

logo 
O GEZONDHEID
TROEF



Gezondheid op het werk

Een stappenplan voor jouw voedingsbeleid



De basis



Voedingsbeleid aan het werk:

Mix deze 3 basisingrediënten!

1. Het **voedingsaanbod** biedt werknemers de mogelijkheid om een **gezonde en evenwichtige keuze** te maken. (kantine, dranken- en andere voedingsautomaten, bij de koffie en tijdens vergaderingen...)
2. Werknemers **sensibiliseren en motiveren** om gezond te eten.
3. Mix van continue en eenmalige **activiteiten en interventies** om het voedingsbeleid te ondersteunen.



Voedingsbeleid op het werk:

3 recepten voor een duurzaam effect!

1. Gezondheid als bedrijfsdoelstelling
 - Zorg ervoor dat voeding past binnen een algemeen gezondheidsbeleid.
 - Probeer gezondheid in de bedrijfsdoelstellingen op te nemen.



Voedingsbeleid op het werk:

3 recepten voor een duurzaam effect!


2. Maak gebruik van het stappenplan



Voedingsbeleid op het werk:

3 recepten voor een duurzaam effect!

3. Richt je met ≠ strategieën naar ≠ doelgroepen

 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 <small>(bv. gezin van werknemers, leveranciers, buurtbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sectorgerichte acties ...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELGEVING				
ZORG EN BEGELEIDING				

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

ZORG EN BEGELEIDING



In 7 stappen naar jouw voedingsbeleid!



1. Creëer draagvlak

- Ondersteuning management = cruciaal
 - Gezondheidsbeleid inpassen in visie en waarden
 - Argumentatie belangrijk. Hoe?
 - Gebruik stappenplan
 - Bewustmaking via cijfergegevens
 - Duidelijke kostenraming
 - Effecten werkgeversimago
 - Daling ziekteverzuim
 - Verwachtingen qua tijdsinvestering
 - Positieve werksfeer
 - ...
 - Waarom cruciaal? Voorbeeldfunctie, budget, tijd en mandaat
- Betrek de werkvloer
 - Bevraag de noden, verwachtingen, vermijd top-down aanpak
 - Betrek keukenpersoneel, dokter, HR ...
- Aanpak afhankelijk van de vraag
 - Komt de vraag van het bestuur of van de werknemers?



1. Creëer draagvlak

- Richt een werkgroep gezondheid/voeding op.
 - Of sluit aan bij bestaande overlegvormen zoals milieu, duurzaamheid, beweging, ...
 - Zorg voor een representatieve samenstelling
 - Preventieadviseur, personeelsverantwoordelijke, vormingsverantwoordelijke, sociale dienst, keukenverantwoordelijke, communicatiedienst, bedienden en arbeiders, vakbond, management
 - Externe ondersteuning, bvb. EDBPW, Logo, arbeidsgeneesheer, extern deskundige (bvb. diëtist)
- Er is één coördinator met duidelijk mandaat
- Mandaat werkgroep: creëer duidelijke doelstellingen en taken
- Leden = ambassadeurs



Ryhove: “onze aanpak”

- Draagvlak
- Werkgroep
- Jaarplan
 - Logo Gezond +
 - Arbeidsgeneeskundige dienst
 - Link met bestaande acties



2. Organiseer en communiceer

- Maak duidelijke afspraken:
 - Leg overlegmomenten en frequentie op voorhand vast.
 - Spreek af hoe/wanneer je rapporteert aan het management.
 - Spreek af welke taken de coördinator opneemt en welke taken de werkgroep opneemt.
- Communiceer regelmatig om de betrokkenheid en motivatie van de collega's te behouden of verhogen:
 - Combineer persoonlijke methoden (gesprek/vergadering) met schriftelijke ondersteuning.
 - Werk via leidinggevenden/diensthoofden/ploegleiders,...
 - Gebruik Ad Valvas, bedrijfskrant, website, Intranet, digitale borden, onthaal, kleedkamer, extra bijlage/folder bij loonfiche,...
 - Wees origineel, toegankelijk en spreek de doelgroep aan!

