

OpenSpace.



Good food.
Good mood.

Tips en trucs voor
gezonde voeding in jouw
onderneming

Edenred

Voeding voor de hersenen: een compleet programma!

Sinds het midden van de jaren 1990 volgen de studies over onze voeding elkaar in sneltempo op. Het doel: **analyseren hoe mensen zich gedragen én welke invloed onze voeding heeft op lichaam en geest**. Deze onderzoeken zijn erg interessant, en daar zijn meerdere redenen voor. Allereerst tonen ze wetenschappelijk aan wat we intuïtief eigenlijk al weten: er is een direct verband tussen wat we eten en onze gezondheid. Daarnaast helpen ze ons te begrijpen hoe wat we eten (of net niet eten) onze manier van denken en onze productiviteit beïnvloedt. En last but not least: ze bewijzen de enorme invloed van voeding op ons fysieke en psychologische welzijn.

Sinds een tiental jaar wordt er ook steeds meer onderzoek gedaan naar de **voeding binnen ondernemingen**: wat, wanneer en hoeveel eten we? Welke nutritionele begeleiding kan een werkgever zijn werknemers bieden? Moeten we bepaalde voedselproducten weren op het werk? Moet de middagpauze langer?

Er bestaan tal van mogelijke pistes en zoals je je wel kunt voorstellen, zijn ze erg uiteenlopend. **Hoewel het belangrijk is om na te denken over wat je eet op het werk, moet je natuurlijk uitkijken voor korte samenvattingen en overhaaste conclusies. Want samen met collega's, klanten of prospects eten maakt ook deel uit van het succes van een bedrijf.**

In deze whitepaper vind je een aantal tips en trucs voor gezonde voeding in jouw onderneming.

Veel leesplezier!



“Laat voedsel je medicijn zijn en je medicijn je voeding!”

Hippocrates

“Soberheid is een boom geworteld in tevreden zijn met weinig, die gezondheid en rust als vruchten draagt.”

Arabisch spreekwoord

“Mens sana in corpore sano”

“Een gezonde geest in een gezond lichaam” – Latijns citaat

Waarom gezonde voeding op het werk promoten?

Waarom zou je als werkgever gezonde voeding op het werk promoten?

1

Allereerst heeft de lunch een aanzienlijke invloed op de gezondheid en productiviteit van je werknemers. Hun fysieke en intellectuele vermogen houdt namelijk rechtstreeks verband met de kwaliteit van hun maaltijd*. Gezondheidsdeskundigen raden aan een pauze van minimaal 30 minuten te nemen om rustig te kunnen eten. Een gezonde lunch boordevol smaak op het terras van het bedrijf geeft je werknemers de energie die ze nodig hebben om 's namiddags het beste van zichzelf te blijven geven.

2

Daarnaast heeft wie gezond eet, minder gezondheidsproblemen die rechtstreeks met voedsel te maken hebben. Denk maar aan diabetes type 2, een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en kanker. Die gezondheidsproblemen zijn volgens het Belgische adviesbureau Liantis verantwoordelijk voor 30% van het ziekteverzuim in bedrijven. Volgens een Spaans onderzoek verliezen werkgevers gemiddeld acht productiviteitsdagen per werknemer door slechte eetgewoonten*.

3

Bovendien stijgt het risico op zulke problemen met de leeftijd. En de komende twintig jaar zal het aantal vijftigplussers op de arbeidsmarkt alleen maar toenemen.

4

Tot slot speelt de werkgever een sleutelrol. Omdat we twee derde van ons actieve leven op het werk doorbrengen, is dit de perfecte plek om aandacht te besteden aan de gezondheid van medewerkers. Bedrijven hebben namelijk ook een morele en maatschappelijke plicht. Waken over de gezondheid van hun werknemers is een van hun verbintenissen in het kader van maatschappelijk verantwoord ondernemen.

