 restaurangkedjor som intervjuats (se sid 15 under Arbetsmetod), representerar tillsammans ca 860 restaurangenheter i Sverige. Dessa restaurangkedjor innefattar kategorierna fastfood, personalrestauranger och vanliga lunchrestauranger.

Av de 11 restaurangkedjorna har 7 kedjor nyckelhålmärkta maträtter på sin meny varje dag, vilket omfattar totalt ca 670 restauranger. Uppskattningar av hur stor del av den totala försäljningen i dessa restaurangkedjor som utgörs av nyckelhålmärkta måltider varierar, från 3-4 % på hamburgerrestauranger till 25-30 % på vissa personalrestauranger. Ett exempel är Hamburgerkedjan Max som säljer nyckelhålmärkt Delifresh. Rätten introducerades 2003 och står idag för 15 % av den totala försäljningen (DN 4 sept 2006).

Nyckelhålmärkning inom hela lunchmarknaden

På en av de större webbplatserna för information om lunchmenyer Lunchinfo/Gastrogate införde man 2004 möjligheten för krögaren/kocken att markera om rätten följer nyckelhålskriterierna. I mars 2006 hade Lunchinfo/Gastrogate ca 650 restauranger runt om i landet anslutna, fokus är dock Stockholmsområdet (500 av restaurangerna ligger i Stockholm)

Totalt finns 1,4 miljoner maträtter inlagda på Lunchinfo/Gastrogate, men dessa innefattar inte recept utan endast namnet på maträtten. Det är krögaren/ kocken själv som sedan har kontroll på receptet. Observeras ska att de inlagda maträtterna inte är unika – t.ex. återkommer rätten ärtsoppa med fläsk många gånger. Av det totala antalet maträtter är 15 200 nyckelhålmärkta. I den totala databasen är alltså bara lite drygt 1 % av maträtterna nyckelhålmärkta. Viktigt i sammanhanget är att möjligheten att nyckelhålmärka i Gastrogates system bara funnits sedan 2004. Gastrogate uppger att intresset ökar och av de i mars 2006 inlagda maträtterna var 2,5 % nyckelhålmärkta.

Smörgås/salladsbutiker/restauranger som serverar enklare måltider har en förhållandevis ung målgrupp och hälsa har blivit ett viktigt försäljningsargument. *”Efterfrågan på hälsosam mat ökar i takt med den höjda kunskapsnivån. Att äta rätt, motionera och må bra ligger i tiden. Många efterfrågar alternativ till fettrika fast food-produkter såsom hamburgare med pommes frites. Fräschör och näringsriktighet uppskattas och kraven på information om innehåll höjs”*. (Citat från smörgåsbutikskedjan Paninis webbsida i augusti 2006). Panini har flera symboler på samma maträtt. Panini nyckelhålmärker enligt Livsmedelsverkets rekommendationer för kompletta rätter. Högst 30 procent av energin i de nyckelhålmärkta rätterna kommer från fett. En annan symbol är Paninis fjädersymbol som används som märkning på rätter med mindre än 20 g fett, och de har även en egen symbol för lågt GI (se ref. Panini).

En sökning via webben visar att det finns en förhållandevis omfattande användning av nyckelhålet inom restauranger som serverar enklare måltider mackor, wraps, sallader etc.

Man kan konstatera att användningen av nyckelhålmärkning på restaurang är omfattande och då särskilt bland större kedjor och restaurangkedjor som serverar enklare måltider. Exakt hur omfattande användningen av nyckelhålet är inom små och medelstora fristående restauranger runt om i landet vet vi dock inte.

Kontroll, styrning och uppföljning varierar

Idag är styrningen av recepten för de nyckelhålmärkta menyerna mycket varierande. Den kan variera alltifrån en strikt uppföljning av alla ingredienser och fasta menyer i hamburgerrestaurangerna till centrala näringsberäknade receptbanker i de stora kedjorna och fullständigt ansvar hos den enskilde köksmästaren i mindre restaurangkedjor.

Projektet

Arbetsmetod

Inom detta projekt har kunskap insamlats från internet, via telefonkontakter och genomgång av artiklar, rapporter och utvärderingar samt möten med olika parter. Synpunkter, idéer och feedback har kommit från de elva restaurangkedjor som intervjuats via besök och telefonkontakt: Burger King, COOP Forum restauranger, Eurest, Fazer-Amica, ISS, Max, McDonalds, Sabis, Scandic Hotels, Sodexho och Steiner Öster Restaurang.

Värdefulla synpunkter har erhållits via tidigare genomförda möten och samarbeten inom föreningen KeyMeal, dels med företrädare för landstingen i Jämtlands och Kalmar län, med ansvariga för personalmatsalar inom offentlig sektor samt med företrädare för restaurangutbildningar. Erfarenheter har även tagits tillvara utifrån de utbildningar som ingått i KeyMeal-konceptet. Under våren 2002-2005 genomfördes utbildningar främst med små restauranger runt om i landet av Ulf Bohman, som varit verksamhetsansvarig för KeyMeal.

Extern och intern referensgrupp

Inom detta projekt har diskussioner skett med två referensgrupper, en extern grupp och en grupp inom Livsmedelsverket. I den externa referensgruppen har följande personer ingått: Jan Borg, Lunchfrämjandet samt från KeyMeals styrelse; Sara Sundström, SHR (Sveriges Hotell- och Restaurangföretagare); Folke Meijer, Karolinska Institutet; Karin Fransson, Li (Livsmedelsföretagen); Kerstin Wikmar, Mjolkfrämjandet; Per Åkesson, HÖRS (Högskolerestauranger) samt Åsa Öström, Restauranghögskolan Grythyttan.

Inom Livsmedelsverket har diskussioner skett med chefsnutritionist Annica Sohlström och övriga medarbetare på Nutritionsenheten, Regelavdelningen (jurist Gunilla Henrysdotter), Tillsynsavdelningen (statsinspektör Lena Jansson) samt med Staben (chefsjurist Göran Anér).

Expertgruppen och konsumentorganisationer

Förslaget har presenterats för och synpunkter har inhämtats från Expertgruppen för kost- och hälsofrågor och Livsmedelsverkets konsumentpanel.

Externa synpunkter

Den 15 juni 2006 hölls ett öppet möte på Livsmedelsverket där ett första förslag kring framtidens nyckelhålsmärkning i storhushåll presenterades. Kriterier och certifieringssystem diskuterades med ett trettiotal företrädare för Dagligvaruhandeln, Hälsomålet, Jordbruksdepartementet, Köttinformation, livsmedelsindustrin, Lunchfrämjandet, Mjölksfrämjandet, restaurangbranschen och Institutionen för Kostvetenskap vid Umeå universitet.

