

Aan de slag voor een gezonder bedrijfsrestaurant!

Praktische handleiding

WAAR TE STARTEN? Vitaliteit van medewerkers; steeds meer HR-managers zijn er mee bezig en zo ook de facility managers. Uit onderzoek blijkt ook dat meer dan de helft van de Nederlandse werknemers het niet meer dan logisch vindt dat de werkgever zorgt voor gezond eten op het werk. Maar hoe speelt u daar als werkgever op in?

Deze praktische handleiding is bedoeld voor werkgevers (facility managers) die een bedrijfsrestaurant willen waar wordt verleid tot het maken van gezondere keuzes. We nemen u mee in de vier stappen die nodig zijn om de gezonde keuze, de makkelijke en vanzelfsprekende keuze te maken. Deze handleiding is opgesteld in het kader van het onderzoek *Het gezonde bedrijfsrestaurant*. De aanleiding, onderbouwing en de resultaten van dit onderzoek vindt u in het onderzoeksrapport waar deze handleiding een deel van uitmaakt.

▶ 1 **Uitbesteding en draagvlak**

Een gezond bedrijfsrestaurant begint bij de uitbesteding. Bent u bezig met een uitbesteding, dan kunt u de richtlijnen uit deze handleiding daarin opnemen. De eerste stap bestaat uit het creëren van voldoende draagvlak voor een gezonder bedrijfsrestaurant. HR en de Arbo-dienst kunnen helpen in het onderschrijven van de noodzaak van een bedrijfsrestaurant dat uitnodigt tot gezond eten. Daarnaast is het belangrijk om de OR van tevoren op de hoogte te stellen. U kunt bijvoorbeeld de factsheet met hen delen of het onderzoeksrapport om de effectiviteit van de strategieën aan te tonen.

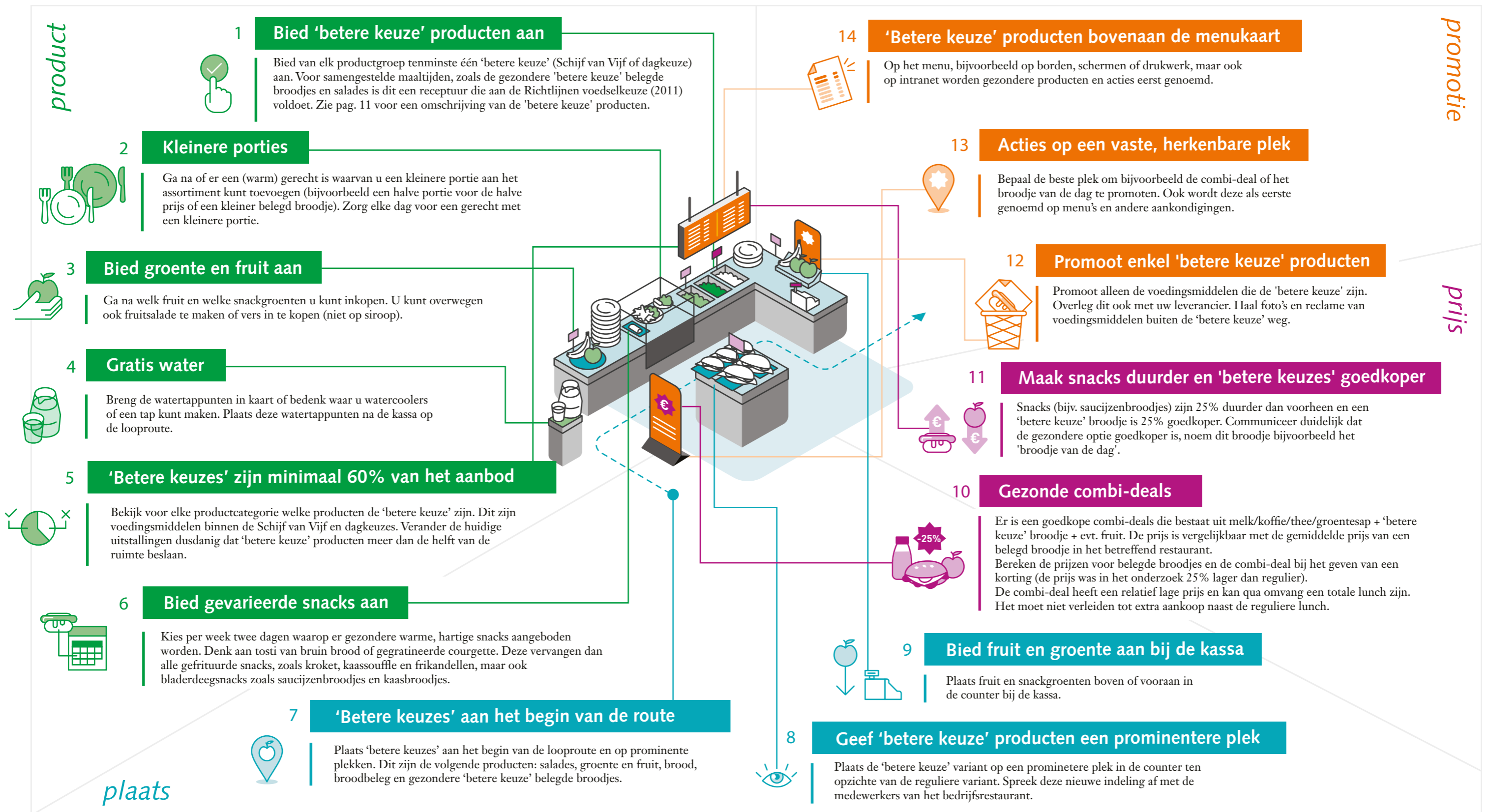
Het is een randvoorwaarde om bovenstaande partners het belang te laten inzien van het effect en het signaal van het nastreven van een gezond bedrijfsrestaurant. De ervaring tijdens het onderzoek leert dat de uitvoer heel soepel gaat wanneer men er in alle lagen van het bedrijf achter staat. Makkelijker de gezonde keuze kunnen maken wil iedereen graag. Daar kunt u samen voor gaan!

