

RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND TUSSENDOORTJESAANBOD 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 (automaten met tussendoortjes, snacks 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.

Meer lezen over de voedingsdriehoek?



1. WAARUIT BESTAAT EEN GEZOND TUSSENDOORTJESAANBOD?

Tussendoortjes zijn in tegenstelling tot de hoofdmaaltijden geen must. Maar ze zijn wel geschikt om een kleine honger te stillen. Goedgekozen tussendoortjes zijn ook een goede aanvulling op een gezond eetpatroon en kunnen bijvoorbeeld bijdragen tot de fruitinname. Bied je je medewerkers tussendoortjes aan? Zorg dan voor een aanbod met veel gezonde keuzes die ook nog eens goed zijn voor de planeet.



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

Tussendoortjes	Aanbod	Beleid	Aandachtspunten en tips
 Vers fruit, fruit op eigen sap  Groenten bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep ...  Noten (ongezouten)  Volkoren graanproduct bv. belegde boterham, rijstwafel, crackers  Yoghurt en verse kaas (zonder toegevoegde suikers) of een alternatief op basis van soja natuur	Basis (ruim beschikbaar op verschillende momenten en via verschillende kanalen)	Voor deze tussendoortjes wordt een aanmoedigingsbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur dagelijks en via verschillende kanalen beschikbaar.	- Bied naast hele stukken fruit ook versneden fruit of fruitsla aan. - Combineer ongesuikerde melkproducten met vers fruit, noten, havermost ... - Laat je voor je belegde broodjes inspireren door de fiche 'Gezonde (broodjes)lunch'(in ontwikkeling). - Kies voor seizoensgebonden groenten en fruit. Gebruik hiervoor de groenten- en fruitkalender.
 Fruit op siroop  Gedroogd fruit bv. rozijnen, gedroogde abrikozen, dadels ...  Smoothies  Fruityoghurt, verse kaas (met toegevoegde suikers of zoetstof) of een alternatief obv soja  Melkdesserts bv. pudding, rijstpap of een alternatief obv soja  Gezouten noten	Opties voor de uitbreiding van het basisaanbod (beperkt beschikbaar)	Voor deze tussendoortjes wordt een gedoogbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes zijn via minder kanalen en/of op beperkte momenten beschikbaar (bv. er zijn meer momenten voor fruit dan voor droge koeken).	- Geef de voorkeur aan vers fruit (meer dan aan opgelegd, gedroogd of gemengd fruit). - Melkproducten met fruit en melkdesserts bevatten vaak veel toegevoegde suiker.
 Granenkoek, droge koek  Koffiekoeken, croissants, donuts, worstenbroodjes  Koeken met chocolade of vulling  Taart, wafels gebak  Snoep, chocolade, snoeprepen  Chips en andere zoute snacks	Bij voorkeur niet (in afbouw)	Voor deze tussendoortjes wordt een uitdoof-/ontmoedigingsbeleid gevoerd. Deze tussendoortjes bij voorkeur niet aanbieden. Biedt de onderneming deze momenteel nog aan, dan wordt dit aanbod afgebouwd (bv. wafels zijn duurder dan fruit en worden enkel tijdens de middagpauze aangeboden).	- Vermijd koeken als tussendoortje. Alle koeken behoren tot de rode zone (restgroep) van de voedingsdriehoek en krijgen dus niet de voorkeur. - Integreer deze producten liever niet in het standaardaanbod van je onderneming. Je kan ze bij bepaalde gelegenheden aanbieden.

