

ARBEJDET I DET GODE KØKKEN

Branchevejledning om
køkkenmedarbejderes arbejdsmiljø
i daginstitutioner



Branchearbejdsmiljørådet
Social & Sundhed

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1	Indledning	Side 3
Kapitel 2	Når køkkenet trænger til ændringer	Side 5
Kapitel 3	Køkkenet i den pædagogiske institution	Side 11
Kapitel 4	Indretning af køkkenet	Side 14
Kapitel 5	Indeklima	Side 17
Kapitel 6	Køkkenudstyr	Side 19
Kapitel 7	Arbejdsteknik	Side 23
Kapitel 8	Psykisk arbejdsmiljø	Side 26
Kapitel 9	Køkkenhygiejne	Side 31
Kapitel 10	Specielt for gravide	Side 35
Kapitel 11	Mere information	Side 36

ARBEJDET I DET GODE KØKKEN

Branchevejledning om køkkenmedarbejderes arbejdsmiljø i daginstitutioner

Udgivet af Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed, BAR SoSu, september 2003
E-mail: sekretariat@3bar.dk Web: www.bar-sosu.dk

Projektleder:

Morten W. Andersen, Arbejdsmiljøsekretariatet

Styregruppe:

Ghita Parry (formand), Økonomaforeningen
Birte Pedersen, Københavns Kommune
Preben Meier Pedersen, KL
Olaf Christensen, FOA
Rudy Larsen, PMF

Tekst og produktion:

BST Københavns Kommune www.bst.kk.dk
Tune Nyborg Kommunikation www.tnk.dk

Kapitel 1 *Indledning*

Når en daginstitutionens køkken skal planlægges, er det vigtigt, at man fra starten tænker alle køkkenets funktioner ind i en samlet løsning. Det gælder både ved nybyggeri, og når et eksisterende køkken skal bygges om.

Målet med denne vejledning er, at den omfattende viden, som findes på området, bliver brugt aktivt i forbindelse med renovering og nybyggeri.

Et velfungerende køkken har tre grundlæggende funktioner i institutionen:

- Det skal først og fremmest være et effektivt produktionsrum og en god og sikker arbejdsplads for køkkenmedarbejderne.
- Det skal samtidig være et velfungerende rum, som er integreret i institutionens hverdag.
- Endelig skal køkkenets indretning afspejle de pædagogiske og kostmæssige ideer, som institutionen står for.

Grundlaget, for at disse funktioner kan opfyldes, er ikke altid til stede i køkkenet. Selv i helt nyindrettede køkkener kan man finde eksempler på dårlig indretning, forkert placering af maskiner, dårligt indeklima osv.



Hvem kan bruge vejledningen?

Denne branchevejledning er udarbejdet for at hjælpe ledere, sikkerhedsrepræsentanter og køkkenmedarbejdere i daginstitutioner med at få det bedste resultat ud af en ombygning eller nyindretning af køkkenet.

Vejledningen kan bruges, både når et eksisterende køkken skal bygges om, og når en ny institution skal planlægges fra grunden. Den kan også bruges som inspiration til, hvordan køkkenmedarbejderens arbejdsmiljø kan forbedres, herunder samspillet med det pædagogiske personale.

Vejledningen kan bruges som et opslagsværk, hvor man henter information og inspiration om konkrete spørgsmål om køkkenets indretning, arbejdets organisering, samarbejde og meget mere.

Hvilke køkkener handler vejledningen om?

Vejledningen er rettet mod daginstitutioner med 40-80 børn i vuggestue og børnehavealderen og med en regelmæssig madproduktion.

Vejledningen kan endvidere give ideer og inspiration til institutioner, der ikke har en stor madproduktion, samt til SFO'er, klubber m.v.

I meget store køkkener stilles andre krav. Her kan bl.a. den lokale fødevareregion rådgive om indretning og inventar.

Udgivet af BAR SoSu

Vejledningen er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed, BAR SoSu. Rådet består af repræsentanter for både arbejdsgivere og arbejdstagere, og det er rådets opgave at opsamle og formidle den viden og erfaring, som findes om arbejdsmiljø inden for social- og sundhedsområdet.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Vejledningen er udarbejdet på baggrund af viden og erfaringer fra "Køkkenkampagnen" i Københavns Kommunes daginstitutioner i 2000, BAR SoSu's "Forprojekt om daginstitutionskøkkener" fra 2002 samt andre erfaringer fra social- og sundhedsområdet.

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.



Læs mere om det tekniske

BAR SoSu har samtidig med denne vejledning udsendt »*Indretning af det gode køkken - branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener*«, som indeholder tekniske anvisninger og råd om køkkenindretning specielt for de teknikere og projektledere, der arbejder med det konkrete byggeprojekt.

*Branchearbejds miljørådet Social & Sundhed
September 2003*

Kapitel 2

Når køkkenet trænger til ændringer



Bygherrens ansvar

Når et køkken skal bygges om, eller en ny institution opføres, er det bygherrens ansvar, at alle regler og love bliver overholdt. For kommunalt ejede institutioner er det kommunen, der er bygherre, mens det i de selvejende institutioner er bestyrelsen, der er bygherre.

Det er bygherren, der har det overordnede ansvar for byggeriet og træffer de centrale beslutninger. Arbejdsmiljøloven giver bygherren et særligt ansvar for, at byggeriet opfylder kravene til arbejdsmiljø. Bygherren kan uddelegere det praktiske ansvar for byggeriet til en anden men ikke det juridiske ansvar.

Den byggesagsansvarlige er ofte en person i den kommunale forvaltning, men det kan også være institutionslederen. I selvejende institutioner kan det være lederen eller en anden person udpeget af bestyrelsen. Den pågældende er en form for projektleder og koordinator.

Institutionens opgaver

Ved byggerier i eksisterende institutioner er det ledere og medarbejdere på institutionen, der skal beskrive funktion og behov og stille de rigtige krav til det nye køkken.

Det betyder, at medarbejdernes og ledelsens ønsker til fx udseende, pædagogik og indretning skal sammenfattes med de krav, der stilles til fysisk og psykisk arbejdsmiljø, effektivitet og hygiejne. Her spiller køkkenmedarbejderne og sikkerhedsgruppen en afgørende rolle. Det er vigtigt, at alle parter bliver inddraget i arbejdet med at formulere krav og ønsker til det nye køkken.

Ved byggeri af en ny institution har den kommende arbejdsgiver ansvaret for at tilgodese arbejdsmiljø og de køkkenfaglige hensyn. Det kan fx ske ved at inddrage en eksisterende sikkerhedsorganisation fra kommunens daginstitutionsområde.

I begge tilfælde er det vigtigt, at man fra starten tænker alle køkkenets funktioner ind i en samlet løsning.

Køkkenets tre funktioner

Et velfungerende køkken løser tre grundlæggende funktioner i institutionen:

- Køkkenet skal først og fremmest være et effektivt produktionsrum. Maskiner, borde, skabe og redskaber skal udvælges og placeres, så de giver køkkenmedarbejderne de bedst mulige fysiske arbejdsforhold.
- Køkkenet er også en del af institutionens sociale og pædagogiske hverdag. Derfor skal køkkenmedarbejderen inddrages i det pædagogiske og kollegiale fællesskab, og køkkenet bør fysisk være integreret i institutionen.
- Samtidig skal køkkenet indrettes, så de pædagogiske og kostmæssige mål kan opfyldes: Det kræver fx mere plads og andre redskaber at bearbejde friske råvarer end at bruge hel- og halvfabrikata. Hvis børnene skal inddrages i køkkenets funktion, kræver det mere plads og måske en anden indretning, så køkkenmedarbejderens arbejdsmiljø ikke belastes, og så der tages hensyn til børnenes sikkerhed.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Psykisk arbejdsmiljø

Køkkenets indretning og placering har også betydning for køkkenmedarbejdernes psykiske arbejdsmiljø og trivsel.

Et dårligt indrettet køkken giver en større arbejdsbelastning og dermed mere stress. Et køkken, der fungerer som gennemgangsrum, kan være belastende at arbejde i, mens et afsides liggende køkken omvendt kan isolere køkkenmedarbejderen og afskære hende fra institutionens sociale liv. Opgaven er at finde en passende balance.

2.1 Medarbejderne skal inddrages

Når en institution skal bygges om eller bygge til, skal både de kommende brugeres ønsker og hensynet til et godt arbejdsmiljø tænkes ind så tidligt som muligt.

Kun på den baggrund kan bygherren eller den byggesagsansvarlige stille de rigtige krav til fx arkitekter og andre leverandører. Kravene skal først og fremmest formuleres af institutionen og de kommende brugere, men ofte vil fx kommunens teknikere kunne bistå.

Når byggeriet først er projekteret, er det som regel for sent at få væsentlige ændringer med. Derfor er det bedst, at både de kommende brugere og sikkerhedsgruppen inddrages i planlægningen så tidligt som muligt.

Sikkerhedsgruppen

Sikkerhedsrepræsentant og institutionsleder har en vigtig rolle i forhold til arkitekter, ingeniører og andre med forstand på selve byggeriet; de skal repræsentere brugerne af køkkenet og være med til at sikre, at der er forsvarlige arbejdsrutiner i det nye køkken, eller at ombygningen medfører forbedringer i arbejdsmiljøet.

De kommende brugere

Det er en god idé, at ledelse og sikkerhedsrepræsentant diskuterer muligheder og ideer meget grundigt med køkkenets medarbejdere. Alle medarbejdere, der udfører opgaver i køkkenet, bør inddrages. Det gælder både køkkenmedarbejderen, det pædagogiske personale, rengøringen og evt. praktisk medarbejder/pedel.

I de fleste institutioner har sikkerhedsrepræsentanterne en pædagogisk baggrund. Men det er vigtigt at huske, at sikkerhedsrepræsentanten også skal repræsentere køkkenmedarbejderen – evt. ved direkte at inddrage hende i byggeprojektet.

Samarbejds- og sikkerhedsorganisationen

På alle arbejdspladser har medarbejderne mulighed for medindflydelse og medbestemmelse både via sikkerhedsorganisationen, som sikkerhedsrepræsentanten indgår i, og via samarbejdsudvalgene, som tillidsrepræsentanten har forbindelse til. I en række kommuner er der etableret en MED-struktur, som i nogle tilfælde tager sig af både samarbejds- og arbejdsmiljøspørgsmål.

Der er således flere muligheder for at få hjælp og få behandlet spørgsmål om medinddragelse, trivsel, sikkerhed og sundhed.

Læs mere:

- Du kan læse mere om sikkerhedsgruppens ansvar og opgaver i forbindelse med nybyggeri og ombygninger på www.sioweb.dk



2.2 De almindeligste problemer i køkkenet

De fleste køkkenmedarbejdere er glade for deres arbejde. De oplever, at de har stor frihed i arbejdet, at de har tæt kontakt til brugerne, og at deres arbejdstider er gode. Det viser flere undersøgelser fra bl.a. Københavns Kommune, BAR SoSu, Økonomaforeningen og FOA.

Men undersøgelserne viser samtidig, at mange køkkenmedarbejdere i daginstitutioner er belastede af et dårligt fysisk arbejdsmiljø. Selv i helt nyindrettede køkkener kan man opleve, at den tilgængelige viden om god køkkenindretning ikke er blevet brugt.



Blandt de almindeligste fysiske problemer er:

- Forkert arbejdhøjde ved borde, opvaskemaskine og ovn.
- Arbejdsfunktioner, der er placeret uhensigtsmæssigt i forhold til hinanden.
- Dårlige arbejdsgange.
- Varme, damp og stegeos.
- Tunge løft af gryder og råvarer.
- Manglende plads.
- Træk og kulde.
- Hårde eller glatte gulve.
- Dårlig belysning.
- For meget støj.

Læs mere om den rigtige indretning af køkkenet i afsnit 4.

