

RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND DRANKAANBOD OP HET WERK

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde deze richtlijnen om ondernemingen te ondersteunen in hun beleid rond een gezond aanbod van voeding en dranken.



Je kan deze richtlijnen gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen (drank- en snoepautomaten, dranken voor vergaderingen ...)
- de afstemming van het aanbod of het menu met de cateraar (bv. bij de opmaak van een lastenboek)

De richtlijnen zijn gebaseerd op de voedingsdriehoek (Gezond Leven, 2017).










- Dat betekent dat de nadruk ligt op een gevarieerd aanbod van voedingsmiddelen die de gezondheid bevorderen, en op aangepaste portiegroottes.
- Daarnaast houden deze richtlijnen ook rekening met milieu-impact en voedselveiligheid die belangrijk zijn als je maaltijden bereidt of serveert.







Lees meer over de voedingsdriehoek.



1. WAARUIT BESTAAT EEN GEZOND DRANKAANBOD?

Het onderstaande overzicht deelt dranken in op basis van hun plaats in de [voedingsdriehoek](#).

Dranken	Aanbod	Aandachtspunten en tips
 <p>Water plat, bruisend, gearomatiseerd (zonder toegevoegde suiker en/of zoetstoffen)</p>  <p>Thee, koffie (zonder toegevoegde suiker en/of zoetstoffen)</p>	<p>Basis (ruim beschikbaar op verschillende momenten en via verschillende kanalen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bied gratis (kraan)water aan je medewerkers aan. Gebruik je flessenwater? Kies dan voor flessen van (minstens) 0,5 liter. • Bied andere basisdranken in normale porties aan en prijs ze goedkoper dan dranken uit de andere categorieën. • Stimuleer je medewerkers om koffie en thee zonder suiker te drinken. • Kies voor halfvolle melk natuur. • Check voor groentesoep de fiche 'Een gezonde warme maaltijd op het werk'.
 <p>Verse groentesoep</p>		
 <p>Melk natuur of met calcium verrijkte sojadrink natuur</p>		
 <p>Fruitsap</p>  <p>Groentesap</p>  <p>Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (Bv. fruit- en chocoladesmaak)</p>  <p>Dranken op basis van noten, zaden of granen (Bv. amandeldrank)</p>  <p>Light frisdranken</p>	<p>Opties voor de uitbreiding van het basisaanbod (minder ruim beschikbaar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fruitsap is honderd procent sap, zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen. • Dranken op basis van noten, zaden of granen zijn geen volwaardig alternatief voor melk of met calcium verrijkte sojadrink.

Dranken*	Aanbod	Aandachtspunten en tips
 Frisdranken (met toegevoegde suikers)  Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)  Sportdranken  Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)  Instantsoep	<p>Bij voorkeur niet beschikbaar of in afbouw</p>	
 Alcoholische dranken		<p>Niet beschikbaar</p>

Meer info over deze dranken in hun plaats in een gezonde voeding vind je op de [website van Gezond Leven](#).

2. AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

1 Gebruik de **Checklist Dranken** om je huidige aanbod in kaart te brengen.



2 Wijk je huidige aanbod nog sterk af van de richtlijnen?

- Dan kan je beter stapsgewijs te werk gaan.
- Drastische aanpassingen van je aanbod kunnen weerstand oproepen bij je medewerkers.
- Test nieuwe producten eerst eens uit.

3 Het is niet nodig dat alle dranken uit het voorkeuraanbod beschikbaar zijn in je onderneming.

- Het is de bedoeling om het aandeel van gezonde dranken stapsgewijs te verhogen. Je kan het best streven naar een assortiment dat voor minstens de helft is samengesteld uit dranken uit het voorkeuraanbod.
- Water is de voorkeurdrank bij uitstek. Bied het daarom gratis aan. Dat kan ook drinkbaar kraanwater zijn: voordelig, praktisch én gezond. Heb je twijfels over de kwaliteit van het kraanwater? **Laat dan een kwaliteitscontrole uitvoeren.**