Under mötet fick deltagarna också notera egna anonyma kommentarer (på gula lappar) till följande frågor:

POSITIVT. Vad ser du som särskilt positivt i förslaget till nya kriterier/certifieringssystem?

IDÉER. Har du egna idéer som kunde göra förslaget bättre för nya kriterier/certifieringssystem?

UTMANING. Vad ser du för primära utmaningar eller svårigheter i förslaget till nya kriterier/certifieringssystem?

Ett första förslag till rapport skickades den 27 juni ut till deltagarna vid mötet för synpunkter. Svar begärdes in till den 4 september 2006.

Förslag till kriterier

Grundläggande begrepp

Några grundläggande begrepp definieras här: Storhushåll, storkök, tallriksmodellen, måltid, maträtt, måltidskomponent, huvudkomponent, bikomponenter, tillbehör, buffé, fastfood, Home Meal Replacement (HMR) samt Food Service.

Storhushåll: Med storhushåll avses en anläggning där livsmedelslagens hanteringsbestämmelser är tillämpliga och som ska tillgodose ätande utanför hemmet (definierat som enskilt hushåll) eller annorlunda uttryckt allt organiserat ätande utanför hemmet. Storhushåll finns både i offentlig och privat sektor och kan variera avsevärt i storlek, utrustning och kosthåll (Delfi Storhushållsguide 2005). Storhushåll är alltså restauranger, personalrestauranger och liknande (LIVSFS 2004:27).

Storkök: Ofta används begreppet storkök synonymt med ”storhushåll”, och ibland används det synonymt med begreppet ”offentligt storhushåll”.

Tallriksmodellen: Tallriken indelas i tre delar (sektorer), på det sätt som traditionella måltider oftast läggs upp på en tallrik.

Ett flertal tallriksmodeller har utvecklats av olika aktörer, utifrån den ursprungliga principen (Andersson 1976). Ibland kan de tre sektorernas storlek variera beroende på olika personers behov av energi (-nivåer) (Hälsomålet). Livsmedelsverket började använda tallriksmodellen 1992 (Lindvall 1992).

De tre delarna på tallriken benämns ofta som en kolhydratdel (bestående av pasta, ris, potatis mm), en del med grönsaker, rotfrukter och frukt, samt en proteindel (med kött, fisk, ägg eller baljväxter). Den tallriksmodell som Livsmedelsverket idag använder har följande beskrivning:

Tallriksmodellen har tre delar:



- Den första är potatis, ris eller pasta samt bröd. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. För den som behöver mycket energi kan denna del göras ännu större. Bröd bör finnas med till alla måltider.
- Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt. Denna del är lika stor som den förra. Den som är överviktig kan låta denna del bli upp till hälften av tallriken.
- Den minsta delen är avsedd för kött fisk, ägg eller baljväxter, exempelvis bönor.

Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta – det avgör hunger och energibehovet.

Begrepp som måltid, maträtt och tillbehör används inte helt konsekvent av olika aktörer. Ibland räknas tillbehören in i tallriksmodellens kolhydratdel (t.ex. brödet som serveras bredvid tallriken). I paj, pizza och pirog är kolhydratdelen degbaserad. Följande definitioner används i denna rapport, avstämda mot de definitioner som finns i Delfi Storhushållsguide 2005.

Måltid (alt. Meny): Maträtt med samtliga tillbehör (dryck, bröd, matfett, salladsbuffé, dressing/salladssås och frukt). Nyckelhålmärkning i storhushåll föreslås i denna rapport omfatta en sådan (komplett) måltid. Måltid betecknas också ibland som en meny. I Delfi Storhushållsguide 2005 definieras även efterrätt in i måltiden och måltid är alltså vad en person äter vid ett konsumtionstillfälle.

Maträtt: Huvudkomponent och bikomponenter är den del i måltiden som ofta serveras (eller som gästen själv lägger upp) på en tallrik. Alltmer serveras maträtten helt utan tallrik, som exempelvis hamburgare, wraps eller macka.

Måltidskomponent: Måltiden består av huvudkomponent, bikomponenter och tillbehör.

Huvudkomponent: (t.ex. kött, fisk eller korv). I tallriksmodellen är denna del den minsta delen.

Bikomponenter: Del av maträtten som kompletterar huvudkomponenten (t.ex. potatis, pasta, grönsaker, sås eller sylt).

Tillbehör: Dryck, bröd, matfett, salladsbuffé, dressing/salladssås, frukt/-sallad. I vissa maträtter, t.ex. hamburgare och mackor, blir brödet inte ett tillbehör utan ingår som kolhydratdel i maträtten.

Buffé: I bufféerna som ska nyckelhålmärkas kan det vanligen serveras 2-4 olika maträtter samt salladsbord och olika tillbehör. Inga efterrätter kan ingå.

Fastfood: Direktöversättning är snabbmat. Det betyder inte att maten lagas snabbt utan att den serveras snabbt, dvs. kort väntetid för gästen. Det amerikanska uttrycket *quick service* är i den bemärkelsen en relevant beskrivning av begreppet fastfood. Maten kan alltså vara förpreparerad eller gjord *à la minute*. Tillgängligheten är också viktig. Maten finns oftast till hands i högtrafikerade lägen, och kan därför ibland ge snabbmaten en karaktär av tillfällighets- eller impulsköp. Ätsituationen ska vara flexibel, maten kan ätas på olika ställen, i bilen, i kontorets lunchrum, som take away eller som hämtad mat i hemmet. Flexibiliteten gäller också sättet att äta, t.ex. med fingrarna (fingerfood). Tumregeln för fastfood är att det i första hand är ett serveringssystem och inte knutet till speciella produkter (Delfi Storhushållsguide 2005). Ett exempel är att man även på en finrestaurang kan beställa hamburgare.

Home Meal Replacement (HMR): Detta begrepp är en form av måltidslösning, dvs. måltidslösningen består av sampaketerade eller sambandsexponerade komponenter alternativt kompletta måltider anpassade för medtag. Förädlingsgraden varierar från ”färdigt att tillaga”, ”färdigt att värma” till ”färdigt att äta” (Delfi Storhushållsguide 2005).

Food service: Ett begrepp som används för att beskriva den del (sektor) inom livsmedelskedjan som innefattar: ”fast food, hotels, restaurants, coffee-bars, pubs, road catering, contract catering and delivery wholesale/cash & carry” (se ref FoodServiceIndex). Även fastfood ingår i begreppet, vilket visar att fokus alltmer flyttas mot själva serviceverksamheten, kunden eller gästen ska snabbt kunna köpa sin mat eller få den transporterad till hemmet, festväningen mm.