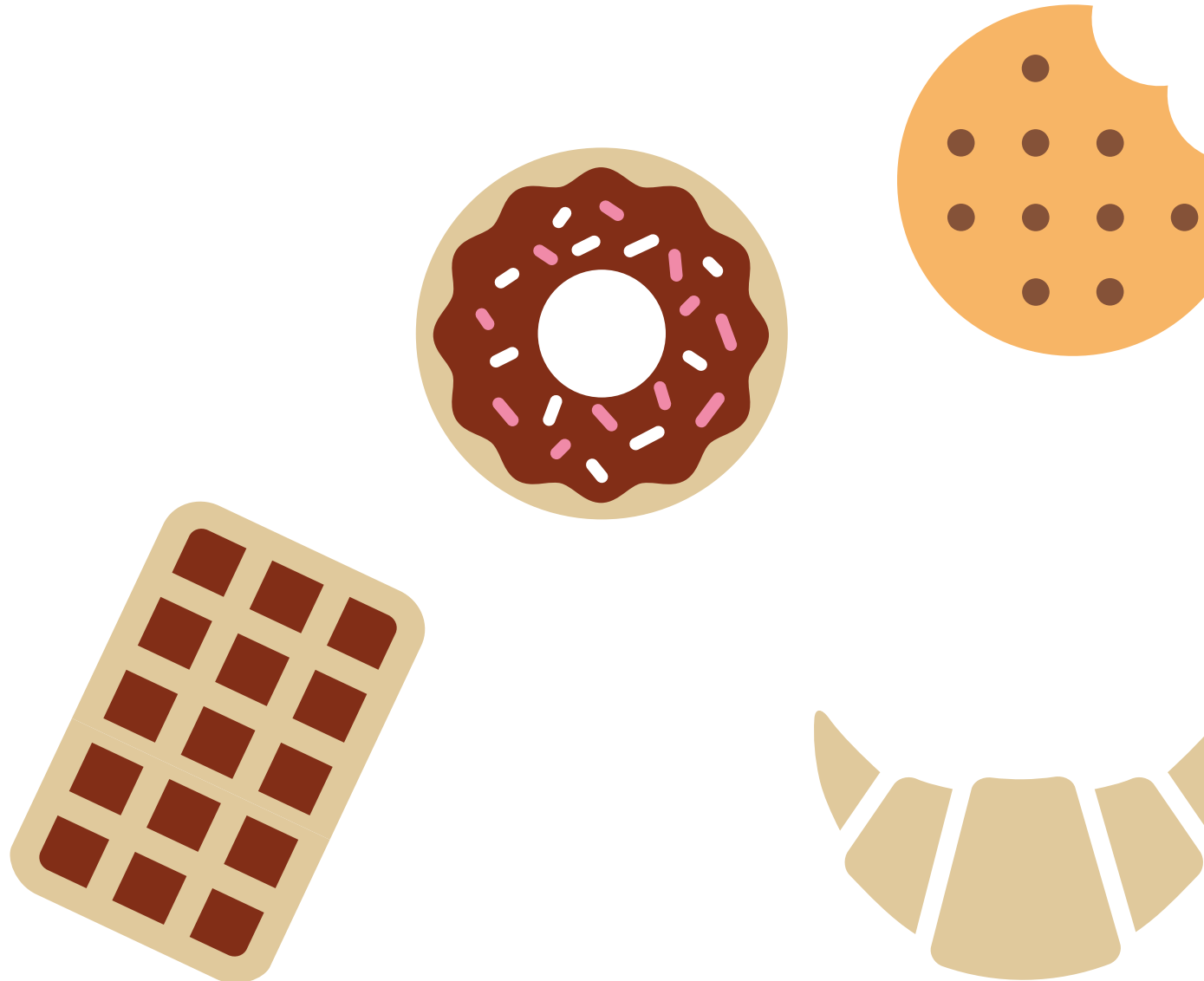
Meer info over deze tussendoortjes en hun plaats in een gezonde voeding vind je op de [website van Gezond Leven](#)

Alle koeken uit het aanbod?

Alle koeken behoren in principe tot de **rode zone** van de voedingsdriehoek. Maar het is niet altijd gemakkelijk om alleen fruit en melkproducten te voorzien (bv. via een automaat). Bovendien kunnen koeken sterk verschillen in samenstelling, waardoor sommige koeken beter zijn dan andere.

De **Nutri-score** zal in de toekomst in België gelden als label om de betere keuze binnen een voedingsmiddelen categorie te identificeren (bv. koekjes en gebak). In afwachting van de effectieve weergave op verpakkingen, kan je de Nutri-Score berekenen met het [algoritme](#) of via bepaalde apps.

