



Firmafrugt – et sundt personalegode

Hvad er firmafrugt?	2
Hvorfor firmafrugt?	3
Kom godt i gang	4
Tips til mere frugt og grønt på arbejdspladsen	7
Vil du vide mere?	8



Hvad er firmafrugt?

Firmafrugt er en fast leverance af frisk frugt til en arbejdsplads. Frugten fordeles til medarbejderne i skåle eller kurve på skriveborde, i mødelokalerne, receptionen, kantinen eller i en frugtbod på et fællesareal.

At tilbyde medarbejderne frisk frugt i arbejdstiden er de seneste år blevet populært. Flere og flere arbejdspladser ser fordelene i at fokusere på medarbejdernes sundhed og trivsel. Glade og tilfredse medarbejdere skaber et godt arbejdsklima og gode resultater og er med til at sende positive signaler fra virksomheden til omverden.

En frugtordning kan være organiseret i samarbejde med en lokal grønthandler, frugtavlere, kantinens leverandør af råvarer eller frugtudbydere på Internettet.

Fødevarerdirektoratet, Kræftens Bekæmpelse og en række frugt- og grøntleverandører står bag projektet "6 om dagen – firmafrugt". Formålet er at gøre det lettere for danskerne at spise mere frugt og grønt – også i arbejdstiden.



Hvornår har du sidst pillet og delt en appelsin med nogen?

"Frugt er en flot gestus. Når man udskærer frugt, viser man omsorg over for sine kollegaer. Ligesom når man som barn var syg og fik serveret en pillet appelsin på en underkop."

NANNA SIMONSEN, KOGEKONE OG MADSKRIBENT.



Hvorfor firmafrugt?

Firmafrugt er en investering, der giver mange fordele.

- Firmafrugt er et oplagt personalegode.
- Firmafrugt kan bidrage til at mindske sygefraværet.
- Firmafrugt styrker virksomhedens image.
- Firmafrugt er en måde at fastholde og tiltrække kvalificerede medarbejdere.
- Frugt som mellemmåltid bidrager til veloplagte medarbejdere med større overskud hele arbejdsdagen.
- Frugt er et oplagt alternativ til kaffe, kage, slik og cigaretter.
- Med en firmafrugtordning vil medarbejderne komme tættere på at spise 6 om dagen.
- En firmafrugtordning er også en god idé på arbejdspladser uden kantine- eller madordning.

Medarbejdere føler sig værdsat af ledelsen, når der er gratis frugt på arbejdspladsen hver dag. At frugten står fremme til fri afbenyttelse betyder samtidig, at de ansatte spiser mere frugt end ellers. Det viser en undersøgelse af effekten af gratis firmafrugt på fem forskellige typer af arbejdspladser.

Undersøgelsen viser også, at firmafrugt som sidegevinst bevirker, at mændene kun spiser halvt så meget slik og søde sager. Fire ud af fem deltagere i undersøgelsen siger, at de ikke mener, at pengene til frugt kunne være brugt på en bedre måde.

6 om dagen – spis mere frugt og grønt

Mange undersøgelser viser, at risikoen for kræft og hjertekarsygdomme bliver mindre, hvis man spiser mere frugt og grønt, gerne 6 om dagen svarende til mindst 600 gram. I gennemsnit spiser voksne 379 gram frugt og grønt om dagen. På bare fem år er forbruget af frugt og grønt steget med 100 gram om dagen.



Kom godt i gang

Her finder du en kort oversigt over nogle af de punkter, som man bør tænke igennem, inden man iværksætter en frugtordning.

Virksomhedens behov

- Hvor mange ansatte er I?
- Hvad er jeres behov for frugt? Er det fx 1 eller 2 stykker pr. ansat pr. dag?
- Hvor ofte skal frugten leveres?
- Har I opbevaringsfaciliteter? At starte en firmafrugtordning kan kræve lidt ekstra plads til opbevaring afhængigt af, hvor meget frugt der skal bestilles, og hvor tit frugten skal leveres. De fleste typer frugt kan opbevares køligt eller ved stuetemperatur, men nogle frugter holder længere, når de er i køleskab.

Finansiering

- Hvordan skal frugtordningen finansieres? Vil arbejdspladsen betale, eller skal medarbejderne også bidrage? Eller kan det finansieres via kantinens madordning?

Organisering

- Hvem skal levere frugten? En lokal grønthandler eller frugtavler, det lokale grønttorv, kantinens leverandør af råvarer, gårdbutikker eller en af de specialiserede firmafrugtudbydere? På www.6omdagen.dk/firmafrugt kan du finde en leverandør, der kan give konkrete tilbud på priser og leverancer.
- Hvem skal have ansvar for den praktiske organisering af firmafrugtordningen? Er det personaleafdelingen, kantine, en medarbejder eller leverandøren? Lad personalet selv træffe de praktiske beslutninger.



- Hvor skal frugten placeres? I afdelingerne eller på et centralt sted?
- Hvis I selv vil ompakke, evt. vaske og fordele frugten, skal der være sat ressourcer af til disse opgaver. Ansvaret for at uddele frugten, tjekke kvaliteten og sortere mindre mængder frugter kan fx uddelegeres på skift blandt medarbejderne.
- Det er en god idé at lave en aftale med leverandøren om at tage emballage med retur, så affaldsmængden reduceres og eventuelt genbruges.

