

# friska *företag*

En tidning om hälsa och välbefinnande på jobbet  
från ACCOR SERVICES | 1.10

**Rikskuponger som kort**  
**Nu blir dagens lunch nyttigare**  
**Låt lunchen göra gott**  
**Vad gör du med din tid?**



ACCOR  
Services

>> Bläddra här!

## Tre goda ting

Det händer spännande saker på lunchfronten. I detta nummer av Friska företag beskriver vi tre av dem.

**1** För det första lanserar vi under andra halvåret 2010 **Ticket Rikskortet** som ett komplement till våra traditionella måltidskuponger av säkerhetsklassat papper. Enkelt, säkert och smidigt för alla inblandade!

**2** För det andra sjösattes EU-projektet **FOOD** i Sverige i höstas. FOOD står för Fighting Obesity through Offer and Demand och är det första projektet i Europa som tar sig an problematiken med fetma och övervikt från två håll. Sex länder med Accor Services som huvudprojektledare, arbetar nu för att förbättra den näringsmässiga kvaliteten på restaurangmaten och underlätta för anställda att göra smartare lunchval på restaurang. Vill du veta hur din arbetsplats kan jobba för bättre matvanor? Boka in den 27 maj för en spännande seminariedag!

**3** För det tredje kan vi berätta att det nya lunchkuponghäfte som introducerades i samarbete med svenska FN-förbundet före jul, **PLUS**-häftet, hittills bidragit till att minst 32 000 barn i Etiopien och Kambodja fått fri skollunch. Accor Services uppmanar alla att fortsätta bidra till kampanjen **Skolmat blir kunskap** eftersom fri skolmat många gånger är vägen ut ur fattigdom. Tänk vad två ynka extra kronor för en lunch kan betyda!

Med förhoppning om många goda och mer betydelsefulla luncher framöver,

Ulrika Westin  
MARKNADSDIREKTÖR  
ACCOR SERVICES



2

# Rikskuponger som kort

**Snart kan du betala lunchmaten med hjälp av Ticket Rikskortet, enkelt uttryckt Rikskuponger på kort. Papperskupongerna kommer dock att finnas kvar för att ge både företag, lunchätare och krögare största möjliga val.**

**U**nder andra halvåret 2010 lanserar Accor Services en möjlighet som många väntat på – Rikskuponger på kort. Med **Ticket Rikskortet** laddar arbetsgivaren medarbetarens lunchpengar på ett betalkort istället för att dela ut förmånen i form av ett kuponghäfte. Med ett personligt kort blir hanteringen av dessa örönmärkta lunchpengar både smidigare och snabbare. Inte bara för företaget och de anställda utan även för restauranger som slipper räkna kuponger och vänta på ersättning. Ticket Rikskortet kommer att kunna användas för betalning av måltider hos alla anslutna matställen. Det

elektroniska förmånskortet blir ett komplement till papperskupongerna, som fortsätter att vara kvar.

– Många är vana att använda kort, så Ticket Rikskortet känns som en naturlig utveckling av en produkt som fungerat enkelt och smidigt i snart fyrtio år, säger **Martin Jönsson**, affärsutvecklare och projektledare för kortprojektet. Men både användare och företag vill också ha möjlighet att välja fler betalningsformer och därför behåller vi även våra välkända måltidskuponger av säkerhetspapper.

Ticket Rikskortet är utvecklat för att på sikt även kunna innehålla fler förmåner. ■



**”Många är vana att använda kort, så Ticket Rikskortet känns som en naturlig utveckling av en produkt som fungerat enkelt och smidigt i snart fyrtio år”** MARTIN JÖNSSON



**GRATIS LUNCH HELA VECKAN!**

Tipsa oss om någon som du tycker borde känna till Ticket Rikskortet!

Mejla in namn, eventuell befattning samt kontaktuppgifter till friskaforetag@rikskuponger.se senast 1 maj 2010 och delta i utlottningen av 15 häften med Presentkuponger. Varje häfte innehåller nio kuponger x 50 kronor i Ticket Rikskuponger.

Vinn!

3

# Nu blir Dagens lunch nyttigare

Hör du till dem som menar att lunchmat är onyttigt?  
EU-programmet FOOD arbetar för att bevisa motsatsen och göra  
"Dagens lunch" hälsosammare.