Blandt de almindeligste psykiske problemer er:

- Et stort arbejdspress – som kan forstærkes af en uhensigtsmæssig indretning eller forkerte redskaber.
- Alenearbejde og isolation fra institutionens sociale og pædagogiske liv.
- Forstyrrelser fra børn og pædagoger, som færdes i køkkenet.
- Manglende anerkendelse, status og respekt.
- Dårligt samarbejde med institutionens ledelse og pædagogiske medarbejdere.
- Manglende uddannelse og efteruddannelse.
- Vanskeligheder med at planlægge og tilrettelægge arbejdet.

Læs mere om psykisk arbejdsmiljø i afsnit 8.



Læs mere:

- Arbejdstilsynet (www.at.dk) har en [checkliste til APV](#) specielt i køkkener.
- I Arbejdstilsynets [At-Vejledning nr. D.4.1.](#) om kortlægning af psykisk arbejdsmiljø findes bl.a. en checkliste specielt om de psykiske belastninger.

2.3 Arbejdspladsvurdering, APV

Arbejdspladsvurderingen, APV, er det vigtigste redskab, når sikkerhedsgruppen skal vurdere og forbedre arbejdsmiljøet – både i køkkenet og i resten af institutionen. Denne vejledning kan bruges som inspiration til, hvilke problemstillinger APV'en skal belyse.

Hvad er en APV?

Målet med at lave en APV er dels at tage en generel temperaturmåling på arbejdsmiljøet, dels at lægge en plan for, hvordan ledelse og medarbejdere skal løse problemerne.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

En god APV handler dog ikke kun om problemer. APV'en bør også beskrive de ting, som fungerer godt, eller som kan bruges til at skabe en positiv udvikling på arbejdspladsen. Samtidig kan APV'en give gode ideer og forslag til, hvordan et nyt køkken skal indrettes.

APV'en kan udarbejdes af sikkerhedsgruppen, men det er vigtigt, at alle medarbejderne bliver draget aktivt ind i opgaven. Det gælder naturligvis ikke mindst køkkenmedarbejderen.

En APV handler både om det fysiske og psykiske arbejdsmiljø. APV'en skal omfatte alle aspekter af det arbejde, som foregår på institutionen – herunder køkkenarbejdet – og den skal ifølge loven revideres mindst hvert 3. år. Hvis der sker væsentlige ændringer i arbejdsforholdene, skal der altid udarbejdes en ny APV.



En APV kan bestå af fem dele:

- En kortlægning af arbejdsmiljøforholdene på arbejdspladsen. Er der problemer? Hvor er de i givet fald? Hvem rammer de? Hvad fungerer godt?
- En beskrivelse af de problemer, som bliver opdaget. Hvad er det helt præcist, der er galt – og hvor alvorligt er problemet?
- En beskrivelse af de velfungerende forhold, som man ønsker at bevare eller videreudvikle.
- En handlingsplan for arbejdsmiljøet, hvor opgaverne er prioriteret i et langsigtet perspektiv. Hvad er vigtigst at gøre hér og nu, og hvad kan vente?
- En plan for, hvordan der skal følges op. Hvordan skal problemerne løses? Får vi gjort, hvad vi aftaler? Er problemet løst? Har det virket?

Opgaven med APV kan umiddelbart virke overvældende og bureaukratisk. Men sådan behøver det ikke at være. APV kan laves på mange måder, fx ved en dialogmetode. Hellere en simpel APV, som bliver fulgt godt op, end en kæmpe analyse, der samler støv på hylderne.

Det bør fremgå af APV-handlingsplanen, hvem der har det ledelsesmæssige ansvar for, at planen bliver gennemført.

Målrettet APV

I forbindelse med ombygning, renovering og nyindretning af institutionskøkkener bør der laves en målrettet APV. Denne APV bruges til:

- At få beskrevet de velfungerende forhold, som gerne skulle genfindes i det nye køkken.
- At få afdækket og beskrevet de små og store problemer, som er i det gamle køkken.
- At give konkrete forslag til, hvordan det nye køkken kan gøres bedre.



Når APV'en udarbejdes, er det altid en god idé at checke for de almindeligste problemer, som erfaringsmæssigt findes (se afsnit 2.2).

Læs mere:

- Du kan læse mere om sikkerhedsgruppens ansvar og opgaver i forbindelse med APV på www.sioweb.dk. Her kan du også se konkrete eksempler på, hvordan andre har gjort.
- Arbejdstilsynet (www.at.dk) har en [checkliste til APV](#) specielt i køkkener.
- Se også Arbejdstilsynets [At-Vejledning D.1.1.](#) om kravene til en APV.

2.4 Ideer og inspiration

En målrettet APV kan være en god metode til at opspore de konkrete problemer med det fysiske og psykiske arbejdsmiljø og finde de velfungerende forhold, som ønskes bevaret. Men hvordan får man helt nye og visionære ønsker frem?

Få ideer og ønsker frem

En af metoderne er at bede både køkkenmedarbejdere, de pædagogiske medarbejdere og evt. praktisk medarbejder/pedel om at beskrive, hvordan det ideelle køkken skulle fungere, hvis man hverken var begrænset af penge eller plads.

Ideerne bør omfatte både den fysiske indretning og den pædagogiske og sociale funktion, køkkenet kunne udfylde i institutionen. I praksis kan det fx gøres som et fremtidsværksted i forbindelse med en personale dag.

Det er vigtigt, at man ikke ser sig blind på de problemer, man oplever hér og nu. En god løsning skal også kunne fungere om 5 eller 10 år, og derfor er det vigtigt at tænke bredt.



Spørg leverandører og andre institutioner

De arkitekter og køkkenfirmaer, som har specialiseret sig i at indrette institutionskøkkener, vil ofte have et katalog med gode eksempler og ideer til indretning. De bedste løsninger udvikles som regel i et samarbejde mellem brugere, leverandører og rådgivere, fx Bedriftssundhedstjenesten.

Det er dog altid en god idé at checke, om de løsninger, som ser gode ud på papiret, også fungerer godt i praksis. Ring til et par institutioner, som for nylig har fået nyt køkken, og aftal evt. et besøg, så I selv kan vurdere indretning og funktion.

I kan finde de relevante institutioner ved at spørge leverandørerne, eller ved at kontakte jeres egen eller andre kommuner.

Spørg Bedriftssundhedstjenesten (BST)

BST kan være med til at få de gode ideer frem og i det hele taget bistå med rådgivning om arbejdsmiljø.

Netværk

Man kan også finde inspiration i de faglige netværk, som eksisterer flere steder i landet. I nogle kommuner mødes køkkenmedarbejdere således med kolleger fra deres område hver anden måned. Her er der mulighed for at udveksle ideer med hinanden og finde inspiration. Møderne ledes af køkkenmedarbejderne selv, men nogle gange inviterer de folk udefra til at komme med oplæg. Det kan være om arbejdsmiljø, kost eller andre emner.

De faglige organisationer

Der er som regel også mulighed for at finde inspiration og få hjælp i den lokale fagforening.

Læs mere:



- Sundhedsstyrelsen har en særlig hjemmeside om mad til børn på www.spisesiden.dk. En lignende side er oprettet af Fødevaredirektoratet på www.altomkost.dk. Begge steder findes erfaringsbanker med eksempler fra det virkelige liv.
- Pjecen "Dagens ret - godt arbejdsmiljø i køkkener 2002" kan ses på FOA's hjemmeside på www.foa.dk

2.5 Arbejdsskader

Køkkenmedarbejdere i daginstitutioner er ofte udsat for en stor fysisk belastning i form af tunge løft, træk, kulde og støj. Alt for mange har fx smerter og nedslidning af ryggen, skuldrene og knæene. Egentlige ulykker som fald, snitsår og skoldninger finder også sted.

Arbejdsskader SKAL anmeldes

- **Ulykker:** Når der sker en ulykke på arbejdspladsen, SKAL arbejdsgiveren sørge for, at den bliver anmeldt til Arbejdstilsynet og til forsikringsselskabet, hvis den medfører mindst én sygedag ud over den dag, hvor ulykken skete.
- **Arbejdsbetingede lidelser:** Hvis en medarbejder mener at have pådraget sig en arbejdsbetinget lidelse efter længere tids påvirkning, skal medarbejderen gå til lægen. Lægen har herefter pligt til at anmelde skaden til Arbejdstilsynet og Arbejdsskadestyrelsen.

En arbejdsbetinget lidelse er fx håndeksem eller en lidelse i bevægeapparatet. En pludselige løfteskade betragtes også som en arbejdsbetinget lidelse.

Alle har RET til at anmelde

Alle har RET til at anmelde en arbejdsulykke eller en arbejdsbetinget lidelse til Arbejdstilsynet. Hvis arbejdsgiveren eller lægen af en eller anden grund ikke anmelder en ulykke eller skade, kan den skadesramte selv gøre det. Også fx tillidsrepræsentanten, sikkerhedsrepræsentanten eller den faglige organisation kan stå for anmeldelsen.

Man kan som regel få rådgivning og bistand hos sin faglige organisation. Det første skridt i forbindelse med arbejdsskader er dog altid at kontakte sikkerhedsgruppen på arbejdspladsen.

Find frem til årsagen

Når der sker en ulykke, eller når en medarbejder får konstateret en arbejdsbetinget lidelse, skal sikkerhedsudvalget sørge for, at årsagerne bliver grundigt undersøgt. Det gælder også i de tilfælde, hvor det var tæt på at gå galt.

Opgaven er at finde ud af, hvordan arbejdsskaden er opstået og forhindre, at det sker igen. Det kan betyde, at der skal foretages større eller mindre ændringer i køkkenet.



Læs mere:

- Sikkerhedsgruppens ansvar og opgaver i forbindelse med arbejdsskader er beskrevet på www.sioweb.dk.
- Branchearbejds miljørådet Undervisning & Forskning har regler og gode råd i forbindelse med arbejdsskader på www.sio.bar-u-f.dk
- På [Arbejdsskadestyrelsens hjemmeside \(www.ask.dk\)](http://www.ask.dk) findes mere tekniske og juridiske oplysninger om arbejdsskader. Her findes også pjecen "Når skaden er sket".

Kapitel 3

Køkkenet i den pædagogiske institution

Køkkenet skal først og fremmest være et effektivt produktionsrum og en god og sikker arbejdsplads for køkkenmedarbejderen.

Men køkkenet skal også være en del af institutionens pædagogiske hverdag. Et sted, som både medarbejdere, børn og forældre oplever som en integreret del af helheden.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at der er flere interessenter involveret. Ud over køkkenmedarbejderne selv er det eksempelvis: Det pædagogiske personale, institutionslederen og forældrebestyrelsen. Det er ikke sikkert, alle parter har samme syn på, hvordan køkkenet fungerer og hvordan det bør fungere.

Det er vigtigt at sikre, at de pædagogiske mål bliver opfyldt, UDEN at det går ud over køkkenmedarbejderens fysiske og psykiske arbejdsmiljø.

- Køkkenets indretning, maskiner og udstyr skal svare til den funktion, der skal udfyldes i institutionen.
- Hvis børnene skal inddrages i madlavningen, kræver det, at indretning og sikkerhed tager højde herfor. Samtidig skal det sikres, at børnenes deltagelse ikke belaster køkkenmedarbejderens fysiske og psykiske arbejdsmiljø.
- Køkkenet skal afspejle institutionens kostpolitik. Hvis man ønsker at lave meget mad 'fra grunden', stiller det fx større krav til plads, depotrum og maskiner.
- Køkkenets normering og medarbejderens kompetence skal svare til de kostfaglige og pædagogiske mål.



Læs mere:

- *Pjecen »Mad til børn i skoler og daginstitutioner« fra Fødevarerdirektoratet og Økonomaforeningen i 2002 kan ses på www.altomkost.dk*

3.1 Det pædagogiske køkken

Mange daginstitutioner vælger at inddrage børnene i madlavningen som led i det pædagogiske arbejde. For børnene er det en god mulighed for at lære om mad og at træne samarbejde, motorik m.m.