Laat je niet misleiden door het **lightaanbod**. Sommige lightproducten bevatten geen suiker maar wel veel vet. Light chips bijvoorbeeld zijn nog altijd calorierijk en bevatten bovendien veel zout. Producten met zoetstof zijn dus niet altijd gezonde, dagelijkse tussendoortjes. Hou daarom altijd het etiket goed in de gaten.



2. JE AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

1 Breng het huidige aanbod in kaart via de [Checklist tussendoortjes](#) (zie bijlage)



2 Wijkt 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 de bedoeling om het aandeel van gezonde tussendoortjes stapsgewijs te verhogen.

- Je kan het best streven naar een assortiment dat voor minstens de helft is samengesteld met tussendoortjes uit het voorkeuraanbod. Zorg er ook voor dat je aanbod minstens vers fruit en een ongesuikerd melkproduct of een alternatief op basis van soja bevat.

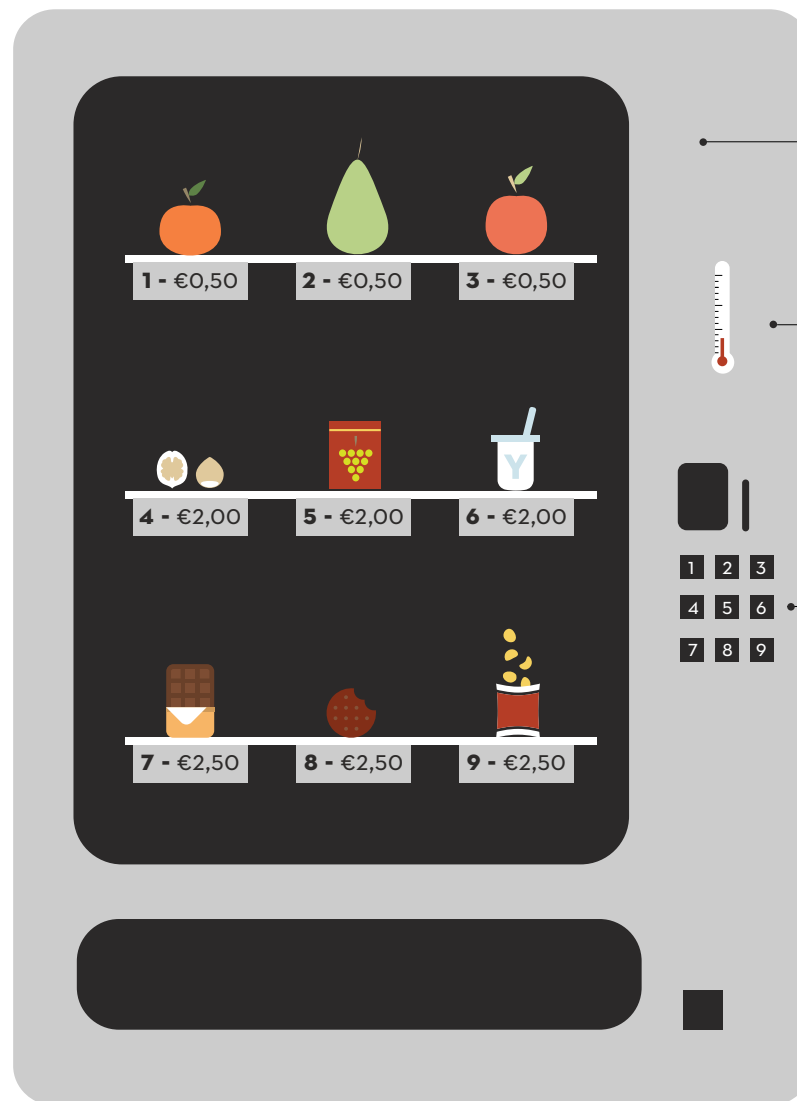
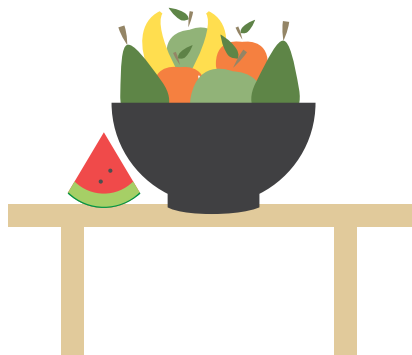
Ontdek meer [tips](#).