Nyckelhålmärkta recept för storhushåll

På olika restauranger kan man utforma recepten dels med ”fasta menyer” och dels med ”dagligen varierande menyer”. Fasta menyer innefattar t.ex. hamburgerrestauranger, smörgås- och salladsbutiker. Dagligen varierande menyer används av såväl enskilda fristående restauranger som kedjeresauranger, vilka i de flesta fall tar fram recept centralt och recepten sprids till de olika restaurangenheter. I vissa fall är också inköpen i kedjeresauranger samordnade och menyerna/recepten i stort sett gemensamma på alla enheter dag för dag. Större fristående restauranger, t.ex. personalrestauranger på sjukhus, jobbar fram egna recept och har i vissa fall egen personal som tar fram dessa recept.

De små fristående restaurangerna jobbar i många fall inte utifrån nedskrivna recept utan dessa sitter så att säga ”i ryggmärgen”. Detta gäller särskilt de klassiska maträtterna utan särskilda krav på näringsinnehåll. Det är dock viktigt att påpeka att det även i de restauranger som hävdar att de inte använder recept ändå finns inköpslistor och man är väl medveten om råvaruåtgången. Inspiration i form av nya maträtter kan komma från olika håll och stort inflytande har de recept som livsmedelsproducenter och restauranggrossister tillhandahåller. Dessa recept är i många fall direkt kopplade till vissa råvaror som kanske dessutom erbjuds till kampanjpris.

Det är viktigt att recept på nyckelhålmärkta maträtter följer en gemensam mall, vare sig recepten tas fram för en central receptbank, kommer från livsmedelsproducenter eller restauranggrossister. Denna mall för nyckelhålmärkta recept måste också fungera för såväl internetbaserade som för tryckta medier.

Förslag till kriterier för recept

- För att ett recept ska få nyckelhålmärkas ska alla kriterier för maträtten/måltiden vara uppfyllda.
- Recepten ska anges för 10, 25 eller 100 portioner.
- Om en bild på maträtten/måltiden finns intill receptet, ska maträtten, när så är möjligt, läggas upp enligt tallriksmodellen.
- Näringsvärden ska anges för en hel portion, se tabell 2.
- De näringsvärden som alltid ska finnas med är:
 - totalt energiinnehåll per portion (i kcal och kJ)
 - fetthalt (gram per 100 g) och som energiprocent (energi från andelen fett i relation till hela portionens energivärde).
- Saltmängden ska hållas nere så mycket som möjligt och tydligt anges i alla recept i måttenheter.
- Receptet ska så långt som möjligt följa Livsmedelsverkets 5 kostråd 2005 för fullkornsprodukter och för användning av flytande matfett eller oljor.

- I receptet ska en av certifieringsorganisationen godkänd formulering finnas som förklarar vad nyckelhålsmärkningen står för. Om receptet är webbaserat ska länk till Livsmedelsverkets webbplats för nyckelhålet finnas (www.nyckelhalet.se).
- De tillbehör som i receptet rekommenderas och på eventuell bild visas ska följa kriterierna som finns för respektive tillbehör i nyckelhålsmärkning av måltid, se tabell 3.
- Recepten ska dateras (år, månad och dag, t.ex. 20071230)

Måltidstyper baserade på serveringsform

Restaurangmarknaden förändras ständigt och en av de tydligaste trenderna under de senaste åren är att gränserna mellan traditionell restaurang och fast food alltmer suddas ut. Idag kan den ”fina” restaurangen ha take-away-koncept. Interna smörgåsbutiker inom restaurangerna öppnas och matbutikerna har egna kök. Det går att få något att äta på ett snabbt och enkelt sätt, även efter vanliga lunchtider. Utbudet av måltider ”på språng” (Eat & Go) bara ökar och alltfler rätter passar in i begreppet Home Meal Replacement (Delfi Storhushållsguide 2005) och olika typer av serveringar i begreppet Food Service.

Att hålla fast vid uppdelningen (traditionell) restaurang kontra fastfood-restaurang är därför inte längre relevant.

I detta förslag definieras fyra olika serveringsformer, se tabell 2.

- A. Portionering + salladsbuffé
- B. Bufféserving
- C. Bordsserving
- D. ”Över disk”

Tabell 2. Förslag till indelning av fyra olika serveringsformer för framtidens nyckelhålmärkning i storhushåll.

Serveringsform	A) Portionering + salladsbuffé	B) Bufféserving	C) Bordsserving	D) "Över disk"
Typexempel	Traditionella personal/lunch-restauranger	Bufféserving på personal/lunch-restauranger, vanligen 2-4 maträtter, ej efterrätt	Restauranger med fokus på middagar, affärsluncher	Hamburgare, mackor, sallader, wraps och soppor när dessa serveras som hel måltid
Serveringsform	Portionering av maträtt på tallrik vid serveringsdisk (alt. servering vid bordet), självtag av dryck, bröd, matfett, sallad, sallads-dressing/ salladssås och frukt	Självtag av komponenter till maträtt sallader och tillbehören dryck, bröd, matfett, sallad, sallads-dressing/ salladssås och frukt	Bordsserving av alla hela maträtten, även tillbehören dryck, bröd, matfett, sallad, sallads-dressing/ salladssås och frukt	Servering över disk av alla komponenter i maträtt (inte nödvändigtvis på tallrik), dryck, bröd, matfett, sallad, sallads-dressing/ salladssås och frukt
Avvikelser		I vissa fall serveras/ väljs dryck vid kassan		I vissa fall förekommer självtag av drycker, bröd och matfett
Näringsberäkning för nyckelhålmärkning av måltiden	Beräkningen ska omfatta hel maträtt med grönsaksdel*, oavsett om grönsaker portioneras på tallriken eller tas av gästen i salladsbuffé	Beräkningen ska omfatta hel maträtt med grönsaksdel* och visningstallrik ska alltid finnas	Beräkningen ska omfatta hel maträtt med grönsaksdel* (alt. salladstallrik)	Näringsberäkningen ska omfatta hel maträtt (hamburgare, macka, sallad, wraps, soppa etc.) med eventuellt tillägg av olika tillbehör utom dryck
Tillbehören	Grönsaker* från salladsbuffén ska ingå i näringsberäkningen av maträtten när ingen annan (varm) grönsak ingår. I övrigt gäller särskilda krav för dryck, bröd, matfett, dressing/ salladssås och frukt	Särskilda krav gäller för dryck, bröd, matfett, salladsbuffé, dressing/ salladssås och frukt som serveras men dessa ska inte inkluderas i näringsberäkningen	Särskilda krav gäller för dryck, bröd, matfett, salladsbuffé, dressing/ salladssås och frukt som serveras men dessa ska inte inkluderas i näringsberäkningen	Alla tillbehör som inkluderas (serveras) på brickan tas med i näringsberäkningen utom dryck

* Grönsaksdel: Schablonvärde att använda för alla måltider enligt A, B och C: 80 g grönsaker motsvarar 40 kcal/portion.