For køkkenmedarbejderen er det en fordel at deltage i et tværfagligt samarbejde med det pædagogiske personale og på den måde i højere grad blive en del af hele huset. Samtidig opnår køkkenet større synlighed og status i institutionen.

Der er mange måder, hvorpå man kan inddrage børnene i madlavningen. Eksempelvis kan børnene forme brød eller kage på stuerne og overvære, at det kommer i ovnen. Nogle institutioner har valgt at montere et "køje" i køkkendøren eller har mulighed for på anden vis at lade børnene følge med i, hvad der sker i køkkenet.

Hvis børnene skal inddrages direkte i tilberedningen af maden i køkkenet, kræver det både tid, uddannelse og en særlig indretning af køkkenet:

- Der skal af sikkerhedsgrunde altid være betryggende opsyn med børnene.
- Der skal sættes tid af til en langsommere produktionsproces og til koordination mellem køkkenet og det pædagogiske personale.
- Køkken og udstyr skal indrettes, så det er hensigtsmæssigt for børnenes deltagelse.
- Der skal være uddannet køkkenpersonale til stede under tilberedningen, som kan sikre, at maden fremstilles på en hygiejnisk forsvarlig måde.



Hvad kan børnene være med til?

Sikkerhed er vigtigt, især når mindre børn er med i køkkenet. Derfor skal der være klare regler for, hvad børnene må deltage i, og hvordan man sikrer, at der altid er betryggende opsyn, når der er børn i køkkenet.

Det er ligeledes vigtigt at få klarlagt, hvem der har ansvaret for, at sikkerheden er i orden, og at alle regler og aftaler bliver overholdt i praksis.

Nogle vil foretrække, at de mindste børn ikke er i nærheden af store køkkenmaskiner, varme ovne, gryder i kog og sprøjtende pander, og at de ikke rører ved rå kød og rå æg – andre mener, at det kan de sagtens.

Lederen, sikkerhedsrepræsentanten og køkkenmedarbejderen skal afklare, hvad institutionen vil tillade, og hvordan man kan tilgodese kravene om sikkerhed for både ansatte og børn. Det anbefales at få forældrebestyrelsens accept, og at institutionen sikrer sig, at kommunen er indforstået.

Gå køkkenet efter

For at forbedre sikkerheden i køkkenet kan man gå køkkenet igennem for potentielle farer.



Det er en god ide at:

- børnesikre skabe og skuffer, som indeholder skarpe knive
- anbringe husholdningskemikalier og plastikposer uden for børnenes rækkevidde
- afskærme ovne og kogeplader
- fjerne unødvendige køkkenmaskiner fra bordene
- placere de nødvendige køkkenmaskiner bagest på bordene
- fjerne løsthængende ledninger fra røremaskiner, elkedler o. lign.

Vær opmærksom på, at børn under 18 år ikke må betjene farlige maskiner, f.eks. røremaskine og pålægsmaskine.



Læs mere:

- Se meget mere om børnenes inddragelse i madlavningen på Fødevedirektoratets hjemmeside www.altomkost.dk
- Samme sted findes rapporten »Mad til børn i skoler og daginstitutioner«, der bl.a. beskriver kravene til indretning, uddannelse og opsyn. Rapporten er lavet af Fødevedirektoratet og Økonomaforeningen i 2002.

3.2 Det økologiske køkken

Øget brug af økologiske produkter i køkkenet kan ske med to forskellige målsætninger:

- En 'ren' udskiftning af ikke-økologiske produkter uden ændringer i menuvalg.
- Eller som led i en generel omlægning af kosten, fx for at gøre den sundere og mere grøn.

Det kan umiddelbart virke enkelt at gå over til økologi ved at indføre økologiske produkter som mælk, saft, mel, frugt og grøntsager. Det kan ske uden at ændre opskrifter og arbejdsrutiner. Produkterne er let tilgængelige og svarer til de konventionelle i kvalitet og krav til tilberedning.

Erfaringen viser imidlertid, at en 'ren' udskiftning af konventionelle produkter med økologiske ofte fører mange flere ændringer med sig. Generelt vil de økologiske varer dog være dyrere, og derfor vil køkkenet ofte skulle ændre madplaner og valg af råvarer for at få økonomien til at hænge sammen.

Det kan ske ved, at forbruget af kød, ost og eksotiske frugter reduceres til fordel for sæsonens frugt- & grøntsager samt billigere produkter som grove grøntsager og brød. Herved opstår imidlertid en risiko for, at ernæringsværdien forringes.



Det er derfor en god idé, at man fra starten gennemtænker de krav til ny og genarbejdet menuplan, som en overgang til økologi kan medføre.

Samtidig skal man gøre sig klart, at en vidtgående overgang til økologi medfører ændrede krav til køkkenets indretning, plads, maskiner og til køkkenmedarbejderens kompetence.

Nye krav – ny uddannelse

For køkkenmedarbejdere betyder en større kostomlægning nye faglige krav. Det kan være en spændende og givende proces, hvis medarbejderen er veluddannet og har adgang til efteruddannelse og løbende rådgivning. Derimod kan det være en uoverskuelig og stressende opgave for medarbejdere, der mangler den nødvendige viden og erfaring.

Det er i øvrigt vigtigt, at køkkenmedarbejderen ikke står alene med at indføre en ny madplan. Hvis det skal lykkes, skal hele institutionen bakke op om projektet.



Læs mere:

- Pjecen [Anvendelse af økologiske fødevarer i kommuner og amter](#) er udgivet af Fødevedirektoratet og Danmarks Tekniske Universitet i 2002 og kan hentes på www.foedevaredirektoratet.dk
- Projekt Miljøvenlige Storkøkkener under Green Network (www.greennetwork.dk) i Trekantområdet har samlet praktiske erfaringer og gode råd om indførelse af økologi i en lettilgængelig rapport.
- Informationscentret for Miljø og Sundhed (www.miljoeogsundhed.dk) har gode råd og fakta om bl.a. køkkenmaskinens miljøbelastning.

Kapitel 4

Indretning af køkkenet

Institutionslederen har det ledelsesmæssige ansvar for, at arbejdsmiljøet – også i køkkenet – er sikkert og sundt for medarbejderne. Hvis lederen ikke kan løse opgaven inden for sit kompetenceområde, har denne pligt til at orientere arbejdsgiveren herom.

Arbejdsgiveren kan være kommunen eller den selvejende institutions bestyrelse. Det er arbejdsgiveren, der har det endelige juridiske ansvar for, at arbejdsmiljøet er i orden.

Det er sikkerhedsgruppens opgave at sikre, at arbejdsmiljøet i køkkenet er i orden, og at køkkenet er indrettet hensigtsmæssigt. Hvis arbejdsmiljøet giver problemer, er det sikkerhedsgruppens pligt at tage initiativ til, at problemerne bliver løst.

Helt overordnet skal institutionens køkken indrettes og placeres, så arbejdet kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Køkkenet skal både være et effektivt produktionsrum og en god og sikker arbejdsplads for køkkenmedarbejderen.

Der findes meget viden om, hvordan et godt og velfungerende køkken skal indrettes. Desværre kan man selv i helt nyindrettede køkkener opleve, at den tilgængelige viden ikke er blevet brugt.

4.1 anbefalinger til køkkenets indretning

De overordnede anbefalinger til køkkenets indretning er:



- Køkkenet skal være rummeligt og give plads til, at maskiner og hjælpemidler kan anbringes rigtigt, og at arbejdet kan foregå sikkert og med gode arbejdsstillinger og gode arbejds gange.
- De enkelte arbejdspladser i køkkenet skal være placeret hensigtsmæssigt i rummet, og de skal kunne tilpasses den enkelte medarbejder.
- Køkkenmedarbejderen skal kunne arbejde uden for mange forstyrrelser. Derfor bør køkkenet ikke være en "gennemgangslejr" for børn og pædagogisk personale til fx bagvedliggende depotrum, legestuer mv. Omvendt må køkkenet ikke være så afsondret, at køkkenmedarbejderen isoleres fra institutionens daglige liv.
- Transportvejene bør være så korte som muligt, så antallet af tunge løft bliver begrænset. Tilberedningspladser, vask og kogeplads skal være placeret hensigtsmæssigt i forhold til hinanden. Det er en god idé at bruge rulleborde til at flytte varer mellem depot og køkken og mellem køkken og serveringsrum. Derfor må der ikke være ujævnheder eller dørtrin, hvor man skal køre med bordene.
- I institutioner på flere etager uden elevator bør køkken og depot ligge på samme etage. Hvor det er muligt, anbefales det at etablere en madelevator eller en vareelevator. I nye institutioner, som bygges i flere etager, skal der altid være elevator.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

- Det skal være nemt og praktisk at aflevere varer og at sortere og fjerne affald.
- Gulvet i køkkenet skal være nemt at holde rent, og det skal være sikkert og behageligt at stå på. Gulvet bør ikke være så hårdt, at det virker trættende for ben og ryg og forringer akustikken. Der kan evt. placeres eftergivende måtter ved de mest brugte arbejdspladser. Måtterne skal være lette at flytte og gøre rene, og de skal være udformet, så de ikke udgør en faldrisiko.
- Vægge og lofter skal være lette at holde rene og meget gerne medvirke til at forbedre akustikken. Væggene bag vaske, kogeborde og andre arbejdssteder, der er særligt udsatte, skal være særlig lette at gøre rene.
- I forbindelse med køkkenet skal der være et depot. Depotet skal være rummeligt og have tilstrækkeligt med hylder og reoler, placeret i en højde, så arbejdsstillingerne bliver behagelige – dvs. mellem "midtlår" og albuehøjde. Kravene til gulvbelægning er de samme i depotet som i køkkenet.



Køkkenmedarbejderens arbejdstøj

- Arbejdstøjet bør være behageligt at have på og give plads til gode bevægelser og arbejdsstillinger. Det er en god ide at bruge et forklæde. Det giver bedre arbejdsstillinger, fordi det gør, at man ikke er bange for at tage byrder tæt ind mod kroppen. Brug evt. plastforklæde ved vådt arbejde.
- Køkkenmedarbejderen bør bruge velsiddende fodtøj med bløde, fjedrende og skridhæmmende såler. Det frarådes at benytte træsko uden hælkappe eller slippers.
- Spørgsmålet om hvem der skal betale for arbejdstøjet er fastlagt i overenskomsten eller evt. i lokale aftaler.
- Hvis der er behov for personlige værnemidler som fx skridhæmmende fodtøj, skal arbejdsgiveren stille dette til rådighed. Personlige værnemidler skal være CE mærkede.



Læs mere:

- De fysiske og tekniske krav til køkkenets indretning er beskrevet i detaljer i BAR SoSu's [Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener fra 2003](#). Se den på www.bar-sosu.dk

4.2 Inventar i køkkenet

Inventaret i køkkenet skal holde i mange år. Derfor bør alt være af god kvalitet og kunne tåle daglig rengøring. Borde, skabe, vaske og kogesteder skal samtidig indrettes, så de sikrer gode arbejdsstillinger for køkkenmedarbejderen.

Kravene til inventar og plads afhænger både af, hvor mange børn der skal laves mad til, og hvilke principper maden bliver tilberedt efter. Hvis børnene skal deltage i madlavningen, stiller det ekstra krav til såvel arbejdshøjder, sikkerhed, hygiejne og plads. Hvis institutionen ønsker at servere mad, der er lavet fra grunden af friske råvarer, stiller det større krav til køkkenet end brug af halv- og helfabrikata.

Borde og bordplader

Bordpladsen skal være så stor, at arbejdet kan foregå effektivt, og så rent og urent ikke blandes. Bordpladsen skal ikke bruges til opbevaring af løse genstande som koge kedler, foodprocessor og andre maskiner.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)



Ved mindst ét af de vigtigste arbejdssteder bør bordet kunne hæves og sænkes elektrisk

Faste køkkenborde bør normalt være 90 cm høje, med det kan være nødvendigt at tilpasse højden efter medarbejderen. Derfor bør det være muligt at regulere højden på arbejdsbordene. Det anbefales, at mindst én af de vigtigste arbejdssteder kan hæves og sænkes elektrisk, så det er muligt både at sidde og stå til arbejdet og indstille bordhøjden efter arbejdsopgaven. Vær opmærksom på, at stikkontakter mv. ikke kommer i vejen for bordets vandring.

