READY TO NUDGE?

Je wil de mensen in je organisatie graag een duwtje in de goede richting geven en bestelde daarom materialen op **gezondleven.be**. Wel: hier zijn ze! Deze kant-en-klare nudging- en communicatiematerialen kan je meteen, onmiddellijk, direct gebruiken.

HOE GA JE AAN DE SLAG

1 LEES DE RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND VOEDINGSAANBOD

- voor hogescholen/universiteiten op **www.gezondleven.be/materialen-hoger-onderwijs**
- voor bedrijven op **www.gezondleven.be/gezond-werken/omgevingsinterventies**

En **ga na wat bij jullie het gezonde aanbod is**. Dan kan je de nudging- en communicatiematerialen bij dat gezonde aanbod inzetten. Werk je met een cateraar? Dan wil die jou vast helpen met het screenen van het voedingsaanbod!

2 LEES DE FICHE(S) DIE BIJ JULLIE BESTELLING(EN) HOORT (HOREN) EN BEKIJK WELKE MATERIALEN ER BIJ JULLIE AANBOD PASSEN.

Wil je meer weten over nudging en wat je nog meer kan doen om het gezonde aanbod te promoten? Lees dan zeker nog verder.

3 HANG DE MATERIALEN OP OF STAL ZE UIT.

Plaats ze bij de gezonde opties en **op een plek waar iedereen ze duidelijk kan zien.** Pas, indien mogelijk, ook de andere tips toe door bv. de volgorde van de voedingsmiddelen te verbeteren.

4 WISSEL REGELMATIG AF.

Iets nieuws valt altijd op! Daarom: **verander regelmatig tussen de verschillende materialen**, zo bereik je het grootste effect!

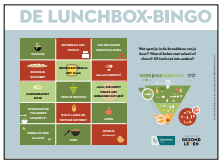
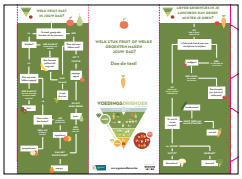
Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

NUDGINGMATERIALEN VOOR
OP DE TAFELS VAN DE EETZAAL OF HET RESTAURANT

Met deze materialen geef je mensen een duwtje in de rug om voor gezondere keuzes te gaan.

Hier een korte uitleg bij de materialen en hoe ze te gebruiken:

WAT?	HOE?	WAAROM?
 Affiche 'Veel van je collega's eten een stuk fruit tussendoor. Jij ook?'	Hang deze op in de eetruimte, bv. op de frigo, microgolf, tafels ... Je kan dit ook laten zien op digitale schermen, bv. bij het menu.	Zo geef je aan wat de meerderheid van de collega's (of bv. medestudenten) kiest voor een stuk fruit. Omdat we ons gedrag spiegelen aan dat van anderen, kan dit aanzetten om ook voor gezond te kiezen.
 **Placemat** lunchboxbingo	Leg deze op de tafels in de eetruimte of op de plateaus.	Deze ludieke spelletjes zijn de ideale gesprekstarters. Ze zetten mensen aan het denken over hun lunch.
 **Tafelstaander** flowchart fruit en groenten	Zet deze op tafel in de eetruimte.	

TIP

WISSEL REGELMATIG AF TUSSEN DE VERSCHILLENDE MATERIALEN, ZO BLIJF JE DE MENSEN PRIKKELEN.

READY TO NUDGE? © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

NUDGINGMATERIALEN VOOR **GEZONDE DRANKEN**

Of het nu bij de waterkraan, drankautomaat, koelkast of koffiehoek is ...
met deze materialen geef je mensen een duwtje in de rug om voor gezondere keuzes te gaan.

Hier een korte uitleg bij de materialen en hoe ze te gebruiken:

WAT?	HOE?	WAAROM?
Wobbler waterdruppel	Hang deze op de drankautomaat, kraan, watertap of koelkast.	Water is en blijft de ideale dorstlesser. Deze wobbler herinnert mensen daaraan op het moment dat ze een drankje kiezen.
Poster en wobbler 'suikerklontjes in dranken'	De wobbler hang je best op een plaats waar frisdrank te verkrijgen is: bv. op de drankautomaat, op de koelkast ... Daarnaast hang je de poster 'Hoeveel klontjes neem je vandaag?'.	De wobbler trekt de aandacht van mensen op het moment dat ze een keuze moeten maken. De affiche met de suikerklontjes kan een echte eyeopener zijn en mensen aan het denken zetten. Ze krijgen zo ook een antwoord op de vraag die op de wobbler staat.
Voetzoolstickers water	Kleef deze in een rijtje op de grond in de richting van het (gratis) water.	Zo worden mensen eraan herinnerd dat ze water moeten drinken en weet iedereen het water te vinden.
Stickervel 'groen hartje'	Plak de hartjes bij de gezonde dranken, bv. op de keuzeknoppen van de drankautomaat of bij de rij met water in de koelkast.	Op deze manier kan je heel gemakkelijk meegeven welke soorten dranken gezond zijn.