2. Organiseer en communiceer

- Creëer jouw verhaal, jouw gezondheidsmerk

What's your story?



2. Organiseer en communiceer

- Creëer jouw verhaal, jouw gezondheidsmerk



Gezond Werken



GewoonGezond@Ryhove

Ryhove: “onze communicatie”

- BWeetje
- Infoscherm
- Promobord -> affiches + folders
- Facebook
- Maandpunt in the picture
- Tips allerhande (Seizoensfruit / groenten)



3. Breng noden en behoeften in kaart

- Breng de huidige situatie in kaart
- Welke zijn de noden of behoeften van de collega's?
 - Werkgeversbevraging, focusgroepen
- Waar wil het bedrijf naartoe?
 - Wat is de visie van het management?
- Wat zijn de knelpunten, eventuele weerstand?
- Breng mogelijke onderdelen van voedingsbeleid in kaart
 - Cafetaria, snack- en drankautomaten, keuken medewerkers, microgolfoven, koelkast, lunchtijden, waterfonteintje, brooddozen, broodjeszaak naast de deur...
- Bepaal prioriteiten!
- Kies voor quick wins + lange termijn



3. Breng noden en behoeften in kaart

Beginsituatie in kaart brengen door:

- Het invullen van de gezondheidsmatrix;
- Een bevraging te doen bij de werknemers;
- Oplijsten van acties die reeds zijn gebeurd;
- Oplijsten van het gezondheidsaanbod;
- Checklist gezonde tussendoortjes ([Kieskeurig, scholen](#));
- Indicatorenbevraging Vlaams Instituut Gezond Leven ([om de 3 jaar](#));
- ...




**Indicatoren van een gezondheidsbeleid
in bedrijven in Vlaanderen**

2015

3. Breng noden en behoeften in kaart

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 <small>(bv. gezin van werknemers, leveranciers, buurtbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sectorgerichte acties ...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELGEVING				
ZORG EN BEGELEIDING				

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

Ryhove: reeds aanwezig

- Gratis stuk fruit als dessert, 2x/week
- Water ter beschikking
- Sporadische actie...



4. Stel een actieplan op

- **Actieplan** = activiteiten die leiden tot gedragsverandering bij een duidelijk omschreven doelgroep
- **Elementen** = doelstellingen, doelgroep, activiteiten (en hun onderverdeling), timing, budget, planning, taakverdeling, drukwerk, verwachte resultaten ...
Denk bij de voorbereiding ook aan de evaluatie!
- **Activiteiten** = op maat, toegankelijk, gedragsveranderend, interactief, origineel, gelinkt aan andere activiteiten (bvb. Car Free Day, veggie dag, Tournée Minérale,...)



4. Stel een actieplan op

- Zet de activiteiten in de gezondheidsmatrix. Welke vakken scoren hoog en welke vakken blijven leeg? Zijn ze goed verdeeld? Zo niet, pas aan.
- Kies voor quick-wins én lange termijnprojecten.
- Gebruik nudgingtechnieken = maak de gezonde keuze de meest evidente keuze.
- Communiceer het actieplan naar de leidinggevenden/bestuur voor goedkeuring. Beschrijf ook de taken van het management.
- Communiceer naar ALLE belanghebbenden.





GewoonGezond @ Ryhove

GewoonGezond  beweeg mee

GewoonGezond  eet slim

GewoonGezond  fit in je hoofd

GewoonGezond  mijn huis



5. Voer het actieplan uit

- Maak het voedingsbeleid bekend. Leg uit waar de acties in passen. Besteed extra aandacht aan dit startmoment.
- Maak duidelijk dat dit door management ondersteund wordt;
- Communiceer de actie/acties;
- Gebruik hiervoor de communicatiemix;
- Zet ambassadeurs (sleutelfiguren) in voor je project.
- Voer de acties uit.
- Vier successen en voorbeeldverhalen.
- Maak een tussentijdse evaluatie.
- Stuur bij indien nodig.