▶ 2 **Vorbereiding**

Het gezonde bedrijfsrestaurant bestaat uit veertien strategieën die de gezonde keuze makkelijker maken. Deze strategieën lichten we toe in het overzicht op de volgende pagina. De algemene voorbereiding bestaat uit het in kaart brengen van het aanbod. Kijk hierbij naar zowel de voorverpakte producten als naar de recepturen van maaltijden, salades en andere vers bereide producten (besteloverzicht en menucycli). Daarnaast zijn er per strategie specifieke acties beschreven. U hoeft bij de uitvoer van de strategieën geen producten uit het aanbod te halen. Neem alle strategieën door en bespreek met de cateraar hoe concreet men welke verandering kan verwachten (bijv. strategie 5 toegepast op het broodassortiment: van al het zichtbare aandeel aan brood zal 60% bruin en volkoren zijn en 40% wit). Ook hoeft u niet meteen alle strategieën toe te passen. Begin met de strategieën die voor u goed uit te voeren zijn en bekijk daarna of u dit kunt uitbreiden met meer strategieën.

▶ 3 Aan de slag voor een gezonder bedrijfsrestaurant!


veertien strategieën




Criteria voor de betere keuze

'Betere keuze' producten zijn producten binnen de Schijf van Vijf en dagkeuzes. Producten buiten de Schijf van Vijf zijn een dagkeuze als ze aan de volgende criteria voldoen.

 **Energie**
≤ 75 kcal per portie

 **Verzadigde vetzuren**
≤ 1,7 gram per portie

 **Zout**
≤ 0,5 gram per portie

 **Water, thee en koffie:**
geen suiker toegevoegd.

 **Frisdranken**
≤ 4 kcal per 100 ml

▶ 4 Inlichten gasten bedrijfsrestaurant

Zodra u (met de cateraar) de veranderingen gaat doorvoeren in het bedrijfsrestaurant wilt u uw medewerkers daar wellicht van op de hoogte stellen. Misschien brengt u hen normaal gesproken ook op de hoogte als er bijvoorbeeld een nieuwe cateraar is. Dat kunt u dan nu ook doen. In het onderzoek naar *Het gezonde bedrijfsrestaurant*, waar er geen wisseling van cateraar was, hebben we gecommuniceerd over de veranderingen door aan te kondigen dat de cateraar tijdelijk één en ander zou uitproberen. We hebben expliciet niet genoemd dat de veranderingen het doel hadden om gasten gezondere keuzes te laten maken. De insteek was dat de gezonde producten zichzelf zouden verkopen door er lekker uit te zien, gunstig geprijsd te zijn, prominent geplaatst te zijn en doordat de hoeveelheid aan de gezonde keuze dit de standaardkeus zou laten lijken. Communiceren over de gezondheid van producten kan bij sommige mensen namelijk averechts werken.



Wat is de betere keuze?

Om te bepalen wat een 'betere keuze' is, hebben we de Schijf van Vijf¹ van het Voedingscentrum als basis genomen. Tijdens het onderzoek werd er nog gebruik gemaakt van de voorloper hiervan Richtlijnen voedselkeuze (2011)². In de oude indeling van voorkeur-, middenweg en uitzonderingsproducten, vormden voorkeur- en middenweg samen de 'betere keuze'. Dit is nu veranderd naar Schijf van Vijf (voorkeur), dagkeuzes (middenweg) en weekkeuzes (uitzondering), waarbij de Schijf van Vijf samen met de dagkeuzes de 'betere keuze' vormen. Voor de samengestelde maaltijden volgen we nog de Richtlijnen voedselkeuze (2011). In de toekomst zullen de Richtlijnen Gezondere Kantines³ van het Voedingscentrum, die parallel aan het onderzoek ontwikkeld zijn, worden aangehouden. De Richtlijnen Schijf van Vijf zijn gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad 2015⁴.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen de Schijf van Vijf –producten en producten buiten de Schijf van Vijf. De producten buiten de Schijf van Vijf zijn opgedeeld in dagkeuzes en weekkeuzes. Een dagkeuze is iets kleins wat u dagelijks niet vaker dan drie tot vijf keer kiest. Dat kan bijvoorbeeld ham zijn als broodbeleg of een klein koekje bij de koffie. Een weekkeuze is iets groters wat u hooguit drie keer per week kiest, zoals een croissant, frisdrank of een zakje chips.

1 <http://www.veneca.nl/media/ViSVV.pdf>

2 <http://www.veneca.nl/media/TRVV.pdf>

3 <http://www.veneca.nl/media/BRGVK.pdf>

4 <http://www.veneca.nl/media/2015rgv.pdf>

IN HET KORT
'Betere keuze'
Schijf van Vijf en
dagkeuzes
Uitzonderingen
weekkeuzes