TIP

WIL JE WETEN WELKE KEUZES DE GEZONDE KEUZES ZIJN EN DUS BEST IN DE KIJKER GEZET WORDEN? BEKIJK DAN DE RICHTLIJNEN VOOR HET VOEDINGSAANBOD.

READY TO NUDGE? © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

NUDGINGMATERIALEN VOOR
TUSSENDOORTJES

Bied je (gratis) fruit aan? Heb je een tussendoortjesautomaat of een toog met verschillende desserten? Met deze materialen geef je mensen een duwtje in de rug om voor gezondere keuzes te gaan.

Hier een korte uitleg bij de materialen en hoe ze te gebruiken:

WAT?	HOE?	WAAROM?
Poster en wobbler 'suikerklontjes in tussendoortjes'	De wobbler hang je best op een plek waar tussendoortjes te verkrijgen zijn: op de tussendoortjesautomaat of de tussendoortjestoog. Daarnaast hang je de poster 'Hoeveel klontjes neem je vandaag?'.	De wobbler trekt de aandacht van mensen, op het moment dat ze een keuze moeten maken. De affiche met de suikerklontjes kan een echte eyeopener zijn en mensen aan het denken zetten. Ze krijgen zo ook een antwoord op de vraag die op de wobbler staat.
Stickervel 'groen hartje'	Hang of plak deze materialen bij de gezonde tussendoortjes. Je kan dit ook laten zien op digitale schermen, bv. bij het menu.	Op deze manier kan je heel gemakkelijk meegeven welke soorten tussendoortjes gezond zijn.
Affiche 'Veel van je collega's eten een stuk fruit tussendoor. Jij ook?'		Zo geef je aan wat de meerderheid van de mensen kiest voor fruit. Omdat we ons gedrag spiegelen aan dat van anderen, kan dit aanzetten om ook voor gezond te kiezen.

TIP

WIL JE WETEN WELKE KEUZES DE GEZONDE KEUZES ZIJN EN DUS BEST IN DE KIJKER GEZET WORDEN? BEKIJK DAN DE RICHTLIJNEN VOOR HET VOEDINGSAANBOD.

READY TO NUDGE? © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

NUDGINGMATERIALEN VOOR EEN **GEZONDE (BROODJES)LUNCH**

Bieden jullie 's middags broodjes of koude lunchgerechten aan? Met deze materialen geef je mensen een duwtje in de rug om voor gezondere keuzes te gaan.

Hier een korte uitleg bij de materialen en hoe ze te gebruiken:

WAT?	HOE?	WAAROM?
 Stickervel 'groen hartje'	Hang, plak en zet deze bij de gezondere broodjes. Je kan dit ook laten zien op digitale schermen, bv. bij het menu.	Door het groene hartje te plakken bij de gezondere broodjes kan je aangeven welke soorten broodjes de gezondere keuze zijn.
 Kaartjes favoriet beperkt beschikbaar		Door deze kaartjes bij een gezonde keuze te plaatsen, zet je ze extra in de kijker. Aangeven dat deze optie schaars of al veel gekozen is, kan ervoor zorgen dat nog meer mensen ze kiezen, omdat ze zo als populairste keuze overkomt.
 Voetzoolstickers 'Zin in een groen blaadje?'	Kleef de voetstapjes in een rijtje op de grond, in de richting van broodjes met veel groenten.	Zo weet iedereen de broodjes met veel groenten te vinden.

TIP

WIL JE WETEN WELKE KEUZES DE GEZONDE KEUZES ZIJN EN DUS BEST IN DE KIJKER GEZET WORDEN? BEKIJK DAN DE RICHTLIJNEN VOOR HET VOEDINGSAANBOD.

READY TO NUDGE? © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

NUDGINGMATERIALEN VOOR
GEZONDE KEUZES BIJ WARME MAALTIJDEN

Bieden jullie 's middags warme maaltijden aan? Met deze materialen geef je mensen een duwtje in de rug om voor een gezondere keuze te gaan.