5. Voer het actieplan uit

- Succesfactoren:
 - Een goede voorbereiding met inzicht in de communicatieflow en het verloop van acties (follow-up incl.)
 - Participatiemogelijkheden zorgt voor ‘ownership’
 - In de werkgroep
 - Ideeën bundelen van de werkvloer
 - Inzetten van ambassadeurs voor je project
 - Mensen van de werkgroep
 - Voorbeeldfiguren in het bedrijf
 - Duidelijke doelstellingen formuleren
 - Communicatie
 - Meer informatie beschikbaar
 - Duidelijke call-for-action
 - Nudgingtechnieken
 - Realistische tijd om gedrag aan te passen
 - Met oog voor ‘early adopters’ en mensen die zich niet snel aanpassen



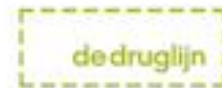
Jij doet toch ook mee?



GEZONDHEID!

Februari: een maand zonder alcohol
Doe mee op tourneeminerale.be

Een initiatief van



Met de steun van




GewoonGezond @ Ryhove



Waarom deelnemen?

- Je hebt meer energie
- Je slaapt beter
- Je kan gewicht verliezen
- Je spaart geld uit
- Je huid zal na een maand weer stralen
- Zonder kater heb je meer tijd voor leuke dingen
- ...
- Nog niet overtuigd : neem een kijkje op www.tourneeminerale.be



1/3 complimentendag Fruitmand / afdeling

“Dat heb je goed gedaan,
banaan”

“ Ik vind je fijn, mandarijn”

“Jij bent peer-fect”

“Je bent best te pruimen”

GewoonGezond  fit in je hoofd

GewoonGezond  eet slim



GewoonGezond  fit in je hoofd

GewoonGezond  eet slim





- VTO (via Logo +): winkeloefening + krok gezond :
 - Focus op dranken en tussendoortjes
 - Gezond tussendoortje tijdens de pauze :
 - Geïnfuseerd water, dadelballetjes
 - Automaten afplakken die dag
- 23/04 nationale alcoholvrije dag :
 - VTO voor omkadering ism CGG Eclips : signalen herkennen, hoe bespreekbaar maken




GewoonGezond eet slim





Suikervrije week

- Brochure 'lekker gezond en niet duur' (WGC)
 - Cola en snoep automaten afplakken
 - [Affiche drankjes](#)
 - [Affiche tussendoortjes](#)
 - Drinkfles cadeau
 - Gezond 10 uurtje (fruit, notenmengeling, gezonde koek, snackgroentjes,...)
- 

— **Waarom het ongezond is om te veel suiker te eten** —

- je wordt er dik van • het is slecht voor je tanden
- het verhoogt de kans op hart en vaatziekten •
je wordt er moe en futloos van
- het laat je hersenen minder snel werken •
- het is verslavend • het is belastend voor je lever • ...

— **Wat wij gaan doen om met z'n allen alvast één week minder suikers te eten** —

- we drinken water uit onze **nieuwe drinkfles** 😊
- we laten de koeken- en frisdrankautomaten een week voor wat ze zijn en gaan voor het **gezonde tienuurtje** dat ons aangeboden wordt:
fruit • yoghurt • snackgroentjes • ...

- in de **boekjes** 'gezond, lekker en niet duur' leren we alles over **seizoensgroenten en -fruit** en vinden we lekkere receptjes

Voel je (suiker)vrij!





GewoonGezond eet slim



lekker & gezond

SNACK-GROENTJES



Water

- 05/06 wereldmilieudag
 - Kraantjeswater promoten
 - Drinkfles cadeau
 - Waterfontein



Het is zomer

het wordt warmer

dan moet je veel drinken

water uiteraard!

geen probleem

gebruik je nieuwe drinkfles

vul deze op in de refter

gratis en voor niets!!!