Förslag till kriterier och rekommendationer för måltider

På restaurangen som serverar nyckelhålmärkta måltider ska

- receptet vara nyckelhålmärkt
- det vara enkelt att välja en god, välbalanserad måltid
- det hälsosammare valet underlättas i alla led av gästens beslutprocess
- menyer, utbudet av tillbehör och serveringspersonalens kommunikation vara tydlig, enkel och lockande när det gäller den nyckelhålmärkta måltiden.

För hela den nyckelhålmärkta måltiden, dvs. maträtten och tillbehören gäller att

- tallriksmodellen ska följas som princip
- måltiden inkluderar en maträtt och olika tillbehör
- måltider kan serveras på olika sätt, se tabell 2.
- maträtten ska vara näringsberäknad, se tabell 2
- maträtten kan serveras på en tallrik eller som hamburgermåltid, macka m.m.
- krav ska följas för de tillbehör som ingår eller kan ingå, se tabell 3

Vid servering av maträtten enligt kategori B (buffé) föreslås dessutom att följande ska gälla:

- I bufféerna som ska nyckelhålmärkas kan det vanligen serveras 2-4 olika maträtter samt salladsbord och olika tillbehör. Inga efterrätter kan ingå.
- Tydlig information till gästen ska finnas där det framgår att det i buffén går att få en god, välbalanserad måltid och att gästerna själva har möjligheten (men också ansvaret) att komponera sin måltid.
- Visningstallrik/visningsbild av ”dagens nyckelhålmärkta rätt” i bra proportioner (dvs. enligt tallriksmodellen) ska finnas väl synlig innan gästen kommer fram till buffén.
- Endast en tallrik (dvs. ingen liten salladstallrik) ska finnas.
- Salladsbordet/salladsdelen ska komma först i serveringslinjen.
- Proportionerna i utbudet av olika måltidskomponenter i buffén ska följa tallriksmodellen så långt som möjligt, dvs. buffén ska inte vara ”fettrik” eller ”proteinrik”.
- Kontinuerlig uppföljning av konsumtionen av olika måltidskomponenter per serverad portion ska göras av restaurangen och kunna redovisas vid kontroll. En rutin för hur detta praktiskt ska göras kommer att utarbetas senare av Livsmedelsverket.

Förslag till kriterier för maträtten

För maträtten föreslås följande kriterier gälla

- Energivärdet kan variera mellan 1670-3140 kJ (400-750 kcal) per portion
- Fettinnehållet får vara högst 30 energiprocent. Den tidigare regeln från 1992 om max 17 g fett per portion kommer inte att gälla längre.
- Maträttens fördelning ska som princip följa tallriksmodellen och innehålla tre olika delar:
 - en kolhydratrik del (t.ex. potatis, pasta, ris)
 - en del med rotfrukter, baljväxter och andra grönsaker och/eller frukt och bär
 - en mindre del av proteinrika livsmedel (t.ex. kött, fisk, ägg eller baljväxter).
- Grönsaksdelen med rotfrukter, baljväxter eller andra grönsaker och/eller frukt och bär, föreslås utgöra minst 80 g (exklusive potatis) per portion. Ett schablonvärde skall användas för alla måltider enligt A, B och C: 80 g grönsaker motsvarar 40 kcal/portion.
- Oljor och matfetter som används vid tillagning, i maträtten eller som ingår i halvfabrikat, t.ex. pajdegår, får inte innehålla mer än en viss mängd transfettsyror/100 g (nivån ska fastställas senare av Livsmedelsverket).
- Speciella kriterier gäller för serveringsform D ("över disk"), se tabell 2.

Förutom kriterierna föreslås att fyra rekommendationer ska gälla

- Använd i största möjliga utsträckning flytande matfett/margarin eller olja vid matlagning.
- Gör måltiden så fiberrik som möjligt genom att välja fullkornsvarianter av ris, pasta etc. där så är lämpligt.
- Låt inte maträtten bli alltför mager, minst 10 gram fett per portion är ett bra riktvärde.
- Var återhållsam med användningen av salt. Mängden salt ska specificeras i måttenheter i alla recept.

Förslag till krav för tillbehören

Tabell 3 visar de krav som föreslås gälla för de tillbehör som ingår i nyckelhålmärkta måltider.

Tabell 3. Krav för tillbehör. För varje tillbehör gäller: 1) godkänt tillbehör, 2) krav för utbudet, dvs. MINST, och 3) rekommendation för utbudet, dvs. HELST.

Tillbehör	Godkänt tillbehör	Krav för utbudet MINST	Rekommendation för utbudet HELST
<i>Dryck</i>	- Kranvatten - Mineralvatten - Lättöl - Minimjolk - Lättmjolk	Kranvatten	-----
<i>Bröd</i>	Nyckelhålmärkt*	Minst ett mjukt och ett hårt nyckelhålmärkt* bröd	Hälften av brödbudet ska vara nyckelhålmärkt*
<i>Matfett</i>	Nyckelhålmärkt	Minst ett matfett ska vara nyckelhålmärkt	Hälften av matfettet ska vara nyckelhålmärkt
<i>Salladsbuffé</i>	Alla sorters grönsaker	Minst <i>tre</i> sorter av grönsaker/råkost/frukt/bär av ”grövre typ” – t.ex. vitkål, morot, broccoli, bönor	Hälften av salladsbuffén ska bestå av grönsaker/råkost/frukt/bär av ”grövre typ” – t.ex. vitkål, morot, broccoli, bönor. Så många sallader som möjligt utan dressing/salladssås
<i>Dressing / salladssås</i>	Max 15 % fett för oljebaserad** dressing och max 5 % fett för sås baserad på mejeriprodukter Övriga salladssåser max 5 % fett	Minst <i>en</i> oljebaserad ** dressing, max 15 % fett och <i>en</i> mejeribaserad salladssås på 5 %	Alla salladssåser baserade på mejeriprodukter ska innehålla max 5 % fett
<i>Frukt</i>	Alla färska frukter och bär	-----	Minst en frukt och ett varierande frukt- och bärsortiment

* Färskt bröd som bakas i restaurangen eller av ett litet lokalt bageri ska näringsberäknas och uppfylla de kriterier som finns för nyckelhålmärkt färdigförpackat bröd.

** Oljebaserad dressing ska innehålla en hög halt av omättade fettsyror, t.ex. rapsolja eller olivolja, och får inte innehålla mer än en viss mängd transfett/100 g (nivån ska fastställas senare av Livsmedelsverket).