Hier een korte uitleg bij de materialen en hoe ze te gebruiken:

WAT?	HOE?	WAAROM?
Stickervel 'groen hartje'	Hang deze op het menu bij de gezonde maaltijden. Je kan dit ook toevoegen op digitale menu's.	Op deze manier kan je heel gemakkelijk meegeven welke maaltijd(en) gezond is (zijn).
Affiche 'Veel van je collega's eten een stuk fruit tussendoor. Jij ook?'	Hang of zet deze materialen bij de gezonde maaltijden. Je kan dit ook laten zien op digitale schermen, bv. bij het menu.	Zo geef je aan wat de meerderheid van de mensen kiezen voor een stuk fruit. Omdat we ons gedrag spiegelen aan dat van anderen, kan dit aanzetten om ook voor gezond te kiezen.
Kaartjes favoriet beperkt beschikbaar		Door deze bij een gezonde keuze te plaatsen, zet je ze extra in de kijker. Aangeven dat deze optie schaars of al veel gekozen is, kan ervoor zorgen dat nog meer mensen deze optie kiezen, omdat ze als de populairste keuze overkomt.
Voetzoolstickers 'Zin in een groen blaadje?'	Kleef deze in een rijtje op de grond, in de richting van de saladbar.	Zo worden mensen herinnerd aan de saladbar en weet iedereen die te vinden.

READY TO NUDGE? © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

WAT?	HOE?	WAAROM?
   Poster voor aan in- en uitgang van het restaurant	Hang de ene poster aan de ingang en de andere aan de uitgang van het restaurant of gebruik de digitale versie op een scherm aan de ingang van het restaurant.	De ene poster zet mensen aan het denken. Spreekt dit hen aan? Dan is de kans groter dat ze ook daadwerkelijk voor gezonde maaltijden met het groene hartje gaan kiezen. Met de andere poster bedank je mensen die gekozen hebben voor een gezonde maaltijd. Doordat het hartje ook hier wordt gebruikt, wordt het iets herkenbaars.

TIP

WIL JE WETEN WELKE KEUZES DE GEZONDE KEUZES ZIJN EN DUS BEST IN DE KIJKER GEZET WORDEN? BEKIJK DAN DE RICHTLIJNEN VOOR HET VOEDINGSAANBOD.

WAT IS NUDGING?

‘Nudges’ zijn subtiele duwtjes die, via kleine aanpassingen in de omgeving of communicatie, ons gedrag richting gezonde keuzes kunnen sturen.

We denken op twee manieren: automatisch en rationeel. Als we rationeel denken, overwegen en bestuderen we alles goed. Automatisch denken, dat gebeurt vanzelf. Bij vele keuzes die we maken, laten we ons leiden door automatismen. En nudges spelen in op die automatismen. Het zijn bewuste aanpassingen in de omgeving die mensen naar de gezonde keuze leiden, zonder daarbij andere opties te verbieden dat spreekt voor zich. Heel wat keuzes die we maken, doen we op deze automatische manier.

Nudges zijn extra succesvol als je ze op het juiste moment en op de juiste plaats inzet. Bijvoorbeeld net wanneer iemand een tussendoortje gaat kiezen. Als je daar een bord hangt waarop staat dat de meeste mensen fruit nemen als snack, dan zal de persoon misschien ook voor een appel zwichten in plaats van een koek.

Wil je meer weten over nudging?
www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/nudging

TIPS VOOR NUDGING IN DE EETRUIMTE OF HET RESTAURANT

- **Plaats de gezonde keuze op een goede plaats:**
  - op ooghoogte in de rekken of automaten
  - vooraan in de rekken
  - in het midden van een schap of toonbank
  - bij de ingang of bij het begin van de looproute
  - rechts van de medewerker aan de kassa van de kantine of het restaurant

- **Bied gezonde producten altijd op dezelfde, in het oog springende plaats aan. Zo vinden mensen ze gemakkelijk terug.**

- **Bied fruit en snackgroenten aan bij de kassa.**

- **Hoe groter het assortiment aan gezonde producten, hoe groter de kans dat medewerkers ze aankopen.**
  Bied bijvoorbeeld meerdere soorten water aan (plat, bruisend, met een smaakje) en slechts één soort gesuikerde frisdrank. Of meerdere soorten fruit en één soort koek.

- **Voorzie gezonde keuzes van een label.**
  Je kan voedingsmiddelen uit de groene zone van de voedingsdriehoek of evenwichtig samengestelde gerechten een sticker geven. Zo vestig je er de aandacht op.