Verschillende onderzoeken tonen het aan: dankzij een beleid over gezonde voeding veranderen veel werknemers die er eerder niet aan dachten om hun levensstijl aan te passen (alcohol, roken, ongezond eten ...) dat op een natuurlijke manier toch. Waarom? Omdat de groep (het bedrijf) hen inspireert en motiveert.

Op pagina 6 ontdek je een aantal eenvoudige gewoonten die je zo kunt invoeren.



* Bron: Food at Work, Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases, Christopher Wanjek, International Labour Office, Genève, 2005

Welke begeleiding voor een beleid over evenwichtige voeding?

Heb je al gehoord over de **nudge-theorie**? Laat de wortel en de stok maar in de kast: nudging is een concept uit de gedragswetenschap dat eruit bestaat medewerkers een duwtje in de rug (of 'nudge') te geven om de juiste keuze te maken. In dit geval is die juiste keuze evenwichtige voeding waarmee ze gezond en productief blijven op het werk. Kort gezegd: in plaats van je medewerkers klaar en duidelijk aan te moedigen om over hun voedingsgewoonten na te denken, spoor je hen subtiel aan. Met deze tips, bijvoorbeeld:

- 1 **Bied je medewerkers gezonde voeding aan**, zoals een fruitmand, gedroogd fruit enz.
- 2 Zet die gezonde voeding **binnen handbereik en op een goed zichtbare plek**. Als mensen zin hebben in een tussendoortje, nemen ze vaak datgene waar ze het snelst bij kunnen.
- 3 Stel een **waterdispenser met gefilterd water**, mineraalwater enz. ter beschikking.
- 4 **Zoek enthousiaste ambassadeurs** die helemaal overtuigd zijn van het nut van een beleid over gezonde voeding, en moedig hen aan om de andere teamleden mee te trekken.
- 5 Voer een **beloningssysteem** in voor medewerkers die gezond gaan eten. Die beloning kan bijvoorbeeld een fitnessabonnement zijn, een plekje in de kijker tegenover de andere medewerkers, een extra dag vakantie ...
- 6 **Moedig fysieke activiteit aan**, geef je medewerkers toegang tot een sportcentrum of sportinstallaties ...
- 7 **Organiseer (virtuele of fysieke) workshops over gezond koken** als teambuildingactiviteit. Afwisseling en pret verzekerd, én het brengt je medewerkers dichterbij elkaar!



De FOOD-barometers (Fight Obesity through Offer and Demand) bestaan sinds 2012 en worden elk jaar gelanceerd in de Europese landen die lid zijn van het FOOD-programma (met uitzondering van 2020, door de coronacrisis). De bedoeling: een beeld krijgen van de behoeften en meningen van werknemers en restauranthouders over evenwichtige voeding, en die evalueren.

Meer informatie:
www.food-programme.eu

De FOOD-barometer van Edenred in een notendop

De recentste FOOD-barometer* van Edenred werd in 2019 uitgevoerd bij 47.000 werknemers en 1700 restaurants in 9 Europese landen. De conclusie is overduidelijk: **de vraag naar gezondere opties groeit volop**. In vergelijking met 2017 is die vraag zelfs met 45% gestegen. Ook blijkt dat de middagpauze niet meer zomaar een onderbreking van de werkdag is, maar steeds vaker wordt beschouwd als een leuk, deugddoend moment. En daar hoort ook een lekkere, evenwichtige en verkwikkende maaltijd bij.

De FOOD-barometer brengt ook andere belangrijke feiten over voeding aan het licht:

- Bijna drie op de vier Europeanen gunnen zichzelf een middagpauze, terwijl een kwart van hen aan hun bureau eet.
- België is de kampioen van de huisbereide lunch. Meer dan de helft van de Belgen neemt zijn eigen lunch mee naar het werk.



Maar ook ...