Ett helhetstänkande

Tallriksmodellens betydelse

Ett viktigt praktiskt och pedagogiskt verktyg för arbetet med nyckelhålmärkta måltider är tallriksmodellen (se ovan). Den är ett stöd i råvaruplanering, vid framtagande av receptur vid presentation av visningstallrik och vid servering av maträtten. Även i de fall där maträtten visuellt inte kan presenteras enligt tallriksmodellen ger den en vägledning vid tillagning och tillredning.

De näringsberäknade receptens betydelse

För alla serveringsformer är recept viktigt för kvalitetssäkringen av de nyckelhålmärkta måltider. I vissa fall är recepten centralt fastställda, variationen blir liten och kontrollen av råvaruåtgång vid tillagning och tillredning blir noggrann och ekonomisk. Detta gäller t.ex. för hamburgerrestauranger.

För traditionella lunch- och personalrestauranger kan variationen mellan olika batcher bli stor och de mindre restaurangerna har dessutom ofta dålig tillgång till recept. På restauranger där det finns kockar och köksmästare är det viktigt att låta dem ta fram egna recept för att bibehålla kreativ frihet. Erfarenheter från utbildningar inom KeyMeal-konceptet har visat att följande fyra punkter är en viktig grund för att kunna kvalitetssäkra den nyckelhålmärkta maträtten och samtidigt bidra till en positiv påverkan på hela restaurangens utbud av rätter:

- Råvaru- och produktkunskap
- Känsla för mått och mängder
- Kännedom om tillagningsmetoders betydelse för t.ex. fettinnehåll dvs. fettsnål (medveten) matlagning
- Tallriksmodellen

För kockarnas arbete (och arbetsglädje) är det viktigt att de med tillräcklig kunskap kan komponera en maträtt som klarar nyckelhålskriterierna utan att behöva starta en arbetsprocess vid en dator. Deras kunskap och känsla för råvaror, mått och mängder samt tillagning är en förutsättning för att maträtterna ska klara kriterierna när de vid ett kontrolltillfälle kommer att analyseras för näringsvärde. Näringsberäknade recept ska finnas för varje nyckelhålmärkt maträtt (måltid), se tabell 2.

Bufféserving

Förslaget inkluderar att måltid (maträtt och tillbehör) från en buffé ska kunna nyckelhålmärkas (ovan benämnd kategori B). I en buffé serveras vanligen 2-4 olika maträtter samt salladsbord och olika tillbehör. Bufféserving (självtag) innebär att alla måltidens komponenter portioneras av gästen själv. Denna typ av servering ökar markant i omfattning. De företrädare för personal- och företagsrestauranger som intervjuats i detta projekt, uppger att ungefär hälften av deras restaurangenheter har självtag idag. I vissa fall är denna siffra högre, några restaurangkedjor uppger att mer än 70 % av deras enheter har bufféserving. Alla är eniga om att buffé/självtag/foodcourts är en serveringsform som alltmer kommer att ta över i uteätandet.

Problemet, eller snarare utmaningen, med självtag är att möjligheterna från restaurangens sida att ha ”kontroll” över proportioner och fördelning i måltiden minskar kraftigt. Självtag tenderar också att ge större portioner och ökad råvaruåtgång. Vid en buffé med två maträtter (falukorv och laxpudding) framkom att 35 % av gästerna tog av båda rätterna, 40 % valde bara falukorv medan 20 % valde enbart laxpudding (Näsman 2006). Att kunna lägga en ”garanti” på att buffémåltiden kommer att följa kriterierna för en nyckelhålmärkt måltid är betydligt svårare än vid portionering. Det åligger gästen att välja maträtt, välja maträttens olika komponenter i bra proportioner (enligt tallriksmodellen) och att välja tillbehör som klarar de krav som ställs för nyckelhålmärkta måltider.

Men trots svårigheterna känns det angeläget att nyckelhålmärkta måltider även ska kunna serveras i bufféform. Genom att syftet med nyckelhålmärkningen är att ge gästen en möjlighet att enkelt komponera en nyckelhålmåltid bör även buffé som serveringsform ingå i framtidens nyckelhålmärkning för storhushåll. En studie om konsumtionen i bufférestaurang visar att det finns stor möjlighet att påverka konsumtionen genom att restaurangen gör ett noggrant urval av utbudet för råvaror, smårätter, såser och tillbehör och att gästen görs medveten om hur tallriksmodellens olika delar kan påverka näringsinnehållet (Näsman 2006).

Måltider som inte direkt serveras enligt tallriksmodellen

Det finns många olika slags maträtter som inte serveras enligt tallriksmodellen. Hamburgare, sallader, soppor, mackor och wraps föreslås kunna märkas som en nyckelhålmåltid så länge de följer kriterierna. Dessa måltider serveras i de flesta fall (ej soppor, grytor) enligt serveringssätt kategori D (”över disk”), se tabell 2.

Det viktiga är att i måltider som serveras enligt kategori D (över disk) ska det som serveras på brickan alltid tas med i näringsberäkning, dvs. inkludera grönsaker, frukt, sallads dressing/salladssås, matfett och/eller bröd. Drycken är praktiskt svår att ta med i näringsberäkningen, och ska därför inte ingå i den.

Hamburgare: Grönsaksmängden i t.ex. hamburgermåltider kan bli för liten. Men man kan med fördel klara kriterierna för denna måltid genom att servera minimorötter eller frukt som tillbehör.

Sallader: När det gäller sallader behövs ofta ganska stor kolhydratkomponent (t.ex. pasta eller potatis) för att maträtten ska följa kriterier som kan relateras till tallriksmodellen.

Soppor: Soppor skall innehålla 200-375 kcal per portion och kan, med tillägg av t.ex. nyckelhålmärkt bröd med nyckelhålmärkt pålägg, och frukt, klara kriterierna för måltidens energivärde 400-750 kcal. Dessert kan inte ingå i den nyckelhålmärkta måltiden. Receptet och näringsberäkningen ska gälla för alla ingredienser, dvs. för soppa och alla tillägg.

Mackor / wraps: För mackor föreslås att brödet ska innehålla en ganska stor andel fullkornsmjöl (ska fastställas senare av Livsmedelsverket) för att mackan /wraps ska kunna nyckelhålmärkas. Komponenter (pålägg) som ost, fisk-, eller köttpålägg eller vegetabiliska pålägg, ska så långt som möjligt vara nyckelhålmärkta. Röror (såser) får innehålla max 10 % fett (är ej nyckelhålmärkta idag på förpackningar). Hela mackan / wraps ska för övrigt följa samma kriterier som andra maträtter maträtter (fettandel, energivärde och grönsaksmängd per portion och mängden transfettsyror samt de fyra rekommendationerna om bl.a. salt).