Sverige äts cirka sex miljoner måltider varje dag utanför hemmet. Att kunna äta hälsosamt på restaurang är viktigt för att må bra. FOOD är ett EU-finansierat projekt som ska främja folkhälsan via restaurangmaten. FOOD står för **Fighting Obesity through Offer and Demand** och är det första europeiska projektet som tar sig an problematiken med fetma och övervikt från två håll. Programmet, som drivs parallellt i Frankrike, Spanien, Belgien, Tjeckien, Italien och Sverige, riktar sig till både restauranger och lunch-

gäster genom att försöka påverka både vad restaurangerna serverar och vad lunchgästerna väljer. I Sverige drivs projektet av Karolinska institutet, föreningen Nyckelhålet på Restaurang och Accor Services/Rikskuponger AB. Tillsammans med Nyckelhålet på restaurang har FOOD utvecklat nya riktlinjer för hur en balanserad måltid ser ut. Den gamla tallriksmodellen utvecklas till en "brickmodell". Lika viktigt som maten på tallriken är nämligen valet av sallad, dressing, bröd, måltidsdryck och gärna en frukt. Brick-

"Vi vill att såväl restauranger som lunchgäster ska tänka på hela lunchbrickan och inte bara portionen på tallriken."

ULF BOHMAN,  
VD FÖR NYCKELHÅLET  
PÅ RESTAURANG



modellen innefattar allt detta och bjuder därför på en helhetssyn på måltiden.

– De nya riktlinjerna innehåller inte några större överraskningar för den som redan är medveten om sina matvanor, säger **Ulf Bohman**, VD för Nyckelhålet på restaurang. Däremot vill vi att såväl restauranger som

lunchgäster ska tänka på hela lunchbrickan och inte bara portionen på tallriken.

#### Goda matvanor handlar om kunskap

I en maträtt kompletterar de olika näringsämnena varandra och det är kombinationen och fördelningen av råvaror som är viktig. Men måltiden ➡

➔ är inte bara en näringskälla utan också en upplevelse som ska ge upphov till njutning, avkoppling och social samvaro. När Nyckelhålet på restaurang utbildar restaurangvärlden handlar kunskaperna inte enbart om näringslära och maten i allmänhet utan även om måltiden. Måltiden ska ge såväl den näring som balans vi behöver för att må bra och klara av vardagens påfrestningar. De restauranger som utbildar sin personal och hälsoanpassar sitt utbud och verksamhet får använda nyckelhålsymbolen i sin meny.

– Det kan vara svårt att få till en balanserad lunch, men att till exempel välja en nyckelhålsmärkt lunchrestaurang eller lunchrätt är ett sätt att göra det lättare, säger Ulrika Westin, marknadsdirektör på Accor Services som genom företagets stora nätverk av restauranger och företag utsetts till huvudprojektledare för FOOD. ■



Läs mer om FOOD-projektet på [www.food-programme.eu/sv](http://www.food-programme.eu/sv)

## Lunchtips som ger dig näring och balans!

- Välj nyckelhålsmärkt rätt.
- Tänk på hela lunchbrickan, inte bara portionen på tallriken.
- Låt salladsbufféns frukt och grönt få större plats.
- Drink vatten.
- Välj grovt bröd.



## SEMINARIUM

# Arbetsplatsen – en plattform för bättre matvanor

**Hur kan vi jobba på jobbet för sundare matvanor? Finns det redan goda exempel? Hur kan samhället, arbetsgivare, facket och den anställda bidra till bättre matvanor på jobbet?**

**Välkommen till** en dag där arbetsmåltiden står i centrum och som fokuserar på praktiska exempel och forskning kring hur arbetsplatsen kan fungera som katalysator för att förändra den individuella livsstilen.

**Möt** initiativrika företag, forskare inom området och aktörer som arbetar på olika sätt för att främja sunda matvanor.

**Initiativtagare till seminariet är** Föreningen för Nyckelhål på restaurang, Lunchfrämjandet samt Accor Services/Rikskuponger.

**TID:** 27 maj kl 09.00 – 17.00

**PLATS:** Hörsalen Da Capo, Olof Palmes gata 12, Stockholm

**KOSTNAD:** 1 195 kr/ person inkl kaffe och lunch

**ANMÄLAN:** Görs via [www.nyckelhalrestaurang.se](http://www.nyckelhalrestaurang.se)

där du också ser program och övrig information

OBS! Begränsat antal platser



# Låt lunchen göra gott

**En bit mat mitt på dagen smakar inte bara gott. Den gör också gott. Inte bara för alla som arbetar, utan även för skolbarn. I några av världens hörn kan fri skollunch vara vägen ur fattigdom.**

**F**ör fattiga barn i Etiopien och Kambodja kan en enkel men gratis måltid spela en avgörande roll för livet. I dessa länder kan till exempel fri skolmat vara det som får föräldrar att låta sina barn gå i skolan, istället för att leta efter mat. När barn erbjuds ett mål mat i skolan varje dag utan att det kostar familjen något, ökar antalet barn i skolan med 25 procent. Näringen i maten gör att barnen kan koncentrera sig och ta in kunskap. På sikt gör även fria skolluncher att barnen har möjlighet att skaffa sig en utbildning, vilket många

gånger är en väg ut ur fattigdom. Accor Services värnar om lunchens betydelse i alla aspekter och i alla delar av världen, inte minst där denna måltid kan förändra tillvaron rejält. Här i Sverige deltar Accor Services därför i svenska FN-förbundets kampanjen "Skolmat blir kunskap" där alla som använder PLUSHäftet, eller beställer en PLUSmeny på restaurang, bidrar.