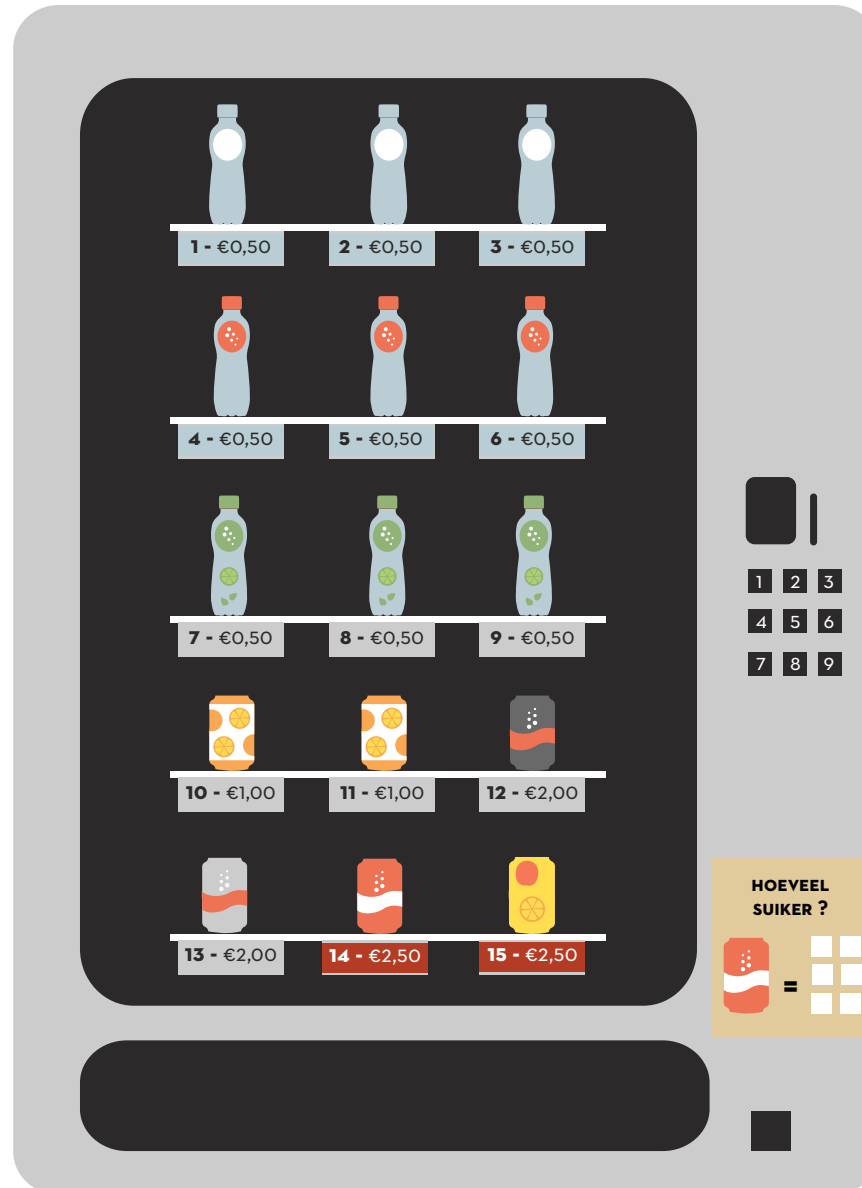
3. GEZONDE DRANKAUTOMAAT

Een drankautomaat kan een handig kanaal zijn om je medewerkers gezond te laten drinken. Maak daarom afspraken met je leverancier om het aanbod indien nodig aan te passen.

Voorstel voor de inhoud van een automaat

- | | |
|-------|---|
| 1-3 | platwater
flesjes 50 cl |
| 4-6 | bruiswater
flesjes 50 cl |
| 7-9 | gearomatiseerd water
flesjes 50 cl |
| 10-11 | fruitsap (zonder toegevoegde suiker)
blikje 33cl |
| 12-13 | licht frisdrank
blikje 33 cl |
| 14-15 | gesuikerde frisdrank (maximum)
blikje 33 cl |

Ontdek meer [tips](#).



