



## INFOFICHE: voeding

### Tips voor een gezond aanbod in het bedrijf

#### DRANKEN: TIPS VOOR EEN GEZOND AANBOD

- ⇒ Zorg ervoor dat er steeds voor water is voor alle medewerkers. Tegen een lagere prijs dan andere dranken, nog beter is gratis.
- ⇒ Zorg er ook steeds voor dat er een aanbod van melkdranken is, waaronder altijd halfvolle melk en chocomelk, bij voorkeur tegen een lagere prijs dan de frisdranken.
- ⇒ Vanuit gezondheidsoverwegingen gaat de voorkeur uit naar een verhouding van 3 op 1, of nog beter 5 op 1. Dat wil zeggen 5 gezonde dranken naast 1 minder gezond drankje.

#### *Slimme dranken zijn:*

- Water (plat en bruisend)
- Halfvolle melk
- Calciumverrijkte sojadrink natuur
- Verse groentesoep
- Ongezoet fruitsap (100 % puur sap)
- Gezoete melkdranken, en calciumverrijkte sojadranken (met fruit of chocolade)
- Thee, koffie

#### TUSSENDOORTJES: TIPS VOOR EEN GEZOND AANBOD

Zijn er tussendoortjes op het werk (in de refter/eetzaal of met een snackautomaat)? Dan raden we aan om een verhouding van 3 op 1 te gebruiken, namelijk 3 gezonde tussendoortjes in verhouding tot 1 minder gezond tussendoortje. Nog beter is een verhouding van 5 op 1.

#### *Slimme tussendoortjes zijn:*

- Vers fruit
- Rauwkost bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer
- Yoghurt, sojayoghurt, platte kaas natuur of met fruit (bij voorkeur ongezoet)
- Pudding, rijstpap
- Belegde boterham
- Granenkoek, droge koek

#### MAALTIJDEN

Kent uw bedrijf een 'afhaalcultuur'? Informeer uw medewerkers over de gezondere alternatieven van fastfoodrestaurants of inventariseer de menu's van afhaalrestaurants die ook gezonde maaltijden aanbieden. Bezorg een lijst hiervan aan uw medewerkers.