Terwijl in 2013 slechts één op de vier Europeanen **een restaurant koos op basis van hoe gezond het menu is**, doen nu meer dan drie op de vier Europeanen dit. Het FOOD-programma **omvat ook aanbevelingen en tips voor restauranthouders** die goedkoop en eenvoudig toe te passen zijn. Geen zout op tafel zetten, olijfolie in plaats van boter bij het brood op tafel zetten, aperitiefkoekjes vervangen door olijven ... en ga zo maar door.



Enkele cijfers over België (2019)



30%

van de Belgische werknemers eet regelmatig aan zijn bureau (het Europese gemiddelde is 20%)



Bijna de helft van de Belgen

denkt dat de nieuwe technologieën hen kunnen helpen om gezonder te gaan eten



De voedingswaarde van de gerechten in een restaurant is belangrijk voor

74% van de Belgen



34% van de Belgische restauranthouders

merkt dat de vraag naar gezonde/evenwichtige gerechten gestegen is (tegenover 17% in 2016)



Gezond eten: goed voor je hersenen

Onze hersenen wegen gemiddeld bijna 1,5 kg. Voor iemand die 60 kg weegt, komt dat neer op zo'n 2% van zijn of haar lichaamsgewicht. En toch gebruiken de hersenen maar liefst **20% van de energie die we uit ons voedsel halen**. Onze voeding heeft dus een belangrijke invloed op onze cognitieve én fysieke capaciteiten. Gezond eten is niet alleen goed voor onze lijn, maar ook om intellectueel vlijmscherp te blijven.

Een goed ontbijt voor elke werkdag is dus een must. **Idealiter neem je een stuk fruit en iets dat rijk is aan eiwitten**, zoals een ei, verse kaas, yoghurt ... Wie toch het ontbijt overslaat, moet in plaats daarvan veel water drinken. Maar ook koffie en thee (met mate!) zijn goed voor de hersenen. Dankzij de cafeïne blokkeert koffie de receptoren van adenosine, de chemische stof in ons centrale zenuwstelsel die ons vertelt dat we moe zijn. De theïne in thee geeft dan weer antioxidanten vrij, een stof die de productie tegengaat van afvalstoffen die giftig zijn voor onze neuronen.

Denk 's middags ook aan het volgende:

- **Eet een stevige portie eiwitten**, want die verhogen je dopamineniveau en zorgen er zo voor dat je alerter wordt.
- **Vermijd snelle suikers**. Als je te veel suikers eet, vallen je hersenen 'in slaap'.
- **Eet genoeg om je honger te stillen**, maar niet te veel. De moeite en energie die je nodig hebt om je maaltijd te verteren, kan je een slaperig gevoel bezorgen. En daardoor kun je je minder goed concentreren.



Het effect van de pandemie op onze voedingsgewoonten

In 2020 vroegen we vijfduizend Belgische werknemers naar hun voedingsgewoonten tijdens de coronacrisis. We merkten twee trends op: de groei van **digitaal** (72% van de respondenten bestelde maaltijden online) en het feit dat 53% van de Belgische respondenten tijdens de lockdown meer ging nadenken over **gezonde voeding**.

Deskundige tips om gezond te eten

Veel mensen zien alleen de 'slechte' eetgewoonten van anderen. Maar we kunnen allemaal wel iets verbeteren aan wat er op ons bord ligt – én aan de manier waarop we het verorberen. Hier zijn enkele tips van voedingsdeskundige Sylvie Dejardin.

1

Hoe stel je je bord samen?

Zorg ervoor dat je maaltijd verzadigend is en indien mogelijk **voor de helft uit seizoensgroenten bestaat**. Kies voor kleurrijke bereide en/of rauwe groenten. Als je last hebt van een moeizame spijsvertering, kies dan voor gekookte groenten. Vul een kwart van je bord met **dierlijke eiwitten** (vlees, vis, eieren, kip ...) of **plantaardige eiwitten** (linzen, kikkererwten, kidneybonen ...) en het laatste kwart met **zeteel**, zoals aardappelen, granen (rijst, bulgur, griesmeel, polenta ...) of pasta. **Vergeet de vetstoffen niet**: giet een eetlepel olijf- of koolzaadolie over je groenten.