Firmafrugt fastholder medarbejdere og tiltrækker nye

På Klinisk-Biokemisk Afdeling på Gentofte Amtssygehus deltager 100 medarbejdere i en frugtordning. "Ud over at frugt forebygger livsstilssygdomme – navnlig hjertekarsygdom – smager det godt, ser flot ud og skaber en god stemning her på afdelingen", siger administrerende overlæge Steen Stender, der har indført frugtordningen. Han er også med i Ernæringsrådet og har i mange år arbejdet med forebyggelse af hjertekarsygdomme. "Vi betragter desuden frugtordningen som et personalegode, der både fastholder medarbejderne og tiltrækker nye".

Firmafrugt giver tilfredse medarbejdere og tilfredse kunder

Jyske Bank har ca. 3350 ansatte i 122 afdelinger, som alle får firmafrugt. Jyske Banks direktør Anders Dam siger om ordningen: "Vi ønsker at stille skarpt på trivsel på arbejdspladsen. Vi lever af tilfredse kunder. Forudsætningen for tilfredse kunder er tilfredse medarbejdere, der trives". Banken anvender i gennemsnit 5-7 kr. om dagen pr. medarbejder til frugtordningen, som de enkelte afdelinger selv har ansvaret for. Ifølge funktionsdirektør Jens Bjerger koster et års frugt pr. medarbejder ikke mere, end hvad en enkelt sygedag koster banken.



Tips til mere frugt og grønt på arbejdspladsen

Har din arbejdsplads ikke mulighed for at starte en firmafrugtordning lige med det samme, kan mindre også gøre det.

Mødefrugt

Der holdes tusindvis af møder hver dag på landets arbejdspladser. Mange går fra det ene møde til det andet, og ofte står der kaffe med blødt brød på bordet. Prøv noget nyt og forfriskende. Servér et farverigt og forfriskende fad med

frugt, som både pynter og smager, og som sender et signal om effektivitet og nytænkning. Frugter og grøntsager kan serveres hele eller skåret i mindre, mundrette stykker.

Mødejuice

Juice på mødebordet er et friskt alternativ eller supplement til kaffe, te og sodavand. Og et glas juice tæller også med i 6 om dagen-regnskabet.



Firmafrugt er også for mænd

Hornslet Møbelfabrik A/S har 60 ansatte, hvoraf 45 er mænd. De får alle tilbudt et stk. gratis frugt hver dag. "Det er en nem måde at sørge for sine medarbejderne, som måske kun spiser frugt, hvis de får det tilbudt", siger projektleder Max Færch Christensen. Udover at de ansatte er glade for frugten, er slikforbruget faldet betydeligt.

Firmafrugt er en naturlig del af personalepolitikken

Fujitsu Invia er en mellemstor IT-virksomhed med 300 medarbejdere. De indførte gratis frugt til alle medarbejdere for fem år siden for at holde fedtenergiprocen-ten nede på de 30. "Fujitsu kan på lang sigt spare penge på færre sygedage hos medarbejderne", udtaler køkkenchef Michael Winkler. "Frugtordningen koster ca. 15.000 kr. pr måned, hvilket er forsvindende lidt for et personalegode".



Frugtpauser

Tænk frugt og grønt ind i pausen, fx på et langstrakt møde eller ved andre anledninger, hvor medarbejdere og gæster er kaldt sammen.

Frugtgaver

Giv frugt som firmagave. Flere frugt- og grøntgrossister samt specialiserede firmafrugtleverandører tilbyder færdige kurve eller kasser med flot anrettet frisk frugt.



Firmafrugt er et tilbud om en sundere livsstil

Hos el-selskabet NESAs i Gentofte tilbydes de 800 medarbejdere frisk frugt på arbejdspladsen hver dag. "Det er vigtigt, at medarbejderne føler, at de får nogle tilbud om en sundere livsstil her hos os, og firmafrugt er et godt sted at begynde. Det er et af de sunde alternativer, som i hvert fald ikke møder modstand", siger human ressource manager Elin Vittrup. Virksomheden har også indført frugt i stykker som en del af frokosttilbuddet og til møder. "Både vores gæster og medarbejdere er glade for mødefrugten", fortæller Elin Vittrup.

Vil du vide mere?

www.6omdagen.dk/firmafrugt

På hjemmesiden kan du

- finde en leverandør af firmafrugt
- læse om andres erfaringer med firmafrugt
- læse om effekten af firmafrugt og om de ansattes holdninger til firmafrugt
- kontakte medarbejdere i projektet "6 om dagen – firmafrugt".

www.6omdagen.dk

Kampagnen "6 om dagen – spis mere frugt og grønt" har sin egen hjemmeside. Her kan du bl.a. få mere at vide om frugt og grønt til børn, unge og voksne, på arbejdspladser og i kantiner.

[Pjecen "6 om dagen – spis mere frugt og grønt"](#)

Pjece med skema, så du kan måle dit eget forbrug af frugt og grønt. Pjecen indeholder desuden tips til, hvordan du selv og familien kan komme i gang med at spise mere frugt og grønt. Pjecen er gratis og bestilles hos Fødevaredirektoratet, tlf. 33 95 60 00, mellem kl. 9 og 12 eller på www.fdir.dk

www.altomkost.dk og www.fdir.dk

Vil du vide mere om sund mad, og hvad fødevarerne indeholder, kan du finde mange informationer på Fødevaredirektoratets hjemmesider.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevaredirektoratet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
tlf. 33 95 60 00
fax 33 95 60 01
info@fdir.dk
www.fdir.dk