Hoe promoot je de gezonde producten?

- Label gezonde producten en plaats ze op een goede plaats in de automaat.
- Bied water aan in flesjes van 0,5 liter en andere dranken in blikjes van 330 milliliter
- Bied voorkeurdranken aan tegen een lagere prijs.
- Vergroot het aantal knoppen met voorkeurproducten.
- Werk met kleuren om voedingsmiddelen te rangschikken volgens energiewaarde of suikergehalte.
- Stimuleer water als drank door op de drankautomaten labels met de energiewaarde of het aantal suikerklontjes in de dranken aan te brengen. Combineer de labels met een motiverende poster.

Materialen om medewerkers te verleiden tot gezonde dranken

Om jullie onderneming hier verder in te ondersteunen, heeft Gezond Leven materialen ontwikkeld om mensen, o.a. medewerkers, een subtiel duwtje in de rug te geven om te kiezen voor de gezonde opties in jouw onderneming, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie (= nudgingmaterialen).

Ontdek **hier** meer info over nudging, tips over nudging in de eetruimte of restaurants en bestel nudging- en communicatiematerialen.



→ Affiche dranken



→ Voetzoolsticker water



→ Wobler water

4. JE AANBOD (GRATIS) WATER

Water is bij voorkeur op elk moment en gratis beschikbaar.

Om af te wegen welke aanbodwijze de beste keuze is voor uw onderneming, kan u gebruik maken van onderstaande tabel:

	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
<p>DRINKWATER-FONTEINTJE</p> <p>Een fonteintje is ontoereikend om je medewerkers voldoende te laten drinken. Vaak dient het meer als een mondverfrisser dan als een dorstlesser omdat je maar met kleine slokken kan drinken. Daarom is het beter om een glas of drinkbus te gebruiken. Een drinkwaterfontein is een goede aanvulling bij een ruimer aanbod.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Onbeperkte voorraad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kosten voor de aanpassing van het leidingnet. - De leidingen van waterfonteintjes die buiten staan, kunnen bevroren in de winter. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Controleer regelmatig de bron en buizen. ! Enkele fonteintjes in je onderneming volstaan als aanvulling op andere watervoorzieningen.
	<ul style="list-style-type: none"> + Milieuvriendelijk <p>Het water blijft niet lopen en de waterstraal is beperkt. Geen afval of transport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Voor fonteintjes met een koelsysteem moet er ook elektriciteit zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Koeling is niet noodzakelijk. Een fonteintje zonder koeling verbruikt ook minder energie.
	<ul style="list-style-type: none"> + Hygiënisch. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verlies aan hygiëne door verkeerd gebruik (mond over kraantje). - Kan niet overal geplaatst worden. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Kies voor een fonteintje met een afschermkap, zodat de mond de kraan niet kan raken. ! Fonteintjes in de buurt van de toiletten worden als onhygiënisch ervaren. Soms zorgen die toiletten ook voor geurhinder en een slechtere hygiëne aan de fonteintjes. ! Aan fonteintjes met een zwanenhals kunnen medewerkers ook glazen of drinkflessen vullen. De kranen van zulke fonteintjes zijn wel niet afgeschermd voor de mond.

WATERTAP MET BRONWATER

De watertap met bronwater is een prima idee als het leidingwater niet drinkbaar is (waterput/oude leiding).

<ul style="list-style-type: none"> + Hygiënisch 	<ul style="list-style-type: none"> - De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden. - Een gebrekkige hygiëne bij de vervangingen van de bidons kan het water besmetten. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Kies voor een watertapsysteem met een vulopening die geschikt is voor flesjes van 0,5 liter.
<ul style="list-style-type: none"> + Spaarzaam Het water blijft niet lopen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wegwerpbeker - Transport van de bidons - Prijs Blijvende kosten voor nieuwe waterbidons en bekens. Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Vervang wegwerpbekers door herbruikbare drinkbekers. ! Systemen met een drukknop zijn duurzamer. ! Een systeem zonder koeling kan problemen geven bij warm weer.