2

Welke goede reflexen kun je leren?

Kauwen, kauwen en nog eens kauwen.

Neem 20 minuten de tijd om rustig te eten, ver weg van je computer, zodat je even niet gestoord kunt worden. Eet bewust en proef de smaken in elke hap, tot je geleidelijk aan een verzadigd gevoel krijgt.

Als je tijdens de middagpauze sport, eet dan na je sportsessie, niet ervoor.

Een korte wandeling maken om je spijsvertering op gang te brengen, is ook een goede gewoonte.

3

Hoe zit het met dranken?

Geef de voorkeur aan **plat water** als basis. Drink niet te veel bruiswater tijdens je maaltijden. Beter nog: drink gewoon niet te veel terwijl je eet. Thee, koffie, infusies: maximaal drie kopjes per dag. Drink geen te hete dranken, want die vernietigen je speekselenzymen. Tip voor wie niet zo van plat water houdt: geef je water een smaakje door er het sap van een citroen en/of bijvoorbeeld verse gember, muntblaadjes, frambozen (in het seizoen) of komkommer in te doen.

De ideale middagpauze



Hoewel je 's middags genoeg tijd moet nemen om op adem te komen en een echte 'break' te nemen, stellen we vast dat de lunchpauze elk jaar korter wordt.

Oudere werknemers herinneren zich vast nog dat middagpauzes van anderhalf of zelfs twee uur schering en inslag waren in de jaren 1980. In die tijd was de lunch synoniem aan samen op restaurant gaan, compleet met een voorgerecht, hoofdgerecht en dessert. Wettelijk was de middagpauze toen trouwens in veel bedrijven vastgelegd op meer dan 90 minuten.

Aan het begin van de jaren 2000, met de komst van telewerk, informatica en openspaces, werden die lange werkpauses minder noodzakelijk of minder mogelijk. Veel werknemers begonnen ook sneller te eten of aten zelfs gewoon aan hun bureau.



Hoelang duurt je pauze?

Een enquête die YouGov en Uber Eats in 2018 uitvoerden over de eetgewoonten van de Europeanen, toonde aan dat de Belgen gemiddeld **38 minuten nemen om te lunchen**. In de Zuid-Europese landen was de middagpauze langer: **58 minuten in Portugal, 53 minuten in Italië en 45 minuten in Spanje**. De Polen hebben daarentegen slechts gemiddeld **26 minuten nodig om te eten**.

In 2018 publiceerde NN, een bedrijf gespecialiseerd in levensverzekeringen, een enquête over gelukkig zijn op het werk. Daaruit bleek dat **15%**

van de Belgische werknemers geen middagpauze nam. 10% van de zelfstandigen doet hetzelfde. Volgens diezelfde enquête **neemt 67% van de Belgische werknemers elke dag een middagpauze**.

Maar die pauze wordt steeds korter. En op restaurant gaan met collega's, dat gebeurt slechts af en toe of zelfs zelden. Vandaag **neemt 64% van de werknemers 's middags niet langer dan een halfuurtje pauze**. En bij de arbeiders is die pauze nog korter: een kwart van hen neemt minder dan een kwartier om te eten.

<https://www.lesoir.be/243979/article/2019-08-26/la-pause-de-midi-du-travailleur-belge-plus-courte-que-celle-de-ses-colleagues>

Wat zegt de wet dan?

Om het fenomeen van slechte eetgewoonten resoluut tegen te gaan, lanceerde België in 2016 het **'Convenant Evenwichtige Voeding'**. Het doel: het caloriegehalte van consumptiegoederen met 5% verlagen, zodat we met z'n allen gezonder gaan leven. Het plan begint zijn vruchten af te werpen, want volgens de FOD Volksgezondheid heeft "meer dan twee op de drie voedingsondernemingen in België de samenstelling van minstens één van haar producten aangepast". Zo is het suikergehalte van frisdranken met 7% gedaald en bevatten ontbijtgranen gemiddeld 6% minder suiker en 13% meer vezels dan in 2014.