**– Varje häfte kostar** två kronor extra vilket motsvarar en skollunch för ett barn i Etiopien eller Kambodja, berättar

8



*Låt din lunch göra gott!*

När du beställer PLUSHäftet stödjer ditt företag kampanjen "Skolmat blir kunskap". Beställ enkelt via [www.ticketrikskuponger.se](http://www.ticketrikskuponger.se) eller 08-681 82 10.

tar **Anna Lefèvre**, marknadskommunikatör på Accor Services. I praktiken innebär det att när företaget beställer häftet och medarbetare använder det, så bjuds samtidigt ett

barn på både lunch och kunskap. Hittills har PLUSHäftet bidragit till att minst 32000 barn fått fri skollunch. Tänk vad två ynka kronor extra för en lunch kan betyda! ■

9

# Vad gör du med din tid

**Många kämpar med för mycket jobb och stress. Men statistiken visar att vi har mer fritid än någonsin. En titt på vad vi gör under dygnets 24 timmar öppnar ögonen för hur vi lever. Och ger kanske tankar om hur vi skulle vilja leva.**

TEXT: EVA ANNELL

**M**yccket är överraskningar längs livets vindlande stig, men en del kan vi påverka. Att reflektera över vad vi gör under dygnets alla minuter kan ge lust till förändring. Vad vill just du med din tid? Minska några måsten eller få ut mer av ledigheten? Eller lever du redan som du vill?

Våra dagar ser förstås olika ut; vi arbetar, är föräldralediga eller kanske arbetslösa, men i genomsnitt visar så kallade tidmättningsstudier att fritiden – den tid vi varken äter, sover, reser, förvärvsarbetar eller jobbar i hemmet – har ökat de senaste decennierna. Men statistiken visar också att denna ledighet i hög grad används till mer tid framför TV:n. En del är cineaster, andra älskar såpor, men många av

## 24 timmar av livet

Timmar och minuter per dygn som vuxna 20–74 år ägnar olika aktiviteter i genomsnitt.

Sova..... 8:06 tim

Äta ..... 1:34 tim

Hemarbete ..... 3:06 tim

tex laga mat 0:38  
tex städa 0:23

Fritid ..... 5:07 tim

tex promenad/idrott/friluftsliv 0:29  
tex underhållning och kultur 0:06  
tex social samvaro 0:62  
tex TV och video 1:48

Källa: SCB, uppgifterna är från senaste tidsmätningen kring år 2000.



oss zappar runt bland sådant vi kan klara oss utan. Det finns fler sätt att vila. Kanske vill vi lägga mer än sex minuter per dygn på teater, utställningar och annan kultur? Ofta handlar det om att bara komma sig för. Att faktiskt boka en biljett till den där magiska dansföreställningen. Eller ägna mer än tjuo–trettio minuter åt motion och friluftsliv? Under ljusa sommarkvällar är förutsättningarna för nya aktiviteter som bäst.

Vad vi gör av vår tid beror i hög grad på var i livscykeln vi befinner

oss, med småbarnsåren som mest tidspressade. Svenska föräldrar ägnar i snitt nio timmar per dygn åt jobb och hemarbete, betydligt mer än vuxna som saknar barn hemma.

Men oavsett fas i livet kan de flesta påverka den fria tiden något. Kan du arbeta färre timmar? Eller sänka ambitionsnivån, acceptera fler dammråttor och sporta mer istället? Verkar din partner ha mer fritid än du? Då kan det vara dags för tidsinventering och omfördelning. Känn efter vad du behöver mer av för att må bra! ■

# Prenumerera gratis på Friska företag

Beställ på [friskaforetag@rikskuponger.se](mailto:friskaforetag@rikskuponger.se)



**FRISKA FÖRETAG** ges ut av Accor Services/Rikskuponger AB,  
Växel 08-6818100, [www.ticketrikskuponger.se](http://www.ticketrikskuponger.se), [www.accorservices.se](http://www.accorservices.se)  
**CHEFREDAKTÖR** Susanne Strååt, [susanne@frilanskompetens.se](mailto:susanne@frilanskompetens.se), 08-64418 61  
**REDAKTION** Ulrika Westin, Christina Silander-Hagström, Anna Lefevre,  
Ulrika Nilsson, Susanne Strååt och Eva Annell.

**ACCOR**  
Services

Till framsida >>