

NORSK OFFSHORE CATERING AS



CAKE: Care-Awareness- Knowledge-Engagement

Målet med kampanjen i Q1 er å øke fokuset og bevissheten rundt sunn mat og en balansert diett. Mennesker er en av selskapets viktigste verdier. Å ta vare på våre ansatte og vise hensyn til deres behov er en viktig investering i fremtiden.

Investering i en sunn livsstil, vil blant annet si:

- Forebygge hjerte - og karsykdommer
- Forebygge overvekt og diabetes.



Målsetninger:

- Fokuserer på varierte produkter, sammensetningen av måltider og menyer som gir nødvendig energi og krav til næring, samtidig som man ønsker å tilfredstille arbeiderens ønsker.
- Fokuserer på en mat kultur basert på sunn mat og risiko reduserende mat som bør være en livsstil både onshore og offshore.

Nyere studier viser at en gjennomsnittlig arbeider offshore på en installasjon forbrenner ca 2500/2800 kalorier om dagen, med en maks forbrenning på 3200 Kcal ved utføring av spesielt fysisk krevende arbeid. Rett mengde kalorier er en kritisk komponent i et kosthold, men i tillegg er det også viktig å tenke på matens kvalitet og balansen mellom næringselementene og deres sammensetning. Et usunt måltid kan predisponere en for forskjellige sykdommer slik som overvekt, høyt blodtrykk, og diabetes som representerer en stor risiko for kardiovaskulære sykdommer. Hjerte – karsykdommer representerer den største helse risikoen i dagens samfunn.

Konsekvens forståelse

SYKDOM	IKKE - PREVENTIVE	PREVENTIVE
Hjerte attak	Hardt fett og kolesterol	Frukt, grønnsaker, fisk, fiske olje, fysisk aktivitet.
Høyt blodtrykk	Hardt fett og sodium-Salt	Frukt, grønnsaker, fisk, fysisk aktivitet
Kreft	Alkohol, salt, rødt kjøtt	Grønnsaker, fiber og fysisk aktivitet
Overvekt	Mettet fett, sukker, sukkerholdige drikke	Fiber og fysisk aktivitet
Diabetes	Mettet fett, sukker, melkeprodukter	Grønnsaker, frukt, fisk, fysisk aktivitet
Osteoporose	Mangel på Vitamin D, Kalsium, og trening	Vitamin D, Kalsium og trening

NORSK OFFSHORE CATERING AS



Eksempler på matprodukter og deres preventive effekter:

Epler	Beskytter hjertet	Forebygger forstoppelse	Blokker diare	Forbedrer lunge kapasitet	Styrker ledd
Artisjokk	Hjelper fordøyelsen	Senker kolesterolet	Beskytter hjertet	Stabiliserer blodsukkeret	Beskytter mot leversykdommer
Avokado	Motvirker diabetes	Senker kolesterolet	Forebygger slag	Kontrollerer blodtrykket	Bra for huden
Bananer	Beskytter hjertet	Roer ned hoste	Styrker benstruktur	Kontrollerer blodtrykket	Blokker diarè
Blåbær	Forebygger kreft	Beskytter hjertet	Stabiliserer blodsukkeret	Bedrer hukommelsen	Forebygger forstoppelse
Brokkoli	Styrker benstruktur	Bra for synet	Forebygger kreft	Beskytter hjertet	Kontrollerer blodtrykket
Hodekål	Forebygger kreft	Forebygger forstoppelse	Fremmer vektta	Beskytter hjertet	Bra mot hemorrider
Honning melon	Bra for synet	Kontrollerer blodtrykket	Senker kolesterolet	Forebygger kreft	Styrker immunsystemet
Gulrot	Bra for synet	Beskytter hjertet	Forebygger forstoppelse	Forebygger kreft	Fremmer vektta
Blomkål	Beskytter mot prostate kreft	Forebygger brystkreft	Styrker benstruktur	Forebygger blåmerker	Beskytter mot hjertesykdommer
Kirsebær	Beskytter hjertet	Forebygger kreft	Forebygger insomnia	Utsetter aldringsprosessen	Beskytter mot Alzheimer
Chili Pepper	Hjelper fordøyelsen	Bra for sår hals	Klarner bihuler	Forebygger kreft	Styrker immunsystemet
Fisk	Beskytter hjertet	Styrker hukommelsen	Beskytter hjertet	Forebygger kreft	Styrker immunsystemet
Hvitløk	Senker kolesterolet	Kontrollerer blodtrykket	Forebygger kreft	Motvirker bakterier	Bekjemper sopp
Grapefrukt	Minsker risiko for hjerteattak	Fremmer vektta	Hjelper å hindre slag	Forebygger prostate kreft	Senker kolesterolet
Druer	Bra for synet	Forebygger nyrestein	Forebygger kreft	Bedrer blodstrømmen	Beskytter hjertet
Honning	Heler sår	Hjelper fordøyelsen	Beskytter mot sår	Gir økt energi	Bekjemper allergier
Sitroner	Forebygger kreft	Beskytter hjertet	Kontrollerer blodtrykket	Bra for huden	Stopper skjorbuk
Lime	Forebygger kreft	Beskytter hjertet	Kontrollerer blodtrykket	Bra for huden	Stopper skjorbuk
Mango	Forebygger kreft	Bedrer hukommelsen	Regulerer Skjoldbruskkjertelen	Hjelper fordøyelsen	Beskytter mot Alzheimer
Oliven Olje	Beskytter hjertet	Fremmer vektta	Forebygger kreft	Bekjemper diabetes	Bra for huden
Peanøtter	Beskytter mot hjertesykdommer	Fremmer vektta	Forebygger prostata kreft	Senker kolesterolet	-
Ananas	Styrker benstruktur	Bedrer forkjølelse	Hjelper fordøyelsen	Oppløser vorter	Blokkerer diarè
Svisker	Utsetter aldringsprosessen	Forebygger forstoppelse	Fremmer hukommelsen	Senker kolesterolet	Beskytter mot hjertesykdommer
Ris	Beskytter hjertet	Bekjemper diabetes	Forebygger nyrestein	Forebygger kreft	Hjelper å hindre slag