Gezond de zomer door

- Frisse fruitsalade
 - Spoel of schil het fruit. Snij het in blokjes (vang het sap dat er ondertussen uitdruppelt op).
 - Meng het fruit en doe er ook het sap bij.
 - Verdeel alles over mooie glaasjes of kommetjes.



Gezond de zomer door

- Zomerse salade
 - Schik de sla op een bord
 - Verdeel appelpartjes over de salade
 - Rol de zalmplakjes op en snij ze in stukken. Verdeel ze over de salade
 - Snij brood in kleine blokjes en bak goudbruin
 - Verdeel de broodkorstjes over de salade
 - Breng op smaak met peper en zout



X kg minder

- Ryhove gaat voor x kg minder :
 - samenwerking met diëtiste
 - x medewerkers stellen doel om samen x kg af te vallen



Tips

- Link met bestaande initiatieven
- Logo's
- Maak het 'aantrekkelijk'
- Zet je acties in de kijker
- Link CPBW
- Herhaling





- Verdeel jezelf in groepjes
- Vul de gezondheidsmatrix in



6. Evalueer

- Had de actie effect (participatiecijfers)?
Vertrek vanuit de beginsituatie en de vooropgestelde doelen.
- Was er steun van het management?
- Hoe was de tussentijdse evaluatie, werd er al bijgestuurd?
- Welke extra belemmeringen presenteerden zich?
- Budget, planning, timing zoals verwacht?
- Bevraag collega's naar feedback.
- Communiceer dit naar de leidinggevenden/bestuur.
- Niet vergeten! Communiceer dit ook naar de collega's.



EROP

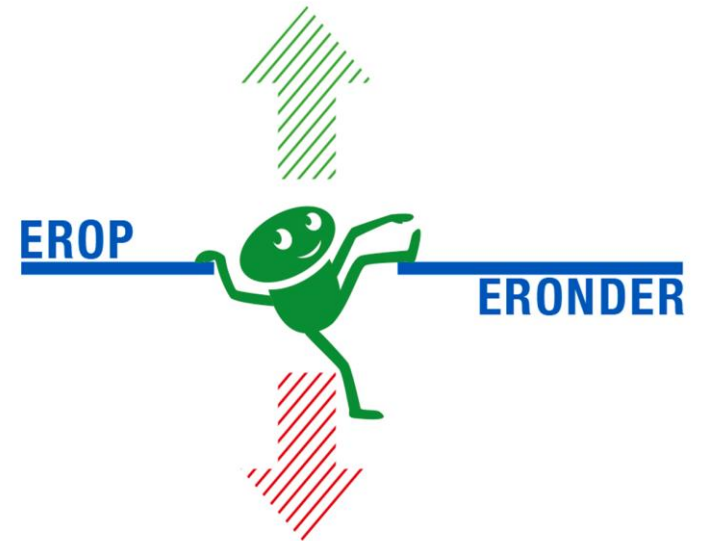


ERONDER



Planning

- Suikervrije week
 - Nadien elke maand : suikervrije dag
- Energiedranken
- VTO : gezond koken
 - X kg minder
 - Recepten
- ...



7. Pas aan en veranker

- Pas de actie/acties aan of vervang ze op basis van de evaluatie.
- Integreer succesvolle acties in het beleid en laat deze doorlopen of jaarlijks terug komen.
- Zet gezondheid als vast punt op de bedrijfsagenda. Maak één manager verantwoordelijk.
- Creëer een gezondheidskalender met acties. Speel ook in op Vlaamse/Nationale campagnes.
 - Creëer een award voor opmerkelijke gezondheidsinitiatieven;
 - Organiseer workshops en infosessies. Bevraag de noden.
 - Voorzie altijd een gezond alternatief
 - Zet gezondheid en gezonde voeding op de checklist voor het organiseren van evenementen
 - ...



Bedankt voor uw aandacht!