WATERTAP MET LEIDINGWATER

<ul style="list-style-type: none"> + Hygiënisch. 	<ul style="list-style-type: none"> - De drukknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Laat de kwaliteit van het leidingwater controleren. ! Kies voor een watertapsysteem met een vulopening die geschikt is voor flesjes van 0,5 liter.
<ul style="list-style-type: none"> + Spaarzaam. Het water blijft niet lopen. + Onbepaalde voorraad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wegwerpbeker. 	<ul style="list-style-type: none"> ! Vervang wegwerpbekers door herbruikbare drinkbekers. ! Een systeem zonder koeling kan problemen geven bij warm weer. ! Systemen met een drukknop zijn duurzamer.
<ul style="list-style-type: none"> + Goedkoper dan watertap met bronwater. 	<ul style="list-style-type: none"> - De kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen. 	

WATERKAN

+ Hygiënisch.	- De waterkan kan geen uren vooraf gevuld worden, tenzij de bewaring op een koele plaats kan gebeuren.	! Ververs regelmatig het water. ! De materiaalkeuze voor de waterkan is belangrijk. Plastic kan het water een onaangename smaak geven. Inox kan in de afwasmachine en is niet breekbaar.
+ Milieuvriendelijk	- Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en maken uitgieten moeilijk.	
+ Kan met kraanwater gevuld worden (goedkoper, zo goed als overal aanwezig ...)	- Er zijn glazen of bekers nodig. - Er moet afgewassen worden. - De waterkan kan geen uren vooraf gevuld worden, tenzij de bewaring op een koele plaats kan gebeuren.	! Voeg ijsblokjes toe bij warm weer.
+ Overal te plaatsen.		! Gebruik ook waterkaraffen tijdens vergaderingen.









BIJLAGE: CHECKLIST DRANKEN












Met deze checklist breng je het huidige aanbod aan dranken in je onderneming in kaart, en toets je jouw aanbod aan de richtlijnen van Gezond Werken.

Duid aan welke dranken je medewerkers kunnen kiezen in je onderneming.

Vul voor de beschikbare dranken ook in via welk kanaal, wanneer, in welke portiegrootte en tegen welke prijs je ze aanbiedt.

Tip: Ga rond in je onderneming of stel vragen aan de aankoopverantwoordelijke of leverancier.

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
		Kruis aan + noteer aantal varianten	Op elk moment, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid ...	Automaat, restaurant, watertappunt	Vrij te nemen, flesje van 500 ml, blik 330 ml ...	Gratis of prijs per portie
 Plat water	Water in flessen (bronwater, mineraalwater)					
 Bruisend water	Kraanwater					
 Gearomatiseerde waters	Zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen Bv. Spa Touch of mint, Perrier citron					
 Koffie	Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					
 Thee						
 (Verse) groentesoep	Met beperkte toevoeging van zout of zoetstoffen					
 Calciumverrijkte sojadrnk natuur	Bv. Alpro sojadrnk natuur					
 Melk natuur						

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
 Gezoete melkdranken	Bv. Chocomelk, Fristi					
 Gezoete calcium-verrijkt sojadrink	Bv. Alpro soja met fruit of chocolade					
 Fruitsap	Bv. Minute Maid sinaas, Looza sinaas, appelsap					
 Groentesap						
 Light frisdranken	Bv. Cola Zero, Pepsi max, Schweppes Agrum light					
 Dranken op basis van noten, zaden of granen	Bv. Alpro amandeldrink, Rice dream rijstdrink					
 Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suiker)	Bv. Oasis, CapriSun					
 Frisdranken	Bv. cola, limonade, ice tea					
 Sportdranken	Bv. Aquarius, Isostar					
 Instant soep	Bv. Royco					
 Energiedranken (met cafeïne en/of taurine)	Bv. Red Bull, Monster, Nalu					
 Alcoholische dranken	Bv. (tafel)bier, wijn					

COLOFON

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

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven, vzw, All rights reserved
www.gezondleven.be

Met dank aan Wendy De Munter, Kirsten Struyfs (Compass Group) en Kathleen Ervinckx (Sodexo) voor hun feedback en advies.

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