Grytor, pizzor m.m.: Flera traditionella maträtter som soppor, grytor, pizzor m.m. är de facto en ”blandning” av tallriksmodellens huvud- och bikomponenter, men proportionerna mellan de tre delarna kan naturligtvis variera mycket. För att dessa maträtter ska kunna nyckelhålmärkas ska proportionerna i tallriksmodellen följas. Om maträtterna inte innehåller en viss mängd grönsaker och rotfrukter (frukt), vilket inte alltid är fallet i alla recept, ska salladsbuffé (salladstallrik) finnas tillgänglig i restaurangen. I paj, pizza och pirog är kolhydratdelen degbaserad Dessa typer maträtter ska följa samma kriterier som övriga maträtter (fettandel, energivärde och grönsaksmängd per portion och mängden transfettsyror samt de fyra rekommendationerna om bl.a. salt).

Mellanmål kan inte nyckelhålmärkas

Det finns idag ett mycket stort utbud av mindre mackor (smörgåsar) och enklare smårätter som ökar avsevärt - vi är alltmer ”på språng” och många i den yngre generationen har lämnat det traditionella måltidsmönstret. Det mesta av detta utbud kan inte betraktas som en hel måltid, eftersom det oftast inte täcker alla delar av tallriksmodellen och inte heller kommer upp i de kriterier för energivärde och fettinnehåll som föreslås gälla för nyckelhålmärkta maträtter. Dessa mindre och enklare rätter är snarare att betrakta som mellanmål. Förslaget om nyckelhålmärkning av måltider omfattar inte mat(rätter) som kan betecknas som mellanmål.

Erfarenheter om måltider på restaurang

Utifrån olika projekt och kontakter kan följande erfarenheter listas:

Restaurangpersonalen

Restaurangpersonalens motivation och delaktighet är avgörande för den långsiktiga framgången för alla satsningar på bättre restaurangmat.

- I hamburger- och smörgåsrestauranger där tillagningen är standardiserad är det i första hand viktigt att serveringspersonalen hålls informerad, motiverad och uppdaterad. Detta gäller serveringspersonalen i alla typer av restauranger. Att personalen som direkt möter gästen känner till grundidéerna med nyckelhålmärkningen är mycket viktigt.
- Chefer och ledare i restaurangföretaget måste vara engagerade och se ekonomiska möjligheter i arbetet. Detta har kraftigt förändrats/underlättats under de senaste åren i och med att intresset för mat och hälsa ökat. Idag är hälsa en viktig försäljningsaspekt i de allra flesta företag som sysslar med mat. Projekt som startats under 1990-talet var ännu mer beroende av den enskilda restaurangchefens personliga hälsointresse. Idag finns ett större mått av yttre tryck och påverkan.
- Restaurangerna måste känna att det finns ett stöd från certifieringsorganisationen i form av reklam och PR kring satsningen som riktar sig till gästerna. Detta gäller såväl på det lokala som på det nationella planet. På den lokala nivån kan det handla om att kommun eller landsting stöttar arbetet och lyfter fram de restauranger som satsar på hälsosammare mat. På det nationella planet handlar det också om att lyfta fram restauranger som satsar och att göra hela konceptet mer känt, vare sig det handlar om nyckelhål eller annan symbolmärkning.

Uppföljning, utvärdering och kontroll

- Det måste finnas en tydlig uppföljning, utvärdering och kontroll. I första hand för att kvalitetssäkra måltiderna men även för restaurangernas motivation. Uppföljning och utvärdering måste åtföljas av direkt feedback och upprättande av eventuell åtgärdsplan. Stickprovskontroll behöver inte nödvändigtvis ske på varje restaurang men vetskapen om att det kan ske sägs vara bra för att se till att maträtterna följer kriterierna för nyckelhålmärkning.

Utbildning och information

- Det behövs en väl anpassad utbildning som dessutom följs upp årligen.
- Det behövs nyhetsbrev och annan kontinuerlig information till restaurangerna, t.ex. via internet och e-post.
- Restauranger där man arbetar med varierade menyer behöver hela tiden få nya impulser i form av recept, produktkännedom m.m.

Tydliga kriterier

- Kriterier och rekommendationer för nyckelhålmärkta recept, menyer och måltider måste vara tydliga, överskådliga och enkla att följa.

Nyckelhålet – välkänd symbol

- Det finns en styrka i att den symbol som används för att märka ut välbalanserade måltider är välkänd. Nyckelhålet upplevs idag som den bästa och trovärdigaste symbolen som gästen intuitivt förknippar med hälsa.

Förslag till certifieringssystem

Certifiering av restauranger som serverar nyckelhålmärkta måltider handlar om kvalitetssäkring, ökad kunskap och höjd status för att laga och servera välbalanserad och god mat. En certifiering kan också få en stark koppling till rekommendationer för maten på arbetet, vilket är ett uppdrag som Livsmedelsverket fått av regeringen och för rekommendationer kring upphandling av restaurangtjänster.

Certifieringssystem för svenska miljösymboler

I Sverige finns tre miljömärkningar, Svanen, KRAV och Falken, som alla hanteras av certifieringsorganisationer. I detta projekt har vi närmare studerat dessa för att få inspiration till hur en certifieringsorganisation skulle kunna byggas upp för nyckelhålmärkning i storhushåll. Organisationsstrukturen för Svanen liknar till stora delar det man kan tänka sig för en certifieringsorganisation för nyckelhålmärkning i storhushåll.

Svanen

Varumärket Svanen ägs av Nordiska ministerrådet och regering och riksdag gav 1990 Standardiseringen i Sverige (SIS) i uppdrag att sköta Svanenmärkningen. SIS Miljömärkning var till en början (1990-1997) en avdelning inom SIS. År 1998 bildades SIS Miljömärkning AB, som ägs av staten (10%) och Sveriges Standardiseringsråd (SSR) (90 %). Skälet till att bilda ett aktiebolag var främst organisatorisk och affärsmässig. Verksamheten i SIS Miljömärkning AB drivs utan ekonomiskt vinstsyfte (icke-vinstdrivande) och finansieras dels genom en omsättningsbaserad avgift från de företag som har miljömärkningslicens och dels genom statligt bidrag. SIS Miljömärkning AB hanterar också EUs miljömärkning "EU-blomman" i Sverige. Förslag till kriterieförändringar för Svanen tas fram internt och hanteras sedan via den svenska miljömärkningsnämnden (SMN), som i sin tur ansvarar för det svenska ställningstagandet i kriteriefrågor inom den nordiska miljömärkningen. I den svenska miljömärkningsnämnden sitter representanter för Naturvårdsverket, Världsnaturfonden, Svensk Dagligvaruhandel, Svenskt Näringsliv, Kemikalieinspektionen, Miljöförbundet Jordens Vänner, Svenska Kommunförbundet, Konsumentverket och Sveriges Konsumentråd.