Nutri-Score maakt het duidelijk

Sinds enkele jaren promoot de FOD Volksgezondheid de Nutri-Score, een systeem dat informatie geeft over de voedingswaarden en ontwikkeld is door Santé Publique France. Bij sommige voedingsmiddelen staat er vooraan op de verpakking een logo dat de consument meer informatie geeft over de voedingswaarde van het product. De Nutri-Score helpt de consument om in een oogopslag voor

gezonde producten te kiezen. Maar de voedingsinformatie op de labels is soms moeilijk te ontcijferen.

De Nutri-Score houdt namelijk geen rekening met bepaalde sleutelfactoren, zoals de grootte van de porties of de bereidingswijze. Bovendien is de Nutri-Score niet verplicht in België, hoewel burgerorganisaties ervoor pleiten om daar verandering in te brengen.



Wat eten we trouwens 's middags?

Wat eten we dan?

Terwijl in **Frankrijk** de meeste werknemers afwisselend voor boterhammen of een lunch uit de bedrijfskantine kiezen, is het in **India** niet ongewoon om 's middags sprinkhanen en varkensvlees naar binnen te spelen. In **China** vind je geen boterhammen, maar wel tientallen soorten pasta en instantnoedels die met een beetje warm water in vijf minuten klaar zijn. En in de **Verenigde Staten** eten ze alles wat snel op kan zijn, zoals boterhammen, fastfood of een salade. Daar is de middagpauze namelijk uitsluitend bedoeld om te eten, niet om de werkdag even te onderbreken.

België, koning van de restjes

De Belgen blijven erg gehecht aan hun zelfgemaakte lunch: 57% neemt elke dag een huisbereid gerecht mee, meestal de restjes van de vorige avond. De anderen kopen meestal hun lunch bij een lokale handelaar in de buurt van hun woning of werkplek.



Voeding, een culturele factor die evolueert

Elke samenleving die zich over voeding wil buigen om bijvoorbeeld een beleid over gezonde voeding op te stellen, moet begrijpen dat voeding een evoluerende culturele factor is. De voorbije decennia is het onderwerp **'voeding' veel meer geworden dan gewoon een kwestie van smaak.**

In bedrijfskantines waar vroeger iedereen hetzelfde menu voorgeschoteld kreeg, is er nu veel meer ruimte voor persoonlijke keuzes. Bedrijven die hun medewerkers een 'kantineruimte' ter beschikking stellen, hebben nu ook een zeer divers lunchaanbod met verschillende opties die rekening houden met factoren zoals **gezondheid, religie, allergieën, bepaalde dieetvoorschriften zoals veganisme ...**

De aandacht voor voeding in de media is de voorbije vijftig jaar sterk toegenomen en geëvolueerd. Vroeger werd er alleen over gepraat in de context van gezondheid

of gastronomie. Nu wordt voeding beschouwd als een belangrijke politieke, ecologische én economische uitdaging. Een consument die voor een bepaalde soort voeding kiest, definieert daardoor vaak veel meer dan alleen zijn smaak. Voedingskeuzes vertellen meer over ons engagement, onze overtuigingen en hoe we onze verantwoordelijkheid als burger zien.



Een heerlijk recept om de avond voordien klaar te maken



Mark Silverstein, de chef-kok van het Antwerpse restaurant 22b, geeft met plezier zijn recept voor gehakt parmentier met een twist prijs. Zijn vegetarische schotel met een natuurlijke vleesvervanger is een gezond alternatief voor de klassieker met gehakt, want zo krijg je minder verzadigde vetten en zout binnen.