Tungt arbejde som at ælte eller røre kræver en lavere bordhøjde, mens lette opgaver, som tilberedning af smørrebrød, kræver højere indstilling. Dette krav kan være vanskeligt at opfylde i ældre køkkener, men der skal tages højde for det, når et køkken renoveres eller planlægges fra grunden.

Skabe

Køkkenskabe skal være rummelige, lette at holde rene og placeres i en højde, så man nemt kan nå de øverste hylder. Det anbefales, at de tungeste og mest brugte ting placeres mellem 45 cm og 130 cm over gulvet. Det er en god idé, at underskåbene monteres med skuffer, så indholdet er let at komme til. Ting, der anvendes regelmæssigt, bør ikke placeres over skulderhøjde.

Vaske

Vaskene i køkkenet skal placeres hensigtsmæssigt i forhold til arbejdet. Der bør fx være kort afstand fra kogested til vask, så varme og tunge gryder ikke skal løftes langt.

I køkkenet er der flere vaske:

- En levnedsmiddelvask med mindst en meter bordplads på hver side.
- En opvaskevask tæt ved opvaskemaskinen. Der skal være god bordplads til snavset service, og selve vasken bør være stor nok til at rumme fx bageplader og store gryder.
- Der kan også være en separat håndvask. Under alle omstændigheder er det en god idé at have sæbeholder, papirservietter og hudcreme placeret ved mindst én af vaskene.

Maskiner og hjælpemidler

Ovne, opvaskemaskiner, kogesteder og andre maskiner og hjælpemidler i køkkenet skal placeres, så de giver køkkenmedarbejderen gode arbejdsstillinger. Se mere i afsnit 6.

Læs mere:

- De fysiske og tekniske krav til køkkenets indretning er beskrevet i detaljer i BAR SoSu's [Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener fra 2003](#). Se den på www.bar-sosu.dk

4.3 Personalefaciliteter

Køkkenmedarbejderen bør have et passende antal pauser i løbet af arbejdsdagen. Af hensyn til deltagelse i det sociale fællesskab bør det være muligt for køkkenmedarbejderen at holde pauser sammen med andre medarbejdere.

Det skal være muligt at holde pauser uden at blive generet af tobaksrøg.

Køkkenmedarbejderen har brug for at skifte mellem sit eget tøj og arbejdstøj. Derfor skal der være garderobe med plads til at klæde om og adgang til personaletolet. Der bør også være gardarobeskab. Arbejdstøj og privat tøj skal holdes adskilt.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Kapitel 5

Indeklima

Dårligt indeklima i institutionskøkkenerne skyldes ofte, at køkkenet er indrettet forkert. Der kan fx mangle effektiv udluftning omkring ovn, opvaskemaskine og komfur. Dårlig vedligeholdelse af bygningen medvirker til et dårligere indeklima, fx gennem fugt, kulde og træk eller gennem vækst af skimmelsvampe.

Det vigtigste er at forebygge problemer med indeklimaet. De fleste problemer kan undgås, hvis køkkenet er rent og har en god udluftning, og hvis temperatur, belysning og støjniveau er i orden.



De almindeligste symptomer

Dårligt indeklima kan give en række ubehagelige symptomer som irritation af øjne og slimhinder i hals og næse, kvalme og svimmelhed, hovedpine, unaturlig træthed og koncentrationsbesvær.

Problemerne kan variere fra lette gener til så svære symptomer, at den ramte medarbejder ikke kan fortsætte i arbejdet.

Hvis køkkenmedarbejderen viser symptomer på dårligt indeklima, skal sikkerhedsgruppen tage initiativ til, at problemet bliver grundigt undersøgt, og årsagerne fjernet.

Det er typisk for symptomer på dårligt indeklima, at man sjældent kan pege på en enkelt årsag. Problemerne skyldes som regel en kombination af flere faktorer. De almindeligste årsager er dog ret enkle at kontrollere med fx en APV.

5.1 De almindeligste årsager til dårligt indeklima

I institutionskøkkener opstår de hyppigste problemer med indeklimaet som følge af:



- Varme, damp og stegeos
- Træk og forkert temperatur
- Støj
- Dårlig belysning
- Støv og skimmelsvampe

Varme, damp og stegeos

Komfur, ovn og opvaskemaskine udvikler både varme, damp og stegeos, som virker irriterende på slimhinder og luftveje. Stegeosen indeholder skadelige stoffer, og damp fra opvaskemaskiner kan indeholde sundhedsskadelige stoffer fra opvaske-midlet. Derfor skal der være god ventilation i køkkenet og et effektivt emfang over koge- og stegesteder.

Træk og forkert temperatur

Et effektivt varme- og ventilationssystem skal sikre, at temperaturen i køkkenet normalt holdes på 20-22 grader. Hvis udluftningen i køkkenet sker ved, at et vindue lukkes op, kan det give problemer med hygiejnen, og medarbejderen vil ofte blive

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

genereret af kulde og træk. Køkkenet bør have et ventilationsanlæg, der blæser tempereret frisk luft ind i rummet på en måde, så træk undgås. Af hensyn til hygiejnen kan en "forsatsrude" med fluenet benyttes ved udluftning.

Om vinteren kan dårligt isolerede vægge, gulve og vinduer ofte give kuldeneffald eller kuldestråling, der føles som træk. Utætte døre og vinduer giver ofte trækgener, især i forbindelse med udsugningsanlæg. Hvis vinduerne vender mod øst, syd eller vest, vil køkkenet kunne blive for varmt, hvis der ikke er opsat en solafskærmning.

Støj

Støjgener i køkkenet kan fx stamme fra støjende maskiner og ventilationsanlæg eller fra håndtering af gryder, porcelæn og redskaber. Støjen bliver mere generende, hvis akustikken er dårlig. Derfor bør gulve, vægge og lofter udformes, så de dæmper støj. Støjniveauet skal fremgå af brugsanvisningen til maskiner. Det giver mulighed for at vælge støjsvage modeller.

Andres støj opleves meget generende. Derfor gælder det om at begrænse støj fra børn og voksnes aktiviteter i forhold til køkkenet og modsat om at undgå, at maskinstøj og aktiviteter i køkkenet generer resten af institutionen.

Belysning

Lys i køkkenet skal være en kombination af dagslys og kunstigt lys. Hele rummet skal være oplyst, men der bør være særlig kraftig belysning ved de enkelte arbejdssteder.

Det skal være muligt at se ud i det fri – også selv om køkkenet har ovenlysvinduer. Det anbefales, at vinduerne vender mod nord. Ellers bør der laves en udvendig afskærmning mod solen, så køkkenet ikke bliver for varmt.

Elektriske lamper skal udformes, så de ikke blænder. Bordplader og andre flader bør være matte, så køkkenmedarbejderen ikke generes af reflekser. Lyse farver på vægge og lofter giver et bedre lys. Dog kan helt hvide vægge være generende.

Støv og skimmelsvampe

Vækst af skimmelsvampe kan opstå, hvis bygningen er plaget af fugt på grund af fx dårlig ventilation, utæt tag eller indvendig kondens som følge af dårlig isolering. Årsagen til fugtproblemerne skal opspores og udbedres og evt. skimmelangreb skal saneres.

Sporer fra skimmelsvampe, der bliver bragt ind i køkkenet udefra, kan også være med til at forringe indeklimaet. Dårlig rengøring kan føre til generende mængder af støv og skimmelsporer i luften. Det er normalt ikke noget problem i et køkken med en god hygiejne.



Læs mere:

- Arbejdstilsynets [At-vejledning A.1.2](#) om indeklime beskriver både symptomer, årsager og løsninger. Her findes også links til yderligere vejledning og information om indeklime. Se den på www.at.dk
- Kravene til ventilation er uddybet i Arbejdstilsynets [At-vejledning A.1.1](#).
- De fysiske og tekniske krav til køkkenets indeklime er beskrevet i detaljer i BAR SoSu's [Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener](#) fra 2003. Se den på www.bar-sosu.dk
- De særlige problemer omkring skimmelsvampe er beskrevet i BAR SoSu's [Branchevejledning om skimmelsvampe](#) især i skoler og daginstitutioner fra 2002.

Kapitel 6 Køkkenudstyr

Køkkenudstyr, maskiner og redskaber skal være velfungerende og velegnede til formålet. Som hovedregel bør man vælge køkkenmaskiner, der er konstrueret til professionelt brug og med et så lavt støjniveau som muligt. Maskinernes indretning og kapacitet bør svare til både arten og mængden af den madproduktion, som køkkenet leverer.

Visse ting hører ikke hjemme i institutionens køkken. Det gælder fx personlige ting og andet, der ikke har med madlavning at gøre.

6.1 Maskiner og hjælpemidler

Opvaskemaskine

Opvaskemaskinen er et stort ergonomisk problem i mange køkkener, og derfor er det vigtigt, at man vælger den rigtige løsning fra starten.

Uanset hvilken maskine, man vælger, skal den monteres i en højde, som sikrer køkkenmedarbejderen en god arbejdsstilling. Der skal være god bordplads på begge sider af maskinen, og den bør placeres umiddelbart ved siden af opvaskevasken.

Opvaskemaskinen kan enten være en traditionel opvaskemaskine eller en tankmaskine.

En traditionel maskine bør være en erhvervsmodel med dampkondensator og et efterskyl på mindst 80 grader. Maskinen ligner en almindelig husholdningsopvaskemaskine, men vasker meget hurtigere (ca. 30 min.). Maskinen bør have automatisk sæbeindtag.

Tankmaskiner vælges ofte til større køkkener i institutioner med mere end fire børnegrupper. Der kræves speciel installation - blandt andet eget gulv afløb. Tankmaskiner skal være tilsluttet udsugning. Det anbefales at vælge en model, hvor kurvene skubbes eller rulles ind fra siden, så de fyldte kurve ikke skal løftes ind og ud af maskinen. Man kan evt. lette arbejdet ved at montere ruller eller glideskinner, men det kræver mere plads.

Tankmaskiner er meget hurtige. Arbejdet med opvasken bør tilrettelægges, så maskinen ikke presser tempoet i vejret og stresser medarbejderen.

Uanset hvilken type opvaskemaskine man vælger, er det en god idé at placere opvaskemaskinen tæt på køkkenets indgangsdør, hvor den snarvædsede opvask kommer ind. Der bør være plads til rulleborde og til opbevaring af service tæt på maskinen.

Bemærk at opvaskemaskiner har et meget forskelligt forbrug af vand og strøm. Se mere i afsnit 6.3 om miljø.

Kogebord

Kogebordet bør være en industrimodel, der kan hæves og sænkes elektrisk. Der skal være god plads til de nødvendige gryder og pander, og de største kogeplader skal



Opvaskemaskinen bør hæves fra gulvet. Det giver bedre arbejdsstillinger

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)



En kogeø er sjældent en god idé. Den medfører for mange tunge løft

vende ud mod medarbejderen. Der skal være varrefaste bordplader mindst 60 cm på hver side af kogeboardet.

For at undgå tunge løft med gryder bør kogeboardet og arbejdsbord med vask være placeret ved siden af hinanden. Af samme grund er en kogeø sjældent en god løsning.

Emfang

Der skal være et kraftigt emfang over alle koge- og stegesteder for at fjerne damp og stegeos. Emfanget bør have en sugeevne på minimum 800 m³ pr. time. Emfangets filtre skal kunne vaskes i opvaskemaskine. Det anbefales, at motoren er placeret uden for køkkenet, fx på loftet eller uden på bygningen.

Ovne

Ovne og mikrobølgeovne skal placeres ca. 85 cm over gulvet for at sikre gode arbejdsstillinger. Er der behov for to ovne, bør de placeres ved siden af hinanden i samme højde. Der skal være god plads til at sætte bageplader fra sig, og ovnene bør placeres tæt på arbejdsbordet.

