

# GEZONDER ETEN

op het werk

Wat kan je als werkgever doen om je werknemers te verleiden om gezonder te eten?

## Voor alle organisaties

- Plaats automaten die naast koffie en thee ook koud water bieden. Of zorg voor andere tappunten waar werknemers koud water kunnen halen, zoals waterkoelers.
- Zorg ervoor dat bij vergaderingen - naast koffie en thee - ook (koud) water kan worden klaargezet voor de deelnemers. Schaf hiervoor zo nodig waterkannen en waterglazen aan.
- Geef het goede voorbeeld door bij feestelijke gelegenheden (zoals verjaardag, afscheid, borrel, jubileum) gezonde traktaties/hapjes aan te bieden. Stel beleid op met betrekking tot traktaties.
- Geef het goede voorbeeld door bij werklunches voor gezonde lunchproducten te (laten) zorgen, zoals volkorenbrood, magere belegsoorten, (karne)melk, rauwkost en/of fruit.
- Organiseer een workshop over voeding en/of kookworkshop voor werknemers. Stel een verbod in op (in het zicht staande) snoepotten. Of als dat te ver gaat, vul alle snoepotten bij wijze van ludieke actie een keer met snoeptomaatjes.
- Ontmoedig en/of verbied lunchend doorwerken achter het bureau. Een (verplichte) lunch-break zorgt voor minder stilzitten en/of meer bewegen en biedt de mogelijkheid tot een 'mentale pauze'.
- Geef werknemers een gezond kerstpakket, zoals <https://fitbox.nl/geschenken/salad>
- Informeer de werknemers over het belang van gezonde voeding tijdens het werk en over de faciliteiten en/of -regelingen waarvan zij gebruik kunnen maken.
- Maak afspraken met externe locaties over het aanbod van gezonde(re) producten. Evt. bepaalde locaties niet meer gebruiken als zij dit niet willen/kunnen bieden.

## Voor organisaties zonder bedrijfsrestaurant/kantine en/of automaten

- Bied (gratis of tegen een geringe vergoeding) fruit, groente en/of (ongezouten) noten op het werk aan.
- Zet een of meer koelkasten neer waarin medewerkers hun van huis meegebrachte etenswaren koel kunnen bewaren.
- Faciliteer de mogelijkheid om op het werk (gezamenlijk) je lunch te maken en op te eten, bijvoorbeeld door vanuit het bedrijf lunchproducten aan te bieden, zoals brood, beleg, (karne)melk, fruit.
- Overleg met nabijgelegen gelegenheden (supermarkt, broodjeszaak, cafetaria) waar veel werknemers naar toe gaan om hun lunch te halen, over mogelijkheden om het aanbod van gezonde lunchproducten te vergroten en/of aantrekkelijk te prijzen.

## Voor organisaties met een bedrijfsrestaurant/kantine en/of automaten

- Maak afspraken met de cateraar om het aanbod gezonder te maken. Met kleine en/of grotere aanpassingen in product, prijs, plaats en promotie valt veel (gezondheids)winst te behalen. Zie dit document waarin [14 strategieën](#) staan beschreven.