



Aan-de-slag-fiche **voeding**

Wat is het?

Als onderneming heb je er alle belang bij dat je medewerkers gezond eten. Als je medewerkers gezond eten, ondervinden ze niet alleen een positieve impact op hun fysieke gezondheid. Ze krijgen ook meer energie, kunnen zich beter concentreren en zijn productiever. Meer nog, gezonde voeding leidt tot minder ziekteverzuim, een goede werksfeer en teamspirit, en draagt bij tot een positief bedrijfsimago. Ondernemingen hebben er dus alle baat bij om hun werknemers te helpen ook op het werk gezonde keuzes te maken.

De werksetting is dan ook een optimale omgeving om voedingsgewoonten positief te beïnvloeden. Medewerkers brengen er veel tijd door en nemen er dus een groot deel van hun dagelijkse hoeveelheid voeding tot zich. Daarnaast zijn er ook bestaande (communicatie)structuren, is er een ruimtelijke afbakening en een motiverend sociaal netwerk van collega's om te komen tot het bevorderen van de gezondheid.

Gezond eten: wat is dat nu precies? En hoe kan je ook milieuverantwoorde keuzes maken? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. De [voedingsdriehoek](#) vormt de basis voor een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Deze basis wordt ook vertaald in tools en tips voor een gezond voedingsbeleid op het werk.

Hoe maak je er werk van?

→ **Tips voor de organisatie**

1. Omgevingsinterventies naar de medewerkers

Richt de omgeving van je onderneming zo in dat gezond eten evident is en gestimuleerd wordt. Zorg voor een gezond aanbod en maak dit ook aantrekkelijk zodat medewerkers hier ook voor kiezen. Speel in op de fysieke omgeving, maar ook het sociale klimaat waarbij leidinggevende het goede voorbeeld geven en de acties gedragen worden door het management. Met de juiste triggers creëer je een werkomgeving waarin gezond eten de norm is.

2. Afspraken en regels

Maak schriftelijke afspraken en regels om werknemers aan te moedigen tot een gezond eetpatroon. Zoals bijvoorbeeld afspraken rond het voedings- en drankenaanbod tijdens vergaderingen, of een beleid i.v.m. het aanbieden van vers fruit op de werkvloer of het installeren van drinkfonteinjes. Communiceer die afspraken en regels ook naar het personeel.

3. Zorg en begeleiding

Voorzie ondersteuning voor werknemers met bijzondere noden gerelateerd aan voeding (bv. diabetes). Zorg er bijvoorbeeld voor dat ze ondersteuning kunnen krijgen via een interne arbeidsarts of -verpleegkundige of andere deskundige, of verwijs hen door naar externe ondersteuning (bv. externe preventieadviseur, diëtist).

4. Educatie

Informeer je werknemers regelmatig en op verschillende manieren over gezonde voeding. Bijvoorbeeld via infosessies, professioneel advies, informatiemateriaal, ...

Zin om er in te vliegen maar nood aan materiaal? Een greep uit het aanbod.

- Informeer je werknemers met materialen bij de voedingsdriehoek (placemats, folders, ...) via www.gezondleven.be
- Zorg voor een gezond voedingsaanbod op het werk of toets je huidige aanbod aan de aanbevelingen gebaseerd op de voedingsdriehoek met de [richtlijnen voor een gezond voedingsaanbod](#) op het werk.
- Zet in op een gezonde omgeving en laat het gezonde voedingsaanbod schitteren met handige nudging- en communicatiematerialen.
- Test hoe jij eet en beweegt op mijn.gezondleven.be
- Organiseer de Gezondheidsrally: een quizwandeling doorheen de bewegings- of voedingsdriehoek.
- Informatie over gezond eten tijdens ploegenarbeid, tips om meer water te drinken, ideeën voor gezonde snacks voor onderweg: ook informatie op maat van jullie werknemers vind je op de website van Gezond Leven.
- Vergader gezond met de Gezond Vergaderen Box en de ondersteunende materialen.

Als je inspanningen doet om gezondheidsacties op te zetten, wil je uiteraard dat die iets opleveren. De kans op succes is een stuk groter wanneer je een goede mix van acties opzet volgens verschillende strategieën en verschillende niveaus. Ga voor jouw onderneming na welke strategieën al genoeg aandacht krijgen en welke nog te weinig en werk stap voor stap aan je voedingsbeleid.

→ Tips om tot een voedingsbeleid te komen in jouw onderneming

Sta je op het punt om werk te maken van je een voedingsbeleid? Je hoeft dit niet in je eentje te doen. Gezond Werken heeft enkele tools uitgewerkt die je in het proces begeleiden.

Het stappenplan

Het [zevenstappenplan](#) helpt je om een kwalitatief beleid uit te bouwen. Het is een leidraad om de verschillende fases te doorlopen, van draagvlak creëren tot evalueren.

STAPPENPLAN GEZOND WERKEN




De gezondheidsmatrix

Maar ook de [gezondheidsmatrix](#) is een handige houvast: ze helpt je om een goede mix van gezondheidsacties te kiezen. Als je daar in slaagt, heb je meer kans om ook op de lange termijn resultaat te boeken.

Een gezondheidsbeleid uitbouwen hoeft absoluut niet moeilijk te zijn of veel geld te kosten. Met de ondersteuning van deze website, de juiste tools en een portie wilskracht is elke onderneming tot geweldige dingen in staat.

GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

 VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	WERKNEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (= ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF (De gezin van werknemers, leveranciers, buurtbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sociale acties...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

De succesfactoren

Wat zorgt ervoor dat een gezondheidsbeleid meer kans heeft op slagen? Wel: er bestaan wel degelijk succesfactoren die je beleid sterker en succesvoller maken. Het [spinnenwebmodel](#) geeft 7 succesfactoren weer die de slaagkansen van het gezondheidsbeleid in jouw onderneming kunnen verhogen. In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel want ze zijn minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities.

Waarom is dit belangrijk?

- **Een investering die dubbel opbrengt.** Voor de medewerker zelf en voor een (economisch) gezonde onderneming. Investeren in gezonde medewerkers is een manier om de huidige uitdagingen zoals absentieïsme, vergrijzing en de war on talent aan te pakken. Inzetten op gezondheidsbevordering en dus ook het bevorderen van gezond eetgedrag brengt dus dubbel op.

Waar kan je terecht?

- Kijk zeker eens op Gezond Werken onder het thema [voeding](#) voor meer info en tips om een voedingsbeleid uit te bouwen in je onderneming. Ook de [Gezond Leven Academie](#) staat boordevol inspiratie.

Nog langer stilstaan **bij werkbaar werk?**

Ook binnen je eigen sector is er veel expertise rond werkbaar werk. Ontdek hoe jouw sectorfonds je kan ondersteunen bij werkbaar werk.

werkbaarwint.be



Met deze campagne wil de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV) in samenwerking met de sectoren werkgevers ondersteunen in het aanbieden van werkbare, duurzame loopbanen, met als doel zoveel mogelijk werknemers actief te houden en ziekteverzuim te verlagen.