Bemærk at mange professionelle ovne har et meget stort vandforbrug til køling af damp. Se mere i afsnit 6.3 om miljø.

Køleskab og fryser

Det anbefales, at både køleskabe og frysere er professionelle modeller, som er mere holdbare og har en stor kølekapacitet. Både køle- og frysere skal løftes min. 20 cm over gulvet. Det frarådes at anskaffe kummefrysere, da de medfører u hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

Køleskabet skal være rummeligt, så madvarerne kan opbevares hygiejnisk rigtigt. Fx må kød og grøntsager ikke opbevares på samme hylde. I store institutioner, hvor der er brug for to køleskabe, kan det ene være et svaleskab til frugt og grønt.

Røremaskine og kartoffelskræller mv.

Både røremaskine, elektrisk kartoffelskræller, råkostmaskine og kødhakker sparer tid og letter køkkenmedarbejderens daglige arbejdsbelastning.

Maskinerne bør ikke tage plads op på bordet, når de ikke bruges. De kan evt. anbringes på et rullebord med låsbare hjul, så de kan flyttes væk, når de ikke bruges. Maskinerne skal være sikret mod at kunne vælte eller falde ned af bordet, og de skal være nemme at skille ad og gøre rene.

Håndredskaber (herunder knive, håndmikser mv.)

Gode og velfungerende håndredskaber er en forudsætning for, at arbejdet kan gå let og hurtigt.

Redskaberne skal ligge godt i hånden og medvirke til gode arbejdsbevægelser. Håndtag og skæfter skal være så kraftige, at de giver mulighed for et afslappet greb. Et spinkelt skaft vil fx bevirke, at man spænder unødigt i musklerne i hånd og arm. Vær opmærksom på, at knive og sakse findes til både højre- og venstrehånde.

Alle håndredskaber bør kunne tåle at komme i opvaskemaskinen.

- **Knive:** Der vil som regel være brug for både korte og længere urteknive og knive til udskæring af større grøntsager, kød og pålæg. Brødkniven skal have et langt savtakket blad. En smørekniv med et bredt bøjeligt blad kan også være en god idé.



Røremaskiner skal være godt afskærmede. Bordmodeller kan placeres på et rullebord, så de kan flyttes væk, når de ikke bruges



[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

- **Forskæreknive** bør have fingerstop både fortil og bagtil. Det er vigtigt, at knivene holdes konstant skarpe ved anvendelse af strygestål og opslibning efter behov. Alle knive skal have et skarpt rustfrit knivsblad og et solidt skæfte, der kan tåle maskinopvask.
- **Skrælleknive** findes i to typer; med fast skær og med løst monteret dobbeltskær. Dobbeltskrælleren er let at arbejde med og ligger godt i hånden, men den kræver en vis tilvænning og er mest velegnet til store glatte grøntsager fx gulerødder. Skrællekniven bør have en let afrundet slebet spids, så den også kan benyttes til at fjerne "øjne" o. lign. Skrælleknive kan ikke slibes og skal udskiftes, så snart de bliver det mindste sløve!
- **Persillekværn, hvidløgspresse, æggedeler mv.** bør anskaffes i professionelle udgaver, der er langt mere solide og arbejdskraftbesparende end husholdningsmodeller.
- **Piskeris og grydeskeer** bør findes i forskellig længde og type. Alle med et solidt skaft, der er godt at holde på. Det samme gælder opøsere. Der findes store opøsere, som støtter på underarmen og derfor belaster mindre.

Gryder mv.

Antallet og størrelsen af gryder og pander afhænger af køkkenproduktionens omfang og karakter. Men der vil altid være brug for flere forskellige typer.

Høje smalle gryder er især velegnet til kogning af grøntsager og supper. Stegning og retter, der kræver omrøring, kræver en bredere grydetype. Pas på med at vælge for store gryder, der er tunge at håndtere. Det kan være en fordel at tilberede i to mindre gryder frem for én stor.

Gryderne bør være så lette som muligt, men det må ikke gå ud over kvaliteten og dermed holdbarheden. Det er vigtigt, at håndgreb er behagelige at holde om - solidt monteret og så store, at der er plads til 3-4 fingre.

Mindre gryder bør have en hældekan, og håndtagene skal være placeret, så det giver en god balance, når man hælder af gryden. Store gryder findes med aftapningshane, som reducerer tunge løft og risikoen for skoldninger.

Pander, der har skrå kant, er nemmere at komme til med paletkniven. Store pander bør have et skaft på min. 25 cm, så det kan støtte på underarmen og dermed belaste mindre.

Bradepander, fade og forme, der benyttes i ovnen skal være solide og have god gribbarhed samt passe godt til ovnen.

Service

Det anbefales at anskaffe service, der er så solidt, at det kan holde til institutionsbrug – herunder hyppig opvask med skrappe midler. Men det er også vigtigt at vælge lette materialer, da det kan være med til at nedsætte belastningen betydeligt i forbindelse med køkkenarbejdet. Servicet skal have en god gribbarhed og kunne stables. Det frarådes at bygge store stabler op. De frister til at man bærer for meget.

Affaldsstativer

Brug affaldsstativ på hjul med fodpedal, låg og aftagelig pose. Det gør håndteringen af affald lettere og hurtigere.

Rulleborde

Rulleborde kan bruges både til at supplere bordpladsen og til at transportere råvarer, service og færdig mad. Et rullebord skal være let at gøre rent, det skal passe i højden til brugerne og det bør være monteret med støjsvage gummihjul, som kan låses.



Gryder bør ikke være for store. Så er de sværere at løfte og gøre rene



[Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Arbejdsstol

Der bør være en højdeindstillelig stol i køkkenet, så medarbejderne kan aflaste ryg og ben ved indimellem at sidde ned og arbejde. Stolen kan polstres med et materiale, som både er rart at sidde på og let at holde rent. En sidde/stå stol kan være en god idé.



Læs mere:

- *Krav til maskiner og hjælpemidler i køkkenet er beskrevet i detaljer i BAR SoSu's [Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener](#) fra 2003. Se den på www.bar-sosu.dk*

6.2 Gode råd om sikkerhed

El-sikkerhed

Køkkenets el-installationer skal være i forsvarlig stand. I forbindelse med ombygninger er det en god idé at lade en el-installatør gennemgå ledninger og kontakter.

Ledninger og elektriske apparater skal være godkendte. Følg altid instruktionsbogens råd om sikkerhed – og husk fx altid at tage stikket ud, før elektriske apparater vaskes og rengøres. Det er ikke tilladt selv at reparere eller foretage ændringer i elektriske apparater eller installationer.



Brandudstyr

I alle køkkener, hvor der tilberedes varm mad, skal der være godkendt brandmateriel. Brandmyndighederne skal godkende brandudstyret. Normalt kræves en 5 kg kul-syreslukker, og det er desuden en god idé med et brandtæppe. Begge dele bør placeres frit tilgængeligt og synligt.

Førstehjælpsudstyr

I køkkenet er der en særlig risiko for, at medarbejdere eller børn bliver skoldet eller forbrændt. Derfor bør der være let adgang til forbindingskasse, som alle medarbejdere kender placeringen af. Det er vigtigt, at indholdet jævnligt kontrolleres.

Ved forbrænding og skoldning skal det forbrændte område straks skylles med køligt vand (15-20 grader). Bliv ved med at skylle til smerten er væk - og mindst en halv time. Sænk gerne det forbrændte område ned i en vask eller kar med vand eller anvend en bruser.

Det er en god idé, at alle medarbejdere er instrueret i førstehjælp.

6.3 Gode råd om miljø og forbrug af vand og el

De fleste køkkener i institutioner kan opnå betydelige forbedringer i deres miljø ved at sætte ind over for madspild og forbrug af el og vand. Det viser erfaringerne fra flere miljøprojekter i storkøkkener.

Madspild

Mad, som ikke bliver spist, er spild af både råvarer, energi til tilberedningen og arbejdstid. Madspildet kan reduceres på to måder:

- Præcis opgørelse over, hvor mange der spiser. Hvorfor lave mad til folk, som ikke er der?
- Ændrede opskrifter. Ofte laver køkkenet for meget af et bestemt tilbehør som sovs, salat eller pynt til smørrebrød – og nogle retter bliver der spist mere af end andre.



Vandforbrug

De fleste institutioner kan spare vand for tusindvis af kroner ved enkle tekniske ændringer.

- En perlator på vandhanerne kan typisk reducere vandforbruget med 50%, uden at det går ud over effektiviteten.
- Konvektionsovn med damp bruger de store mængder vand til nedkøling af dampen – især hvis udløbstemperaturen er indstillet for lavt.

Andre besparelser kan komme ved, at køkkenmedarbejderen ændrer adfærd – fx ved at samle opvasken i stedet for at 'klatopvaske' og ved ikke at skylle grøntsager under rindende vand.

Opvaskemaskiner af tanktypen bruger mindre vand end såkaldte friskvandsmaskiner, men vær opmærksom på, at der går vand til den afskylning, som er nødvendig i forbindelse med tankmaskiner.

Elforbrug

Ovne, kogeborde, køle/fryseskabe og opvaskemaskiner bruger store mængder af strøm. Forbruget kan dels sænkes ved at udskifte gamle apparater med nye og mere energivenlige, dels ved at køkkenmedarbejderen udnytter energien bedre:

- Saml opvasken og fyld kurvene helt.
- Tø frostvarer op i køleskabet.
- Brug for- og eftervarme i ovne og kogeplader.
- Tag alle køle- og frostvarer ud på én gang, så lågen kun er åben i kort tid.



Læs mere:

- *Projekt Miljøvenlige Storkøkkener under Green Network (www.greennetwork.dk) i Trekantområdet har opsamlet resultaterne af tre års miljøarbejde i storkøkkener i en let tilgængelig rapport med praktiske erfaringer og gode råd.*
- *Informationscentret for Miljø og Sundhed (www.miljoeogsundhed.dk) har gode råd og fakta om bl.a. køkkenmaskiners miljøbelastning.*

Kapitel 7

Arbejdsteknik

Forkert arbejdsteknik kan betyde, at køkkenmedarbejderen udsættes for belastninger af bevægeapparatet: Ryg, skuldre, ben, arme, hænder og led. Det sker, når medarbejderne løfter meget, har dårlige arbejdsstillinger eller hyppigt gentager de samme bevægelser.

Belastningen hænger tæt sammen med, hvordan køkkenet er indrettet og hvordan arbejdet er tilrettelagt. Forebyggelsen skal især ske på tre fronter:

- Køkkenet skal være hensigtsmæssigt indrettet, så medarbejderen kan arbejde i gode arbejdsstillinger. Der skal være god plads, maskiner og hjælpemidler skal være placeret rigtigt, og der skal være mulighed for at skifte mellem stående og siddende arbejde. Se også afsnit 4.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

- Der skal være de nødvendige maskiner og hjælpemidler, og de skal være placeret rigtigt i forhold til hinanden, så belastningen bliver mindst muligt. Se også afsnit 6.
- Arbejdet skal planlægges og tilrettelægges, så den fysiske og psykiske belastning bliver mindst mulig. Der skal være mulighed for variation og pauser, og arbejdsbyrden må ikke medføre stress.

Hvem har ansvaret?

Det er overordnet set arbejdsgivernes ansvar at sikre, at køkkenmedarbejderen har gode fysiske og psykiske arbejdsforhold og gode muligheder for at tilrettelægge arbejdet på en hensigtsmæssig måde.

Dette ansvar formidles via institutionens leder. Lederen skal også sørge for, at der sker en systematisk oplæring og instruktion af køkkenmedarbejderne, specielt nyanstattede, unge og fremmedsprogede. Instruktionen bør bl.a. handle om gode arbejdsstillinger og korrekt brug af hjælpemidler.