NORSK OFFSHORE CATERING AS



CAKE PRODUKTER

I følge Helse og ernæringsstilsynet inneholder norsk kosthold for mye fett, spesielt mettet fett (usunt fett), sukker, salt og alkohol, samtidig som det inneholder lite fiber, stivelse, og visse vitaminer og mineraler. Derfor er det anbefalt å øke broken av hvitt kjøtt slik som, kylling og svin. Hovedrettene bør være kokt eller bakt i ovnen. Produkter stekt i panne betraktes som mindre sunn mat. Helsetilsynet anbefaler redusert forbruk av salt, rødt kjøtt, sukker og smør og økt bruk av fisk, grønnsaker, frukt, ris, pasta og salat.

SUNNE MATVARER

Appelsiner	Leverpostei.	Nype Te
Klementiner	Makrell i tomat	Earl Grey Te
Epler	Fiskeboller	Yellow Label Te
Pærer	Svolværpostei	Te Lipton Gul T
Sitron	Limfjordmuslinger Nat.	Brødbakst Grov
Melon	King O.Gaffelbiter	Couscous
Kiwi	Torskerogn King Oscar	Havregryn
Bananer	King Oscar Sard.i o.olje	Semulegryn
Ananas	King Oscar Sard.i t.saus	Ris
Grapefrukt	Tunfisk i vann Coop	Regal 4-korn
Druer	Tunfisk i olje Coop	AXA Go Dag Frukt
Pærer	Jædersylte	Crusli Solfrokost OTA
Grønn salat	Ansjosfilet	All-Bran Regular
Agurker	Olivenolje.	Kornmo Kjeks
Champignon	Solsikkeolje	Digestive Kjeks
Ruccola Salat	Hotellagurker	Linfrø
Kinakål	Rødbetskiver	Wasa Knekkebrød
Raddichio Rosso salat	Søvløk i glass	Flatbrød
Paprika	Kapers	Kalkunbryst BR
Reddik	Pickles	Kylling 1500G
Squash	Asparges	Salatkylling
Stangselleri	Soltørkede tomater	Kalkunpålegg
Purreløk	Garbanzo Beans	Ørret
Tomater	Kidneybønner	Svinenakke, benfri
Blomkål	Bønnespirer	Kyllingbrystfilet BR
Hodekål	Bønner Hvite	Kalkun, hel
Kålrot	Erter	And, hel
Gulrot	Bønner Brune	Rødspettefilet nat.
Løk	Oliven	Peppermakrell filet
Gressløk	Eple nektar Light tet.T	Makrell, kaldrøkt
Rødløk	Appelsin juice T	Lutefisk av torsk,
Kryddersildfilet	Sitronsaft	Uer, letts.
Spekesildfilet	Møllers Tran Naturell	Steinbitfilet
Sursild	Eple,kanel og rosin te	Torsk,røkt,
Pasta Fullkorn	Sukkererter.	Seifilet
Jalapeno	Spinatblad	Torskefilet
Diamond Valnøttkjerner	Linfrø	Torsk, lettsaltet
Solsikkekjerner	Sesamfrø	Klippfisk,

NORSK OFFSHORE CATERING AS



Hasselnøtter Coop	Mais korn	Pangasiusfilet
Fiskesaus	Maiskolbe	Brotula Filet
Minimais	Rosenkål	Kapkummelfilet

Hvorfor CAKE program?

