

Gemenskapen stärktes över nyttiga matlådor

Ett hälsosammare skiftlag. Det hoppas skiftchefen Mats Karlsson på Borealis i Stenungsund på. Tillsammans ska de banta bort en person i sitt skiftlag. Innan jul ska de tjugo personerna på polyetenplasttillverkaren Borealis fabrik i Stenungsund bli 70 kilo lättare. Som en del i friskvårds-satsningen på fabriken anlidade Mats matkonsult Eleonor Schütt från Hushållningssällskapet Väst. Tillsammans lagade hon och skiftet en härlig buffé med många nyttiga tips till matlådan.

Varje år fyller de anställda på Borealis i en enkät om bland annat arbetsklimatet, ledningen och den egna hälsan. I samband med undersökningen finns också möjlighet att gå på en frivillig hälsokontroll. Efteråt är det upp till varje chef att ta tag i de problem som dyker upp.

- Vi ser rätt tydligt att de som arbetar skift har lite högre BMI* än övrig personal. De som tillhör mitt skift har dessutom själva efterlyst en satsning på hälsan, säger Mats Karlsson.

Att äta hälsosammare mat under arbetstid är en av de delar som går att förbättra. Via företags-hälsövårdsföretaget Previa kom Mats i kontakt med matkonsult Eleonor Schütt. Tillsammans arbetade de fram en utbildningskväll för skiftet. Först pratade Eleonor allmänt om mat och hur man ska tänka för att äta mer hälsosamt. Sedan fick alla som deltog laga de olika rätterna som i slutändan skulle komma att bli en god och nyttig buffé.



Tanken var att alla skulle laga mat gemensamt i något som påminner om en hemmamiljö. Därför såg Eleonor till att de kunde vara i ett hemkunnaskök i en skola i närheten av fabriken. Pastasallad, kryddiga biffar, kycklinggryta, linssoppa och bulgursallad - på ett långbord dukades läckerheterna som skiftet tillagat upp och alla fick smaka av de goda rätterna.

- Det blev en fröjd för ögat när vi dukade upp alltihop. Och det blev en sådan trevlig stämning när alla vi alla satte oss ner och åt ihop.

Föreläsningen väckte först en del skepsis bland personalen, men de blev glatt överraskade. Utbildningen blev en rolig aktivitet som skiftet gjorde tillsammans och Mats har genomgående fått positiva reaktioner på kvällen. Många var ovana vid att laga mat och det blev en hel del skratt

vid spis och skärbrädor. Förhoppningen är att personalen kommer att inspireras av de goda rätterna och vilja laga dem själva hemma.

- Det var en bra föreläsning. Trots att det handlade om kostråd, var det inte en massa pekpinningar. Eleonor sa att vi kan äta vad vi vill, bara vi äter lagom av det. Vilket var skönt att höra, säger han.

Nu återstår att se om de nyttigare matlådorna innebär att det blir vinterbad på julafton för Mats Karlsson.

Text: www.mocktail.se

**BMI är en förkortning av engelskans Body Mass Index och visar förhållandet mellan din vikt och din längd.*

Det ger ett mått på om du är normalviktig, överviktig eller underviktig.