Køkkenmedarbejderen har et ansvar for at passe på sig selv. Hun skal benytte den arbejdsteknik, hun har lært, og hun skal gøre ledelsen opmærksom på problemer, når de opstår.

Det er sikkerhedsgruppens opgave at kontrollere, at køkkenet har den rigtige indretning og de rigtige hjælpemidler – og at køkkenmedarbejderen bruger dem. Se mere i afsnit 2.5.



Læs mere:

- De fysiske og tekniske krav til køkkenets indretning og hjælpemidler er beskrevet i detaljer i *BAR SoSu's Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener* fra 2003. Se den på www.bar-sosu.dk
- Arbejdstilsynets *Arbejds miljøvejviser nr. 35 om Hotel- og restaurationsbranchen* indeholder eksempler på problemer og løsninger, som også gælder for institutionskøkkener. Se den på www.at.dk

7.1 Tunge løft

Tunge løft opstår især omkring fire funktioner i institutionskøkkenet:



- Ved opvasken, når fx stabler af tallerkner løftes af rulleborde eller stilles på plads, og når fyldte kurve skal ind og ud af opvaskemaskinen.
- Ved håndtering af mælk, grøntsager og andre fødevarer, som ofte leveres eller opbevares i tunge kasser eller sække.
- Ved madlavningen, hvor tunge gryder og pander skal flyttes til og fra kogeboardet, kogevandet skal hældes fra kartoflerne osv.
- Ved serveringen, hvor både fyldte gryder og stabler af tallerkener skal flyttes over på rulleborde eller serveringsborde.

Belastningen bliver i alle tilfælde meget værre, hvis der skal løftes under knæhøjde eller over skulderhøjde, og hvis der samtidig er kulde og/eller træk.

Hvordan skal man løfte?

Den bedste forebyggelse er helt at undgå tunge løft. Byrden kan gøres mindre, hvis man 'går to gange', og fx kun løfter en halv kasse mælk ad gangen. Det er en god idé at transportere byrderne på rulleborde, så man undgår at bære i længere tid.

Når tunge løft ikke kan undgås, er det vigtigt, at man bruger den rigtige teknik:



- Løft lige og symmetrisk i forhold til kroppen.
Løft i én hånd eller fra siden belaster ryggen dobbelt så meget.
- Start løftet roligt uden ryk.
Det giver en jævn belastning af led og muskler.
- Hold ryggen rank.
Belastningen stiger kraftigt, hvis ryggen vrides eller bøjes forover.
- Løft bør foregå mellem "midtlår" og albuehøjde.
Her er belastningen mindst.
- Hold byrden tæt ind til kroppen.
Belastningen stiger voldsomt, hvis man løfter i udstrakt arm.

Der skal foretages en helhedsvurdering, når man skal vurdere, om et løft kan være sundhedsskadeligt. Det afhænger af den enkelte medarbejders fysik, af arbejdsstillingen, af arbejdsstedets indretning og meget mere. Selv om der findes retningslinjer for, hvor tunge byrder man normalt kan løfte uden risiko, viser erfaringen, at de fleste menneskers fysiske grænse ligger lavere, end de selv tror.



Læs mere:

- Arbejdstilsynets [At-vejledning D.3.1](#) om løft, træk og skub beskriver bl.a. risiko, forebyggelse og hvordan man vurderer belastningen. Se den på www.at.dk

7.2 Arbejdsstillinger

Pladsmangel er et stort problem i mange køkkener. Det giver en dårlig indretning af arbejdspladsen, hvor der ikke er plads nok til at udføre arbejdet hensigtsmæssigt, og hvor medarbejderne kan være nødt til at arbejde i akavede stillinger. Det kan også være et problem, at der ikke er plads nok til de tekniske hjælpemidler, som kan mindske belastningerne.

- Belastningen stiger, hvis arbejdet foregår i en forkert højde eller i en foroverbøjet stilling. Derfor skal fx bordplader kunne hæves og sænkes, så de passer til den enkelte medarbejder.
- Tungt arbejde, som fx at ælte og røre, bør ske ved en lavere bordhøjde end let arbejde som fx at dække fade og pynte.
- Belastningen bliver mindre, hvis der er variation i arbejdet, og hvis medarbejderen kan skifte mellem stående og siddende arbejde.



Læs mere:

- Kravene til køkkenets indretning er beskrevet i detaljer i BAR SoSu's [Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener](#) fra 2003. Se den på www.bar-sosu.dk

7.3 Variation i hverdagen

Gode fysiske rammer og et afvekslende arbejde er en forudsætning for et godt arbejdsmiljø.

Gymnastik og øvelser er en god måde at styrke sundheden på og er en effektiv måde at forebygge mange lidelser. Nogle institutioner har uddannet en særlig medarbejder til at stå for et dagligt gymnastikprogram. Andre steder har man indført ugentlige gymnastiktimer i arbejdstiden. Den fælles gymnastik er også med til at styrke det sociale klima på arbejdspladsen.

Afvekslende arbejde

Den fysiske belastning bliver mindre, hvis medarbejderen har mulighed for at variere sine arbejdsstillinger og opgaver.



- Undgå at udføre den samme arbejdsopgave i længere tid ad gangen eller i højt tempo. Det handler bl.a. om bevidst planlægning og at ændre vaner.
- Skift mellem forskellige arbejdsstillinger, fx stående og siddende arbejde, og skift højden på arbejdsstedet, hvis det er muligt.
- Sørg for, at der ikke leveres store mængder varer på én gang – eller få hjælp til at bære dem på plads.
- Hvis der er flere medarbejdere i køkkenet, bør de rotere mellem opgaverne, så de mest belastende funktioner fordeles.

Især i større institutioner har køkkenmedarbejderne risiko for helbredsskader, hvis de i længere tid fx renser grøntsager, skræller kartofler i hånden eller former brød og boller. Hvis det er tilfældet, bør det overvejes at ændre arbejdsopgaverne eller anskaffe maskiner og hjælpemidler, som kan lette byrden.



Læs mere:

- Arbejdstilsynets [Arbejds miljøvejviser nr. 35 om Hotel- og restaurationsbranchen](#) indeholder ideer og løsninger, som også gælder for institutionskøkkener. Se den på www.at.dk

Kapitel 8

Psykisk arbejdsmiljø

Flere undersøgelser viser, at de fleste køkkenmedarbejdere i daginstitutioner er glade for deres arbejde. De oplever stor frihed og selvstændighed, et afvekslende arbejde med mange forskellige opgaver og gode muligheder for selv at styre og tilrettelægge hverdagen.

Samtidig er køkkenet et centralt omdrejningspunkt for hverdagen i institutionen. Medarbejderne præsenterer hver dag et synligt, velmagende og velduftende resultat af arbejdet, som de fleste får stor ros og anerkendelse for.

Daginstitutionernes køkkenmedarbejdere har desuden fordel af gode arbejdstider og små enheder, hvor kontakten til ledelse og pædagogisk personale generelt fungerer godt.

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

Køkkenmedarbejdernes psykiske arbejdsmiljø er bedst i de institutioner, hvor det kostfaglige område er tænkt ind i pædagogikken, og hvor deres opgaver dermed er en integreret del af hverdagen. De største problemer med det psykiske arbejdsmiljø ses ofte, hvor de praktiske og pædagogiske opgaver er mest adskilt.

Der er dog fortsat mange køkkenmedarbejdere, som har et dårligt psykisk arbejdsmiljø. De almindeligste problemer er:



- Et stort arbejdspress – som kan forstærkes af en uhensigtsmæssig indretning af køkkenet eller forkerte redskaber.
- Alenearbejde og isolation fra institutionens sociale og pædagogiske liv.
- Forstyrrelser fra børn og pædagoger, som færdes i køkkenet.
- Manglende anerkendelse og status.
- Dårligt samarbejde med institutionens ledelse og pædagogiske medarbejdere.
- Manglende uddannelse og efteruddannelse.
- Manglende faglige netværk til erfaringsudveksling og inspiration.
- Manglende information om og begrundelse for ændringer.

8.1 Sådan kommer man i gang

Der er flere måder at få taget hul på problemerne, hvis det psykiske arbejdsmiljø knirker:



- Medarbejderudviklingssamtaler (MUS) er et godt redskab til at afdække problemer og gensidige forventninger.
- APV'en omfatter også de psykiske aspekter af arbejdsmiljøet og kan være med til at afdække, hvor problemerne findes, og hvad der fungerer godt.
- Temadage og kurser kan være med til at sætte trivsel, samarbejde og psykisk arbejdsmiljø på dagsordenen.
- En gennearbejdet og velfungerende personalepolitik er et godt grundlag for trivsel. En uklar personalepolitik skaber utryghed, tvivl og frustrationer.
- En synlig leder, der stiller klare krav og bakker op om sine medarbejdere i vanskelige situationer er et godt grundlag for et godt psykisk arbejdsmiljø.



Læs mere:

- BAR SoSu (www.bar-sosu.dk) har samlet en række [gode eksempler fra ældresektoren](#). Flere af dem handler om trivsel og psykisk arbejdsmiljø.

8.2 Positive pejlemærker for medarbejdere

Der findes en række gode pejlemærker for, hvornår rammerne for det psykiske arbejdsmiljø er i orden. Hvis arbejdspladsen kan leve op til de følgende anbefalinger, er man på rette vej.

Alle har indflydelse på, hvordan deres arbejde bliver prioriteret og planlagt

Alle bliver hørt, for eksempel hvis de kommer med forslag, og de kan selv være med til at bestemme, i hvilken rækkefølge de løser opgaverne.

Der er som hovedregel tid nok til at løse opgaverne tilfredsstillende

Det kan være svært at undgå kortere perioder med et stort arbejdspress. Det gør heller ikke noget. Et stort arbejdspress kan oven i købet opleves positivt, hvis tingene lykkes og opgaverne bliver løst tilfredsstillende. Det vigtige er, at disse perioder er undtagelser - ikke hovedreglen. Ingen kan i længden holde til et arbejdspress, der er for stort.



Klar jobbeskrivelse til alle

En klar beskrivelse af, hvad jobbet går ud på, og hvilke forventninger arbejdspladsen har til, hvilke opgave man skal løse, giver sikre rammer om arbejdslivet. Det betyder naturligvis ikke, at jobbeskrivelsen og opgaverne ikke kan ændre sig, men det skal beskrives, hvad der forventes nu.

Mulighed for at få støtte fra overordnede og kolleger

Alle kan føle, at de trygt kan gå til chefen eller en kollega for at få hjælp til at løse et problem i forbindelse med arbejdet. Det er naturligt at støtte hinanden, så ingen føler sig flove over ikke selv at kunne klare opgaven.

Adgang til den nødvendige efteruddannelse og oplæring

Alle medarbejdere får løbende efteruddannelse og faglige kurser, så de er i stand til at udvikle deres arbejde og til at løse de nye opgaver, som måtte komme til.

Arbejdsindsatsen bliver anerkendt

Alle får feedback på deres arbejde og får ros, som er ærligt ment. Når nogen gør en ekstra indsats, bliver det også påskønnet af kolleger og overordnede.

Tillid til hinanden og plads til at give og tage imod konstruktiv kritik

Tillid er en forudsætning for, at medarbejderne kan yde deres bedste. Når der opstår uenigheder, er man i stand til at lytte til hinanden. Faglige uoverensstemmelser løser man uden, at det bliver personligt.

Fælles værdier for det faglige og sociale fællesskab

Alle mener det samme, når de taler om værdier som tillid, effektivitet og medansvar. Det gælder både kollegerne imellem og mellem medarbejdere og ledelse.

Alle er med i samarbejdet

Køkkenmedarbejderen deltager på lige fod med de øvrige medarbejdere i fx møder, temadage og personaleweekender.

Information

Relevant information på det rigtige tidspunkt om fx vigtige ændringer og planer er med til at forebygge uvished og ængstelse.

