

TIPS VOOR GEZONDE VOEDING OP WERKVLOER

Hoe worden medewerkers positief gestimuleerd?



LEKKER
AAN HET WERK





GEZONDE VOEDING

Schijf van vijf van Voedingscentrum:

- 250 g groente
- 2 porties fruit
- Volkoren producten
- Handje noten
- 2 porties zuivel
- 1,5 – 2 liter vocht
- Kies zo veel mogelijk onbewerkt



TIP 1:

Maak een jaarplanning

- Om iets te bereiken in het veranderen van leefstijl is een lange adem nodig.
- Zorg er daarom voor dat als je een thema aanpakt dat ook goed en consequent doet, anders is het zonde van je geld.
- Dus: online stimuleren via goede Apps, intranet etc. Maar ook offline door het aanbieden van de juiste workshops, kerstpakketten etc.

TIP 2:

Het bedrijfsrestaurant

- Bij aanbod van gezonde voeding maakt 65% van medewerkers er gebruik van.
- Laat het bedrijfsrestaurant analyseren en maak een stappenplan.
- Voedingscentrum heeft 3 kwalificaties: brons, zilver en goud. Haal een van deze predikaten.
- Verse soep maken kan net zo snel als pak uit een soepje en dat bewijzen we samen met kantinemedewerkers.
- Door variatie in aanbod stijgt de omzet na uitvoering van het stappenplan.

TIP 2A: De kantine

- Kijk eens naar de inrichting van je kantine.
- Verwijder ongezellige TL buizen, hang eens een leuke poster op, geef het geheel een likje verf.
- Een schone koelkast, een magnetron en een kookplaatje zijn basisvereisten.

TIP 3: Gratis fruit

- Leg het fruit op een mooie fruitschaal in de kantine of op de afdeling.
- Medewerkers van bedrijven die het al doen zijn enthousiast.
- Ja, het kost wat geld, maar weet je wat ziekteverzuim kost per dag? (250,- euro per dag volgens TNO).



TIP 4:

Het gesprek

- Denk serieus na over hoe je met je medewerkers in gesprek wilt gaan over het thema gezonde leefstijl.
- Dat is best spannend i.v.m. privacy, maar veel mensen waarderen een zacht duwtje in de rug wel. Wees wel bereid om dan een ook deel van de oplossing te zijn.
- Uiteraard voer je dit gesprek lopend!

TIP 5: De beloning

- Belonen werkt beter dan straffen. Geef een afdeling die extra zijn best doet een uitje of gezond cadeautje of maak er een wedstrijd van.
- Maak het wel collectief, dat is goed voor de teamspirit en stimuleert de gesprekken onderling.





Lekker aan het werk, Mascha Perquin-Sarneel, Van Aylvaleane 18, 9027 BM Hilaard, 06-31927132