En av nøklene til god helse er å finne en balansert diett. En kjent “tommelfingerregel” er U.S.D.A mat pyramiden, som anbefaler følgende prosent for daglig matinntak:

- 15 % av kaloriene bør bestå av proteiner
- 25 % av kaloriene bør bestå av fett
- 60 % av kaloriene bør bestå av karbohydrater

Disse kaloriene bør være fordelt over et minimum på tre separate måltider på en dag, frokost, lunsj og middag. Frokost bør bestå av 40 % av det daglige inntaket av kalori inntaket, lunsjen 15 % og middag 15 %. For å minimere kalori inntaket mellom måltidene anbefales det å spise frukt.

Et gammelt ordtak sier at “du ER hva du SPISER”. En stor prosentandel av dagens sykdommer er forårsaket av et utilstrekkelig kosthold og usunn livsstil. Det er bevist at flere hjerte – og karsykdommer, diabetes og flere former kreft har klar sammenheng med mat og matvaner. Overvekt og fedme forekommer oftere i dag enn før på grunn av hyper kalorinnholdig mat. Flere velger å spise usunn mat på grunn av feilinformering, trender eller markedsføringskampanjer. CAKE tilbyr deg muligheten til å velge bedre mat for din helse og velvære. Dedikerte menyer vil bli forberedt til hvert måltid og tilbys til hvert måltid. CAKE måltidet vil bli merket med dedikerte CAKE skilt med logoen.

TIPS FOR Å VALG AV SUNNERE MAT

Drikke

Unngå kullsyre og sukkerholdige drikker inkludert light produkter. En boks Coca Cola inneholder 200 kalorier. Hvis du drikker en hver dag vil totalen på et år bli 73 000 kalorier, ca det samme som 9 kilogram, det beste er å drikke vann.

Grønnsaker

Grønnsaker er ideell mat for å redusere og opprettholde vekt, ettersom de inneholder mindre kalorier og fett, og har et høyt innhold av fiber og mineraler, viktige faktorer for flere organer, slik som lever, nyrer og hjerte. Grønnsaker bør spises rå, dampet eller bakt i ovnen.

Melkeprodukter

Melkeprodukter med lavt fettinnhold foretrekkes (Melk, yoghurt og ost)

Egg

Kokte egg er sunnere enn stekte egg.

Søtsaker og sukker

Forbruk av søtsaker og sukker bør begrenses til et par ganger i uken hvis mulig.

NORSK OFFSHORE CATERING AS



Kjøtt og fisk

Unngå stekt fisk og kjøtt. Bakt i ovnen eller kocht bør foretrekkes. Hvitt kjøtt er sunnere enn rødt kjøtt. All ferdig mat og sauser er inneholder mye fett og salt som kan fore til høyt blodtrykk. Fisk og sjømat er derfor meget gode alternativer til dette.

Frokostblandinger, ris og pasta

Frokostblanding bør være en del av et sunt og naturlig kosthold. For å opprettholde en ønskelig kroppsvekt, kan man blande frokostblandingen med forskjellige frukt og grønnsakstyper. Pasta er også næringsrikt som gir god kontroll over vekten så lenge det er i begrensede mengder.

Fett, oljer og dressing

Som salatdressing bør man bruke oljebaserte dressinger, og olje til steking istedenfor smør.

Anbefalinger:

- Spis mye grønnsaker
- Ikke hopp over måltidet og unngå store måltider.
- Spis ikke fort - du vil spise mindre og føle deg bedre.

BODY MASS INDEX (BMI)

BMI er en god indikator påens helse og ernærings status. Etter BMI vurderingen, kan du se utifra denne tabellen hvor du ligger. Det anbefales å oppsøke profesjonell hjelp hvis man ligger utenfor normalen.

BMI= vekt(kg) / Høyde 2 (m2)		
< 16	Alvorlig undervekt	Undervektig
16-16.99	Moderat overvekt	
17-18.49	Mild undervekt	
18.50-24.99	Normal vekt	Normal vekt
25-29.99	Pre overvekt	Overvektig
30-34.99	Overvekt klasse I	
35-39.99	Overvekt klasse II	
40 <	Overvekt klasse II	