8.3 Forebyggelse og løsninger

Tempo og arbejdspress

Et højt arbejdspress opleves generelt som det største problem. Tempoet skyldes bl.a. 'arbejdsbukler' på bestemte tidspunkter, dårlig indretning, effektiviseringer og stigende krav til hygiejne og egenkontrol.



Samtidig er forventningerne til køkkenet høje. Medarbejderne stiller store krav til sig selv, og mange har svært ved at sige fra over for høje forventninger fra pædagoger og forældre om hjemmebag, økologi og varierede menuer.

- **Prioritering:** Lav klare retningslinier for, hvordan medarbejderen skal prioritere opgaverne, og hvilke mål hun skal opfylde.
- **Krav og ressourcer:** Sørg for, at kravene til produktion og kvalitet er realistiske og kan løses inden for den tid og med de ressourcer, der er til rådighed.
- **Planlægning:** Lav om på hverdagens rutiner. Måske skal alle ikke spise samtidig. Måske kan visse opgaver overtages af andre medarbejdere.
- **Hængepartier:** Lav system for hygiejne og egenkontrol, så opgaven ikke ligger som en konstant dårlig samvittighed.
- **Indretning:** Indret køkkenet hensigtsmæssigt. Se afsnit 4 og 7.

Alenearbejde og isolation

De køkkenmedarbejdere, som arbejder alene, oplever ofte, at det er svært at løfte ansvaret og overkomme pligterne.



- Ledere og kolleger bør drage køkkenmedarbejderen aktivt ind i medarbejdergruppen via personalemøder, arbejdsgrupper osv.
- Køkkenmedarbejderen bør deltage i faglige og sociale netværk med kolleger. Tag evt. selv initiativ til 'køkkengrupper' blandt kommunens daginstitutioner.
- Deltag i faglige kurser og arrangementer.

Arbejdsro

Det virker belastende og stressende, hvis medarbejderen til stadighed bliver forstyrret af børn og voksne, som færdes i køkkenet. Samtidig bliver køkkenet ofte et sted, hvor det øvrige personale 'lægger af' og diskuterer problemer og frustrationer.

Behovet for arbejdsro skal dog vejes op mod køkkenmedarbejderens behov for at være en del af det sociale og kollegiale fællesskab.

- Undgå at køkkenet er gennemgangsrum til f.eks. bagvedliggende depotrum eller legerum.
- Det er en god idé at placere kaffemaskinen til medarbejderne i personalestuen, så køkkenmedarbejderen ikke forstyrres unødigt.
- Lav klare aftaler om, hvornår der især skal vises hensyn. Aftal evt. faste tidsrum, hvor køkkenmedarbejderen ikke må forstyrres.

Anerkendelse og respekt

For de fleste mennesker hænger arbejdsglæde snævert sammen med at lave en professionel indsats, som man kan være stolt over, og som er til gavn for andre. Derfor har køkkenmedarbejderne – ligesom alle andre – brug for at møde anerkendelse for deres indsats og respekt om deres faglighed.

Men mange oplever, at arbejdet med maden står i skyggen af det pædagogiske arbejde. Det kan fx opleves som manglende menneskelig respekt, hvis rullebordene kommer retur til køkkenet med snavset service i ét stort rod, som gør det sværere og mere tidskrævende for køkkenmedarbejderen at rydde det op.



- En kostpolitik, som er udarbejdet i samarbejde med forældre og pædagoger, er med til at synliggøre køkkenets betydning for børn og voksne.
- Diskutér kostplaner og næste uges menu i fællesskab.
- Giv køkkenet og kosten plads i virksomhedsplaner, velkomstmateriale og ved forældremøder.
- Tal åbent sammen om, hvordan man gør arbejdet lettere for hinanden – fx hvordan maden og servicet bør arrangeres, så serveringen bliver let, og hvordan det skal komme retur til køkkenet.

Samarbejde og omgangsform

At være en del af en arbejdsplads er som at spille med på et hold. Du kan spille engageret eller tage en slapper. Du kan gå solo eller satse på sammenspil.

Et godt samarbejde med lederen og det pædagogiske personale er en forudsætning for et godt psykisk arbejdsmiljø. Det samme er en god omgangsform, hvor man fx ikke bruger ironi og sarkasme, ikke taler dårligt om folk bag deres ryg, ikke tryner andre med fagjargon osv.

Overordnet set er det arbejdsgivernes ansvar at sikre, at medarbejderne har gode fysiske og psykiske arbejdsforhold. Dette ansvar formidles via institutionens leder, der varetager ansvaret i det daglige.

Det er derfor lederens opgave at sikre, at samarbejdet fungerer og at køkkenmedarbejderen er integreret i medarbejdergruppen. Men et godt samarbejde er samtidig en gensidig forpligtelse, som kræver, at alle parter går positivt og åbent ind i det faglige og sociale fællesskab.

Det er en god idé at formulere spilleregler for, hvordan I omgås hinanden. Det kan f.eks. handle om den måde, I giver kritik på, at I ikke accepterer sladder, og at I har pligt til at hjælpe en kollega, som ikke trives, at der skal være plads til faglig forskellighed og at der skal være plads til at lave fejl.



Andre metoder til at skabe et godt samarbejdsclima:

- Medarbejderudviklingssamtaler (MUS) er et godt redskab til at afdække problemer og gensidige forventninger.
- Køkkenmedarbejderen bør inddrages i forandringsprocesser.
- Undgå sladder i krogene – tag problemer og konflikter op i åbenhed.
- Lær hinandens arbejde at kende – så det bliver tydeligt for både pædagoger og køkkenpersonale, hvad de andre har at 'slås med'.

Uddannelse og efteruddannelse

Køkkenmedarbejderens kompetence skal svare til hendes opgaver.

Køkkenmedarbejdere har vidt forskellig uddannelsesbaggrund og dermed vidt forskelligt behov for videre- og efteruddannelse: Nogle er veluddannede med en solid kostfaglig baggrund. Nogle er ufaglærte men har mange års praktisk erfaring. Nogle er nye i faget uden faglig baggrund.

Det er stærkt belastende og stressende at skulle løse opgaver, man ikke har uddannelse eller erfaring til at løse. Det kan fx være forandringsprocesser, indførelse af økologi, nye hygiejnekrav eller krav om mere rationelle arbejdsgange.

- Køkkenmedarbejderen bør have adgang til den nødvendige efteruddannelse. Både som led i den løbende faglige udvikling i hverdagen og i forbindelse med nye opgaver.
- Hvis køkkenmedarbejderen ikke har en ernæringsuddannelse, skal hun gennemføre certifikatuddannelsen i fødevarerhygiejne. Se afsnit 9.

Læs mere:



- BAR FOKA (www.bar-foka.dk) (Branchearbejdsmiljørådet Finans/Offentlig Kontor & Administration) har en [hjemmeside om psykisk arbejdsmiljø](#). Der er mange gode råd og ideer, som alle kan bruge. BAR FOKA har samtidig udarbejdet en række værktøjer til lederen, som kan bruges i processen.
- Arbejdsmiljøinstituttet (www.ami.dk) har udgivet et spørgeskema og en tilhørende vejledning, der kan bruges til at kortlægge det psykiske arbejdsmiljø.
- Pjecen »Psykisk arbejdsmiljø i praksis. Metoder og værktøjer« er en håndbog fra Personalestyrelsen (www.perst.dk). Indeholder bl.a. spørgeskemaer.
- Arbejdstilsynet (www.at.dk) har udarbejdet en [Håndbog om psykisk arbejdsmiljø](#), som grundigt beskriver mange sider af problemet.

Kapitel 9

Køkkenhygiejne

God køkkenhygiejne handler især om at undgå, at bakterier og andre mikroorganismer har mulighed for at formere sig. Det sker på tre måder:

- Ved at varme maden tilstrækkeligt op.
- Ved at køle maden hurtigt og tilstrækkeligt ned.
- Ved at undgå, at bakterierne spredes.

Varm maden op

Varme dræber bakterier og andre mikroorganismer, og derfor anbefales det, at fødevarer, som har risiko for at indeholde sygdomsfremkaldende mikroorganismer – som kød, fjerkræ og æg – varmes op til mindst 75 grader. Hele kødstykker har normalt kun bakterier på overfladen og behøver derfor ikke at være gennemvarme. Hakket kød og æg skal altid gennemvarmes til mindst 75 grader.

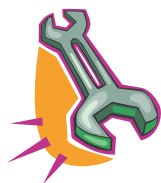
Køl maden ned

Kulde stopper de fleste bakteriers vækst. Derfor skal ferske fødevarer nedkøles hurtigt og opbevares ved under 5 grader. Det er en god idé at tø frosne fødevarer op i køleskabet. Det sparer energi og overfladen på de frosne madvarer holdes kølig.

Pas på, at frostvarerne ikke drypper saft og vand på andre varer i køleskabet. Tø altid frostvarer op i en vandtæt skål eller bakke, og læg ikke frostvarer og fx grøntsager på samme hylde.

Undgå at sprede smittefarlige mikroorganismer

Bakterier og andre mikroorganismer kan vokse, når de spredes til steder, hvor de har gode vækstbetingelser. Det kan i køkkenet ske på mange måder:



- **Fra råvare til råvare:** Kød, fjerkræ, fisk, æg og grøntsager skal tilberedes og behandles hver for sig, så der ikke sker overførsel af mikroorganismer mellem de forskellige råvarer.
- **Fra rå til færdig mad:** Råt kød og rå grøntsager skal altid holdes adskilt fra færdigvarer som fx pålæg og færdiglavede retter.
- **Via redskaber:** Knive, maskiner og skærebrætter skal altid være rene og skal gøres grundigt rene efter brug.
- **Via karklude og viskestykker:** Karklude, viskestykker, håndklæder, forklæder, m.m. kan også sprede mikroorganismer i køkkenet. Det er derfor vigtigt, at de er rene og bliver skiftet ofte. Brug aftøringspapir i stedet for karklude.
- **Via hænderne:** Hænderne er et fortræffeligt transportmedie for bakterier og vira. Vask hænder ofte.
- **Ved sygdom:** Hvis køkkenmedarbejderen, eller andre der kommer i kontakt med mad og råvarer, lider af en smitsom sygdom, kan smitten overføres med maden.
- **Dårlig rengøring:** Hvis der ikke holdes ordentlig rent i køkkenet, er der øget risiko for vækst og spredning af mikroorganismer.

Rengøring i køkkenet

For at kunne gøre ordentlig rent i køkkenet, er det først og fremmest vigtigt, at køkkenet er indrettet rengøringsvenligt.

Inventar og maskiner skal placeres således, at det er til at komme til med rengøringsredskaber, uden at man skal indtage akavede arbejdsstillinger. Hvis inven-

▲ [Tilbage til indholdsfortegnelsen](#)

taret ikke kan anbringes, så det er frit af gulv eller væg, skal overgangene være så tætte, at væske og snavs ikke kan trænge ind.

Vægge, gulve, borde, maskiner og andet inventar skal være vaskbare og i god stand uden revner og sprækker, hvor skidt kan samles.

Vælg rengøringsmetoder, som er lette at arbejde med:



- Til inventarrensning er det en god idé at bruge papir til grovrengøring og til slutrengøring anbefales at anvende moderne rengøringsmetoder bl.a. med mikrofibersystemer. Væk med karkluden, der skal vrides!
- Til gulvrengøring anbefales to-moppesystem. Her lægger man en kop vaskevand ud med en våde moppe og tørrer op med en tør.



Læs mere:

- Se meget mere om hygiejne i institutionerne på Fødevaredirektoratets hjemmeside www.altomkost.dk.
- Fødevaredirektoratet har udgivet »Kvalitetsrengøring i storkøkkener - Redskabsbogen + Opslagsbogen«. Håndbogen kan bruges som hjælp til valg af rengøringsmetoder ud fra kriterier som hygiejne, arbejdsmiljø, miljø og pris. Fås ved henvendelse til Fødevaredirektoratet www.fdi.dk
- BAR Service og Tjenesteydelser (www.bar-service.dk) har udarbejdet en »Vejledning om Ergonomi Og Rengøring«, der kan hentes på internettet.