Svanen har tidigare inte kunnat användas av restauranger, men ett kriterieförslag för Svanenmärkning av restauranger har varit på remiss under sommaren 2006.

KRAV

Varumärket KRAV ägs av den ekonomiska föreningen KRAV, med 28 rikstäckande medlemsorganisationer och anslutna företag inom lantbruk, biodling, fiske, restauranger mm. Certifieringen sköts sedan våren 2006 av den ekonomiska föreningens bolag Aranea Certifiering AB.

Falken

Varumärket Falken ägs av den ideella föreningen Svenska Naturskyddsföreningen (SNF). Certifiering och licensiering sköts av en avdelning inom föreningen.

Certifieringsorganisationen för nyckelhålet

Följande faktorer är viktiga för valet av tillhörighet:

- De nya organisationen bör vara fristående men med stark och direkt koppling till Livsmedelsverket.
- Nyckelhålet är Livsmedelsverkets registrerade varumärke.
- Organisationen ska ansvara för certifiering, utvärdering, uppföljning och kontroll av de certifierade restaurangerna över hela landet.
- Organisationen ska på sikt huvudsakligen finansieras via certifieringsavgifter och intäkter från utbildningar och materialförsäljning samt ev. via statliga bidrag.
- Organisationen ska ha hög status och hög trovärdighet.
- Kriterierna ska även fortsättningsvis vara baserade på svenska näringsrekommendationer (SNR) och i linje med Livsmedelsverkets 5 kostråd.
- Förändringar av kriterier måste kunna ske förhållandevis snabbt.
- Flexibilitet och snabb anpassning till produktutveckling och förändringar på storhushållsmarknaden måste finnas.
- Delaktighet från flera externa intresseorganisationer och andra parter ska finnas i såväl kriterieutveckling som informationsarbete och vidareutveckling av hela certifieringen.
- Restauranggästerna måste få bra, tydlig och lockande information om nyckelhålmärkningen och bör kunna påverka hur detta ska ske.

Förslag till utbildningsmodell inom certifieringen

Certifieringen av restauranger/storhushåll bör gälla årsvis och innehålla följande huvuddelar.

- Utbildning av personal i restaurangföretagen
- Information till gästerna
- Årlig uppföljning och utvärdering

Utbildning

Grundutbildning som delas upp i fyra nivåer

1. Centralt ansvariga (främst i större restaurangkedjor)
2. Restaurangchefer
3. Kockar/köksmästare
4. All personal

På varje nivå bör ett antal kunskapskrav sättas upp. Exempelvis ska på nivå 4 all serveringspersonal ha en grundläggande kunskap om nyckelhålet, vad som ingår i en meny och varför tillbehören som väljs är viktiga för att måltiden ska bli välbalanserad. Att denna kompetens finns bör kontrolleras årligen.

Med stora kedjor bör avtal slutas på nivå 1. Därefter kan kedjorna internt sköta utbildningen i de följande nivåerna. Till sin hjälp kan de utnyttja ett antal verktyg i form av utbildningsmaterial, webbaserad utbildning etc.

För restaurangkedjor där man inte arbetar med recept på varje restaurang (inga kockar/köksmästare finns) bör nivå 3 hoppas över (t.ex. hamburgerrestauranger och smörgåsrestauranger).

För små och medelstora restaurangföretag bör utbildningen följa ett likartat upplägg som byggts upp inom KeyMeal-konceptet. I detta ingår bl.a. utbildningsseminarier, webbutbildning, handbok och receptsamling.

Alla restauranger som certifieras ska få tillgång till en central receptbank och organisationen måste också kunna erbjuda mindre restauranger hjälp med näringsberäkning av recept.

Vidareutbildning

De stora restaurangföretagen bör själva bära ansvaret för vidareutbildning och utbildning av ny personal i enlighet med det avtal som tecknats. Material som stödjer sådan vidareutbildning bör tillhandahållas av organisationen.

För små och medelstora restaurangföretag bör organisationen erbjuda ett program för kontinuerligt vidareutbildning för såväl kockar/köksmästare som övrig personal. Därmed skapas ett system som uppmuntrar till att gå vidare med utbildning och det premierar vidareutbildning.

Diplom, certifikat och uppmuntran

Varje anställd som genomgått avtalad utbildning ska få ett diplom och restaurangen får certifikat och en dekal som kan sättas upp i eller utanför restaurangen. Det bör kanske också finnas tävlingar eller andra ”jippon” som lockar till att bli bättre (kanske Årets Nyckelhålsrestaurang), dels i varje kommun men också landsomfattande.

Information till gästerna

Ett ofta förekommande samtalsämne när man äter en måltid är mat, välbefinnande och hälsa. Bra information på restaurangerna kan fylla en mycket viktig funktion.

Restaurangerna har sällan utrymme eller möjlighet till mer omfattande information, men affischer, visitkort, foldrar och bordsmenyer kan utnyttjas för att skapa en dialog med gästerna och öka intresset för de nyckelhålmärkta maträtterna/måltiderna. Det små enskilda restaurangerna efterfrågar färdiga informationspaket, medan de stora restaurangkedjorna i de flesta fall vill ta fram eget material som ligger i linje med deras övriga informationskampanjer.

Uppföljning och kontroll

En viktig del för en trovärdig certifiering är att det finns återkommande utvärdering och kontroll.

Denna kvalitetssäkring måste till stor del bygga på eget ansvar från restaurangens sida men ska också följas upp av extern uppföljning av alla restauranger och via stickprov. Några viktiga delar för kontroll och uppföljning föreslås vara:

- En nyckelhålsansvarig ska finnas på varje restaurang. I avtalet vid ansökan om certifiering ska ansvarig på varje enhet anges.
- Uppföljningen görs av certifierare/utvärderare inom organisationen. För att klara detta kan ett nätverk av ambassadörer/utvärderare bestående av dietister, nutritionister, kostvetare etc. skapas. Dessa skulle kunna arbeta på timbasis och ansvara för ett visst antal restauranger inom en region.
- Den årliga externa uppföljningen görs i samverkan med restaurangen (även om det ska göras oanmält) och direkt feedback ges.
- Stickprov för näringsvärdesanalys, i form av oanmälda provtagningar, ska kunna göras på nyckelhålmärkta måltider/maträtter över hela landet.