3. HOE TUSSENDORTJES AANBIEDEN?

ABONNEMENT OP FRUITMANDEN

Je kan samenwerken met een leverancier van fruitmanden om je medewerkers vers fruit aan te bieden. De kost om gratis fruit via fruitmanden aan te bieden is trouwens **fiscaal aftrekbaar**.

Ga ook na of de leverancier aandacht heeft voor seizoensgebonden (en lokaal) fruit.



EVENWICHTIGE SNACKAUTOMAAT*

Moderne automaten zijn gekoeld en kunnen verse, droge en verpakte voedingsmiddelen verdelen

Koeltemperatuur

Een automaat die fruit of melkproducten bevat, wordt gekoeld op 3 à 5 graden. Voor droge voedingsmiddelen, zoals noten en koeken, volstaat een temperatuur van 15 graden

Meer gezonde tussendoortjes

Ook in de snackautomaat kan je het aandeel gezonde tussendoortjes stapsgewijs verhogen. Je streeft naar een aanbod dat voor 50 tot 70 procent (al naargelang je ook nog buiten de automaat vers fruit aanbiedt) bestaat uit tussendoortjes uit het voorkeuraanbod en de opties voor uitbreiding.

*de samenstelling van dit voorbeeld is louter ter illustratie (niet realistisch voor de praktijk)

Materialen om medewerker te verleiden tot gezonde tussendoortjes

Maar hoe zorg je ervoor dat je medewerkers ook kiezen voor dit gezonde aanbod? Hiervoor ontwikkelde Gezond Leven enkele materialen 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 tussendoortjes



Fruitposter



Wobbler suikerklontjes

BIJLAGE: CHECKLIST TUSSENDOORTJES

Met deze checklist breng je het huidige aanbod aan tussendoortjes in je onderneming in kaart, en toets je jouw aanbod aan de richtlijnen van Gezond Werken. Duid aan welke tussendoortjes je medewerkers kunnen kiezen in je onderneming. Vul voor de beschikbare tussendoortjes 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	Op elk moment, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Op elk moment, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Bv. een stuk, een potje van 125 g, een pakje met 2 koekjes...	Gratis of prijs per portie
	Vers fruit, fruit op eigen sap	Bv. hele stukken of versneden				
	Rauwe groenten	Bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer ...				
	Ongezouten noten	Bv. walnoten, cashewnoten, hazelnoten, notenmengeling ...				
	Volkoren graanproduct	Bv. belegde boterham, rijstwafel, crackers ...				
	Groentesoep					

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
	Yoghurt en verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers) of alternatief op basis van soja natuur					
	Fruit op siroop	Bv. perzik of ananas in blik ...				
	Gedroogd fruit	Bv. rozijnen, dadels, gedroogde abrikozen ...				
	Smoothies	Bv. Chiquita Fruit in a bottle, Innocent ...				
	Fruityoghurt, verse kaas met fruit en toegevoegde suiker, of een alternatief op basis van soja					
	Melkdesserts zoals pudding, rijstpap of een alternatief op basis van soja	Bv. La Laitière rijstpap, Danette, Alpro Dessert choco ...				
	Gezouten noten	Bv. gezouten pinda's, gezouten cashewnoten ...				

		Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs
	Granenkoek, droge koek	Bv. Petit Beurre, Grany, Sultana ...					
	Koffiekoeken, croissants, donuts						
	Worstenbroodje, pizzabaguette						
	Koeken met chocolade of vulling	Bv. Prince, Mikado, Oreo, DeliChoc ...					
	Wafels, cake, taart en ander gebak						
	Snoep	Bv. zuurtjes, malse gommen, lolly ...					
	Chocolade, snoeprepen	Bv. Cha-Cha, Mars, Mignonette ...					
	Chips, zoute nootjes en andere zoute snacks						

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