Uddannelse i hygiejne

Viden er en vigtig forudsætning for at kunne håndtere hygiejnekravene. Hvis køkkenmedarbejderen ikke har en ernæringsuddannelse, skal hun gennemføre certifikatuddannelsen i fødevarerhygiejne. Den omfatter 24 lektioner og skal påbegyndes senest tre måneder efter ansættelsen. Uddannelsen udbydes bl.a. af en række AMU-centre.

Kurset lærer medarbejderen de grundlæggende principper for fødevarerhygiejne, så hun kan behandle og opbevare fødevarer på en hygiejnisk forsvarlig måde. Undervisningen omfatter:

- Mikroorganismers forekomst og vækstmuligheder i fødevarer
- Fødevarebårne sygdomme
- Regler om tilberedning og opbevaring af fødevarer
- Egenkontrol
- Fødevareregionens funktion i forbindelse med tilsyn



Det er lederens ansvar, at medarbejderen får certifikatuddannelsen i fødevarerhygiejne.

Læs mere:

- *Krav og indhold i uddannelsen er beskrevet på Fødevaredirektoratets hjemmeside www.fdi.dk*

Egenkontrol

Institutionskøkkener er omfattet af Fødevarelovens krav om, at der skal udarbejdes en plan for egenkontrol. Det betyder, at lederen og køkkenmedarbejderen skal beskrive, hvordan man sikrer en god hygiejne og fødevarer kvalitet.

sonlige karakter. Men det er det ikke. Medarbejderen bør i stedet have støtte til at sætte opgaven med hygiejne og egenkontrol i system.

Programmet for egenkontrol skal beskrive, hvad man gør i forbindelse med:

- Håndtering og opbevaring af råvarer
- Selve tilberedningen af maden
- Håndtering og opbevaring af færdig mad
- Vedligeholdelse af køkkenet og maskinerne
- Rengøring
- Køkkenmedarbejderens personlige hygiejne

Det er den lokale fødevareregion, som kontrollerer, at egenkontrollen er i orden. Kontakt fødevareregionen og hør mere.

Læs mere:

- *Kravene til egenkontrolprogrammer er beskrevet i »Bekendtgørelse om egenkontrol«, der kan ses på Fødevaredirektoratets hjemmeside www.fdi.dk*

9.1 Rengøring og desinfektion



Både rengøringsmidler, opvaskemidler og desinfektionsmidler indeholder kemiske stoffer, der kan give irritation af hud, øjne og luftveje samt hud- og luftvejsallergi.

- Rengørings- og opvaskemidler kan bl.a. indeholde syrer, baser, parfumestoffer, konserveringsmidler, organiske opløsningsmidler og vaskeaktive stoffer.
- Der er normalt ikke behov for at anvende kemiske desinfektionsmidler i køkkenet. Desinfektion i opvaskemaskine eller ved anvendelse af kogende vand er tilstrækkeligt.
- Der bør ikke anvendes sprit og Klorin (eller lignende produkter) i køkkenet.

Man bør altid vælge de mindst farlige midler og undgå unødvendige tilsætningsstoffer som fx parfume og farvestoffer. Undgå også at bruge sprayflasker, som spreder kemikalier i luften, når de bruges. Det frarådes at benytte opvaskemidler i pulverform.



Det er en god idé at undersøge, om de produkter, der bruges i køkkenet, kan udskiftes med mindre farlige. Spørg eventuelt leverandøren. BST kan foretage en vurdering af de enkelte produkter og rådgive om rengøringsmidler og –metoder.

Overhold altid doseringsvejledningen og brug kun produkterne på den måde og i den fortynding, som er angivet i brugsvejledningen. Faremærkede produkter bør normalt ikke anvendes.

Når man har vådt arbejde, og huden udsættes for fysisk slid, bliver dens naturlige barriere nedbrudt. Derved stiger risikoen for irritation. Brug derfor altid beskyttelseshandsker af plast eller gummi med underhandsker af bomuld ved rengøring. Også selvom der bruges milde og miljøvenlige rengøringsmidler.

Handskerne skal være hele, tætte og tørre indvendigt.

Arbejdsgiveren har ansvaret for, at medarbejderne får instruktion i at bruge rengøringsmidlerne korrekt, og at handsker, cremer og andre personlige værnemidler er til stede og bruges.



Det kan anbefales at anvende moderne rengøringsmetoder, som fx mikrofibersystemer, der gør det muligt at mindske brugen af kemiske rengøringsmidler, og hvor man undgår at have hænderne så meget i vand.

Læs mere:

- Arbejdstilsynets [Arbejds miljøvejviser nr. 32](#) om rengøring, vaskerier og renserier fortæller mere om risiko og forebyggelse.
- Arbejdstilsynets [Arbejds miljøvejviser nr. 35](#) om Hotel- og restaurationsbranchen beskriver problemer og løsninger specielt i køkkenerne. Se dem på www.at.dk

9.2 Hudbeskyttelse og hudpleje

Når man har vådt arbejde, bliver huden affedt og opblødt. På den måde nedbrydes hudens naturlige beskyttelsesfunktion. Når det sker, er der lettere adgang for stoffer, der kan medføre hudallergi.



Hudvenlige arbejdsrutiner

- Vand og sæbe udtørre huden. Derfor bør man planlægge arbejdet, så der er få skift mellem rent og urent. Benyt handsker og brug redskaber, hvor det kan lade sig gøre. Vask hænder i køligt vand – det er lige så effektivt og udtørre ikke huden nær så meget.
- Bær ikke armbåndsur eller fingerringe under arbejdet. Fugt og snavs samles her og kan irritere huden, så der opstår eksem.
- Smør hænderne med en fed creme før arbejdet påbegyndes og gerne flere gange i løbet af dagen. Det beskytter huden mod affedtning.
- Brug redskaber eller handsker for at undgå at komme i berøring med de mest generende fødevarer, fx citronsaft, tomat, rå løg, rå fisk, rå kød, rejer og sildelagge. Rå kartofler kan også virke irriterende på huden.
- Medarbejdere, der får hudgener af særlige fødevarer, bør helt undgå hudkontakt med dem. Man kan eventuelt bruge redskaber og handsker med underhandsker af bomuld, når man håndterer fødevarer, der giver gener.
- Hvis man har eksem eller tendens til allergi, bør handsker af naturgummi (latexhandsker) undgås.
- Brug altid beskytteshandsker med underhandsker af bomuld ved rengøring. Også selv om der bruges milde og miljøvenlige rengøringsmidler. Éngangshandsker bør være uden pudder.
- Brug en god, fed creme ved arbejdsdagens afslutning.



Læs mere:

- Arbejdstilsynets [Arbejds miljøvejviser nr. 32](#) om rengøring, vaskerier og renserier fortæller mere om risiko og forebyggelse.
- Arbejdstilsynets [Arbejds miljøvejviser nr. 35](#) om Hotel- og restaurationsbranchen beskriver problemer og løsninger specielt i køkkenerne. Se dem på www.at.dk

Kapitel 10 *Specielt for gravide*

Hvis køkkenmedarbejderen er gravid, skal der gennemføres en særlig arbejdspladsvurdering, hvor det skal afklares, om hun i graviditetsperioden vil blive udsat for påvirkninger, der kan være til fare for graviditeten. Hvis institutionen i forvejen har en gravidpolitik, bør den også tage højde for de særlige forhold, som gælder i køkkenet.



Erfaringen fra bl.a. plejesektoren viser, at man kan undgå mange sygemeldinger og problemer under graviditeten, hvis man fra starten tager højde for, at der vil opstå særlige behov for den gravide. Ofte kan mindre ændringer i arbejdets tilrettelæggelse eller fx hjælp til tunge løft og adgang til en god hvileplads være tilstrækkelig til at undgå en sygemelding. Det vigtigste er, at skadelige påvirkninger undgås, og at der tages hensyn i forhold til, hvordan graviditeten forløber.

Gravide må fra fjerde måned ikke løfte mere end 10-12 kg og fra ca. syvende måned ikke mere end 5-6 kg. Høje og lave løft bør især undgås. Anvendelsen af hjælpemidler, fx et højdeindstilleligt rullebord, kan være en metode til at undgå tunge løft.

Langvarigt stående og gående arbejde kan øge risikoen for abort eller for tidlig fødsel. Derfor skal den gravides arbejde tilrettelægges, så hun har særlig mulighed for at veksle mellem siddende, stående og gående arbejde. Det gælder især fra begyndelsen af fjerde graviditetsmåned. Den gravide kan have glæde af at benytte en høj sidde-/stå-stol. I de sidste måneder har den gravide ofte behov for et sted at hvile sig. Hun skal derfor have adgang til en passende hvileplads.

BST kan rådgive den gravide og arbejdspladsen om, hvilke foranstaltninger der i forbindelse med arbejdet skal tages, for at reducere risikoen for problemer i forbindelse med svangerskabet.

Nogle børnesygdomme, fx Røde Hunde, er farlige for fostret, men det er sjældent, at medarbejdere i institutioner ikke i forvejen er immune over for dem. Den gravide bør under alle omstændigheder drøfte problemstillingen med sin egen læge.



Læs mere:

- Arbejdstilsynets [At-vejledning A.1.8.](#) om gravides og ammendes arbejdsmiljø beskriver i detaljer, hvilke risici der specielt gælder for gravide, og hvad man kan gøre for at undgå skader. Se den på www.at.dk

Kapitel 11 *Mere information*

Teknisk vejledning om køkkener

BAR SoSu's [Indretning af det gode køkken - Branchevejledning om ny- og ombygning af daginstitutionskøkkener](#) er et supplement til branchevejledningen om arbejdsmiljø i daginstitutionskøkkener. Den er specielt rettet mod teknikere og håndværkere og indeholder mere præcise anvisninger om, hvilke krav det gode køkken skal opfylde. Se den på www.bar-sosu.dk

Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed

BAR SoSu dækker bl.a. daginstitutionsområdet og har en række nyttige vejledninger og værktøjer på sin hjemmeside www.bar-sosu.dk. En del af materialet findes kun elektronisk, andet kan købes i trykte versioner i ArbejdsmiljøButikken. De 11 branchearbejdsmiljøråd har en fælles portal på www.bar-web.dk.

SIOWEB.DK

På hjemmesiden www.sioweb.dk har BAR SoSu en guide til arbejdet i sikkerhedsgrupperne specielt rettet mod social- og sundhedssektoren. Her kan bl.a. sikkerhedsrepræsentanter og ledere finde informationer og gode råd om arbejdet.

Arbejdstilsynet

www.at.dk, Landskronagade 33, 2100 København Ø, tlf: 39 15 20 00.

Arbejdstilsynet er den myndighed, der fører tilsyn med arbejdsmiljøet i Danmark, og som udarbejder regler, vejledninger og informationsmateriale. Hjemmesiden er meget omfattende og rummer de fleste regler og vejledninger elektronisk. Man kan også pr. telefon få oplysning om gældende regler.

ArbejdsmiljøButikken

www.arbejdsmiljoebutikken.dk. ArbejdsmiljøButikken sælger bøger, pjecer og videoer, branchevejledninger, forskningsrapporter osv. om arbejdsmiljø via internettet.

Andre nyttige adresser og links:

Fødevederedirektoratet, www.fdir.dk, har en omfattende hjemmeside med informationer, erfaringer og gode råd om ernæring, hygiejne og fødevarer. Her kan man også læse reglerne bag 'Smiley'erne'.

Sundhedsstyrelsen har en særlig hjemmeside om mad til børn på www.spisesiden.dk. En lignende side er oprettet af **Fødevederedirektoratet** på www.altomkost.dk.

Oversigt over BST. På Arbejdsmiljørådets Servicecenters hjemmeside www.asc.amr.dk findes bl.a. en liste over alle godkendte BST'er.

Informationscentret for Miljø og Sundhed, www.miljoegsundhed.dk, har gode råd og fakta om bl.a. køkkenmaskinernes miljøbelastning.