Kostnader för certifiering

Med erfarenheter främst från KeyMeal-konceptet, där avgifter tagits ut för utbildning och årlig certifiering, föreslås följande kostnadsupplägg:

- Årlig certifieringsavgift: ca 2 000 kr per restaurangenhet
- Utbildningskostnad för små restaurangenheter: ca 3 500 kr per restaurangenhet, vilket inkluderar seminarier, webbutbildning, informationsmaterial, certifikat och diplom.
- Utbildningskostnad för stora restaurangkedjor: Utbildning sker av centralt ansvarig och sedan tillhandahålls material till den ansvarige för varje restaurangenhet. Tillgång till webbutbildning ska finnas. Priset för dessa tjänster måste offereras beroende på storlek och omfattning.

Endast symbolen nyckelhålet ska användas

Förslag till framtidens symbol för nyckelhålmärkning i storhushåll är att endast nyckelhålet ska kunna användas. KeyMeal-logotypen kommer efter en övergångsperiod inte längre att kunna användas.

Förslag till övergångsperioder

När den nya certifieringsorganisationen för nyckelhål i storhushåll är bildad kommer det att behövas en övergångsperiod för de restauranger som tidigare använt nyckelhålet (på menyer) eller KeyMeal-logotypen. De restauranger som t.ex. i kommunal regi genomgått nyckelhålsutbildningar och de restauranger som certifierats enligt KeyMeal-konceptet föreslås direkt erbjudas att komma med i den nya certifieringen utan någon ny utbildningsinsats. Detta förutsatt att deras utbildning är uppdaterad och utbildningen skett med en majoritet av aktuell personal samt att den mat som serveras uppfyller de nya kriterierna. Fördelen blir att det nya certifieringssystemet får en kortare startsträcka och att restauranger som satsat på KeyMeal eller annan nyckelhålsutbildning kan tillgodoräkna sig sin insats. De tidigare certifierade/utbildade restaurangerna får sedan teckna avtal med den nya organisationen och samma årliga uppföljning och kontroll gäller som för de nytillkomna restaurangerna.

Det är angeläget att så mycket som möjligt av den erfarenhet som finns i KeyMeal-konceptet anpassas och tillvaratas, t.ex. utbildningsmaterial, receptbank, webbutbildning och gästinformation.

Vilka regler gäller tillsvidare?

För menymärkning med nyckelhål gäller kriterierna i de allmänna råden enligt SLVFS 1989:2 och LIVSFS 2005:9 tillsvidare. När den nya certifieringsorganisationen är etablerad kommer de allmänna råden tas bort från föreskrifterna och kontrollen av nyckelhålmärkta maträtter kommer inte längre göras av miljö- och hälsoskyddsinspektörer från kommunen. Regler kommer fastställas av certifieringsorganisationen när den är etablerad.

För KeyMeal-märkningen gäller befintliga regler tills vidare. Ett avtal har tecknas mellan Livsmedelsverket och Föreningen KeyMeal om vad som ska gälla för användningen av logotypen KeyMeal och de KeyMeal-certifierade restaurangerna under övergångsperioden 2007.

Vad händer härnäst?

Förslaget att bilda en certifieringsorganisation har diskuterats med Livsmedelsverkets generaldirektör och ledningsgrupp. Man ställer sig mycket positiv till certifiering så att framtidens nyckelhålmärkning i storhushåll ska bli trovärdig och kvalitetssäkrad.

Livsmedelsverket har påbörjat en utredning med syfte att bilda en ny certifieringsorganisation. De nya kriterier som presenteras som förslag i denna rapport ska kunna användas i ett pilotprojekt under året 2007. Livsmedelsverket siktar på att den nya certifieringsorganisationen ska vara etablerad vid årsskiftet 2007/2008.

Referenser

www.nyckelhalet.e

SLVFS 1989:2. Livsmedelsverkets föreskrifter och allmänna råd om användning av viss symbol

LIVSFS 2004:27. Livsmedelsverkets föreskrifter om märkning och presentation.

LIVSFS 2005:9. Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av viss symbol

Livsmedelsverkets 5 kostråd från 2005:

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=11353

Andersson B: Mattallrikar. Nytt grepp på kostcirkeln. Vår Näring 1976:3;4-5

Arnemo M, Becker W, Nilsson Karlén H. Lunchmaten – stora variationer i fettinnehåll mellan restauranger. Vår Föda 2001;53:22-23.

Callmer E, Friedl A: Dagens rätt i Sverige. Samhällsmedicin. Rapport 24:2002.

Delfi Storhushållsguide: Delfi MarknadsPartner AB. Stockholm 2005, pp1-191.

FoodServiceIndex: http://www.foodservice-index.com/?gclid=CO6G7a_TtfgCFUYGQgod_DJHhQ

Gastrogate: www.gastrogate.com (2006-10-24)

Green-Palo M, Olausson E. Näringsanalyser av lunchmat i Umeå. Vår Föda 1992;9-10:431-434.

Hälsomålet: <http://www.halsomalet.se/templates/Page.aspx?id=185>

Jansson B: Lunchmat i Dalarna. Vår Föda 1992;9-10:425-430.

Kruse B, Jacobsson E, Torelm I: Fett och energi i lunchmåltider. Vår Föda 1990;8:448-456.

Lindvall C: Tallriksmodellen ett bra instrument för kostrådgivning. Vår Föda 1992;6:238-241.

Lindvall C, Karlén Nilsson H: Projekt Vägkrogen – slutrapport, Livsmedelsverket, Rapport 3/2001.

Tallriksmodellen: http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=4905
(2006-10-24)

Nilsson Karlén H, Arnemo M, Becker W: Lunchmat i Uppsala 2001. Undersökning av matens energi- och fettinnehåll. Livsmedelsverket, Rapport 5/2005.

Näsman K: Konsten att välja rätt från en lunchbuffé. Examensarbete Lunds universitet, Avd f industriell näringslära och livsmedelskemi 2006.

Panini: www.panini.nu/naringstabell.asp (2006-10-24)

Pitelunchen: <http://www.pitea.se/kommun/miljo/publikationer/pdf/pitelunchen.pdf>
(2006-10-24)

Rapport handlingsplan: http://www.slv.se/templates/SLV_Page_10770.aspx

Receptberäkning: http://www.slv.se/templates/LDB_Energy_7812.aspx

Svedin A-M: Smalmat till lunch. Katrineholm satsar brett på nyckelhålsmärkta luncher. Vår Föda 2004;2:10-12.

Svedin A-M: Bättre matvanor i Katrineholm. En tredjedel väljer nyckelhålet om det finns på menyn. Vår Föda 2004;6:13-15.

Westman C, Skans M: Val av lunchrätt. En orienterande studie för Livsmedelsverket. Juni 2001.