Ingrediënten

Voor het gehakt

- 250 g uien
- 500 g vleesvervanger (eiwitten zoals soja of tofoe)
- 250 ml groentebouillon
- 2 eieren
- 1 snufje zout
- 1 snufje witte peper
- 1 snufje nootmuskaat

Voor de stoemp

- 1 kg aardappelen
- 50 cl melk
- 50 g boter
- 1 ei
- 250 g prei
- 250 g verse spinazie

Bereiding

1. Schil de uien en snipper ze fijn. Stof ze een tiental minuten in een pan met olie. Voeg de vleesvervanger toe. Laat 10 minuten op een zacht vuurtje sudderen en giet er daarna de groentebouillon bij. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
 2. Zet opzij, weg van het vuur, en giet er de geklopte eieren bij. Meng alles en verdeel het mengsel over de bodem van een ovengratineerschaal.
 3. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes. Laat ze 15 minuten koken in zout water. Laat ze uitlekken en voeg daarna 50 g boter en 50 cl melk toe. Meng alles.
 4. Terwijl de aardappelen koken, stof je de fijngesneden prei 10 minuten in een pan met 50 g boter.
 5. Spoel de spinazie en stof deze 3 tot 5 minuten samen met de prei. Meng de groenten door de aardappelpuree.
 6. Verdeel de puree over het 'gehaktmengsel' en zet de gratineerschaal 35 minuten in de oven op 190 °C.
- Dien warm op.

Wist je dat er zeven soorten honger zijn?

Allereerst zijn er de soorten honger die verband houden met onze zintuigen: ogen, neus en mond.

Loopt het water je soms in de mond wanneer je een foto van een sappige, rijkelijk gevulde burger ziet? Dan weet je precies wat we bedoelen! En wie kreeg er nog nooit spontaan honger van die heerlijke geur van vers brood en croissants die net uit de oven komen bij de bakker? Eet jij soms ook iets, gewoon omdat je zin hebt in zoet/zout/zuur/bitter? Je zintuigen spelen dus een fundamentele rol in je voeding.

Maar soms is het ook gewoon onze **maag** die ons er borrelend en knorrend aan herinnert dat het tijd is om pauze te nemen en iets te eten.

Wanneer ons lichaam voedingsstoffen nodig heeft,

zoals ijzer, suiker of zout, laat het duidelijk merken dat het een precieze soort voeding wil (denk aan vlees, zuivelproducten enz.) om dat gebrek aan te vullen. Dat verklaart waarom we zwaardere, rijkelijke maaltijden eten wanneer het koud is en in de zomer voor salades en lichte gerechten kiezen. Dat wordt 'celhonger' genoemd.

Soms wordt onze voeding ook verstoord door

geestelijke honger. We horen vaak dat bepaalde soorten voeding onmisbaar zijn en dat je andere net absoluut moet vermijden. Welke producten je 's ochtends moet eten en welke net 's avonds. Natuurlijk moeten we nog steeds rekening houden met de regels die we al sinds onze kindertijd volgen, maar soms is het belangrijk dat je niet verstrikt

raakt in dat web van regeltjes en gewoon luistert naar wat je lichaam zegt.

De zevende honger is die van het hart.

We hebben allemaal wel een 'madeleine van Proust', een bepaald product dat ons altijd blij maakt. Misschien weet je zelf niet eens zeker wat het is, zo diep zit het in je verankerd. 'Honger van het hart' betekent niet dat je op fysiologisch vlak energie nodig hebt, maar dat je nood hebt aan troost, comfort en rust. Zie je dat doosje pralines, daar op de hoek van je bureau?



We hopen dat deze whitepaper je heeft geprikkeld om ook een beleid over gezonde voeding in te voeren, zowel voor jezelf als voor je bedrijf. Als eerste stap kun je alvast enkele van de eenvoudige maatregelen op pagina 6 toepassen. Hopelijk smaakt dit naar meer, wil je zorg dragen voor je lichaam en hersenen via je voeding en ben je overtuigd van de link tussen gezonde voeding, energie en productiviteit!

OpenSpace.

Gezondheid

Welzijn

Geluk

Naar je lichaam luisteren

Gezond eten

Groenten en Fruit

MiamMiam

Mens sana in corpore sano

Edenred