- **Vertel met promotiemateriaal dat anderen al voor het gezonde aanbod kiezen.** Zo communiceer je over de sociale norm. Het voorbeeldgedrag zal positief werken.

- **Plaats bij de ingang van de refter of het restaurant een bord of banner met een boodschap, zoals 'Kies jij ook voor 'dit label' of 'groen hartje'?'.**
  Spreekt dit je aan? Dan is de kans groter dat je ook daadwerkelijk voor gezonde maaltijden met het groene hartje gaat kiezen. Je kan dit aanvullen met een bedanking bij de uitgang zoals 'Koos jij ook voor gezond? Bedankt!'.

- **Benoem gezonde producten en acties eerst op het menu, bijvoorbeeld op borden, schermen, drukwerk en het intranet.**
  In het menu kan je ook de labels gebruiken die je bij gezonde voedingsmiddelen en gerechten plaatst.

- **Promoot alleen de gezonde keuze. Haal foto's en reclame van ongezondere voedingsmiddelen weg.**
  Overleg ook met je leverancier om bijvoorbeeld de vormgeving van de automaat of het menu aan te passen.

- **De prijs van een voedingsproduct bepaalt mee de aankoop. Zorg ervoor dat de gezonde keuze voordeliger is dan de minder gezonde keuze.**
  Communiceer ook duidelijk dat de gezonde optie goedkoper is. Of werk met voordelige gezonde deals, zoals soep met brood.

- **De smaak van een voedingsmiddel is voor veel mensen belangrijker dan de gezondheidsaspecten ervan.**
  Organiseer daarom proefmomenten waarbij je medewerkers nieuwe zaken kunnen proeven. Je kan bijvoorbeeld nieuwe soorten broodbeleg op een stukje volkorenbrood of bruin toastje laten proeven.

- **De benaming 'gezond' of 'vegetarisch' is vaak geen verkoopsargument.**
  Wees dus creatief in de namen die je bedenkt en overstijg het niveau van de 'broodjes gezond' of 'vegetarische lasagnes'.

- **Medewerkers staan meer open voor een onbekend voedingsmiddel als je het aanbiedt als onderdeel van een menu.**

BELANGRIJK!

Maak combinaties van bovenstaande tips en materialen, zo bereik je het grootste effect. Verander ze ook regelmatig, want het effect daalt na een tijdje. Iets nieuws valt áltijd op.

ASSORTIMENT AANPASSEN? STAPSGEWIJS!

Gezond eten kan niet zonder een gezond voedingsaanbod. Hebben jullie al een gezond aanbod of is er nog ruimte voor verbetering? De bedoeling is dat het assortiment dan **stapsgewijs** wordt aangepast. Je bepaalt zelf hoe snel je dat doet.

Sommige organisaties hebben al ervaring met de promotie van evenwichtige voeding en staan al dichter bij het ideale aanbod. Ook de mate waarin er al een draagvlak is bij het management en medewerkers of klanten speelt mee.

- Start met een testperiode. Vervang bijvoorbeeld gedurende een maand enkele traditionele tussendoortjes in de automaat door gezonde keuzes, of bied in de kantine een maand lang dagelijks een evenwichtig menu aan.
- Evalueer de verkoop en beslis om het aanbod gedurende een langere periode aan te bieden. Evalueer opnieuw na enkele maanden.
- Peil telkens bij de mensen wat ze vonden van het aanbod. Valt het gewijzigde aanbod in de smaak? Lanceer het evenwichtige aanbod dan definitief en voorzie een jaarlijks evaluatiemoment.

MATERIALEN BIJ DE VOEDINGSDRIEHOEK

Als je mensen extra wil infomeren over wat gezonde voeding is en hoe je gezonder kan eten, dan kan je gebruik maken van de materialen bij de voedingsdriehoek. Er zijn posters, postkaartjes, folders, placemats ... die je gedrukt kan bestellen op www.gezondleven.be/materialen.

Je kan ook verschillende materialen online bekijken of downloaden, zoals filmpjes, infographics, PowerPointpresentaties ... Allemaal te vinden op www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/materialen.

Weten je medewerkers of ze gezond eten?

Via testjes op mijn.gezondleven.be kunnen ze hun eetgewoonten in kaart brengen. Er is een test rond water drinken en groenten en fruit eten en (brood)lunch. Hebben ze de testen ingevuld? Dan kunnen ze een persoonlijk actieplan opmaken en aan de slag gaan met de tips.

COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

© 2020, Vlaams Instituut Gezond Leven, vzw, All rights reserved
www.gezondleven.be

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,
Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel