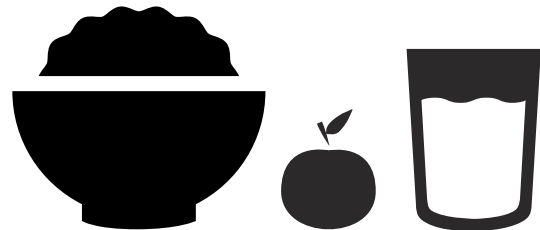


# RICHTLIJNEN VOOR GEZONDE WARME MAALTIJDEN OP HET WERK

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
- de afstemming van het aanbod of het menu met de cateraar (bv. bij de opmaak van een lastenboek)
- de bereiding van maaltijden



## 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.

## 2. RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

### 2.1 WAARUIT BESTAAT EEN GEZONDE MAALTIJD?

#### GROENTEN EN FRUIT

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle soorten verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen.</li><li>• Alle soorten vers fruit, diepvriesfruit of fruitmoes (bv. appelmoes).</li></ul> <p><b>Bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten.</b> <b>De warme maaltijd is de belangrijkste 'bijdrage' aan de dagelijkse groente-inname.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kies voor <b>seizoensgebonden</b> groenten. Gebruik een <a href="#">groentekalender</a> als je een menu opstelt.</li><li>• Groenten zijn <b>meer dan een blaadje sla</b>, wat tuinkers of een radijsje. Wat peterselie, citroen, champignons of tomaten in sauzen zijn geen volwaardige groenteportie.</li><li>• Bied groenten in <b>soep</b> aan als tussendoortje of bij de warme maaltijd. Soep levert een extra bijdrage aan de dagelijkse groente-inname.<ul style="list-style-type: none"><li>- Maak je soep? Gebruik dan minstens 400 gram groenten per liter water. Je kan alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten gebruiken voor je soep.</li><li>- Bind je soep met aardappelen of groenten zoals knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.</li><li>- Bied bruin-, meergranen- of volkorenbrood aan bij de soep.</li><li>- Beperk de toevoeging van vetrijke ingrediënten (bv. room) aan groenten en soep.</li><li>- Als zoutcriterium voor soep geldt maximaal 500 milligram zout (NaCl) per 100 milliliter. Dat stemt overeen met het zoutgehalte van één bouillonblokje per liter water. Om de soep smaakvoller te maken, kan je de soepgroenten garen in een beetje water. Dat gaat sneller, waardoor er minder smaak verloren gaat. Mix je de soep? Voeg dan warm water toe.</li></ul></li></ul>



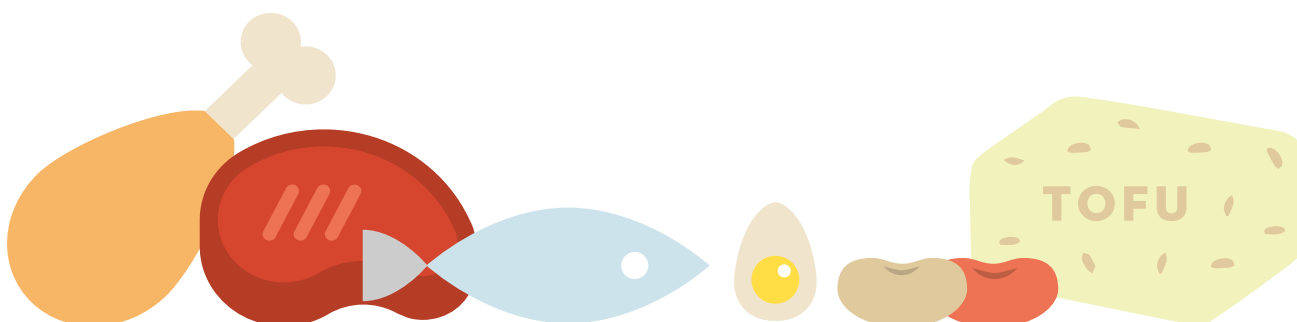
## AARDAPPELEN, RIJST, DEEGWAREN OF ALTERNATIEVEN

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gekookte aardappelen</li><li>• Aardappelpuree</li><li>• Rijst, pasta, couscous, quinoa, bulgur.</li></ul> <p>Bij <b>voorkeur de volkoren vorm</b> (bijvoorbeeld bruine rijst, volkoren spaghetti).</p> <p><b>Bron van zetmeel en voedingsvezels, vitaminen en mineralen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voeg bij de <b>bereiding</b> (van bijvoorbeeld puree) <b>geen extra vet (boter, room) of ei</b> toe.</li><li>• Neem <b>gefrituurde</b> aardappelbereidingen <b>niet standaard</b> op in het menu.</li><li>• Bied de <b>volkoren versie</b> van pasta of rijst aan als <b>standaard</b> of keuzemogelijkheid</li></ul>



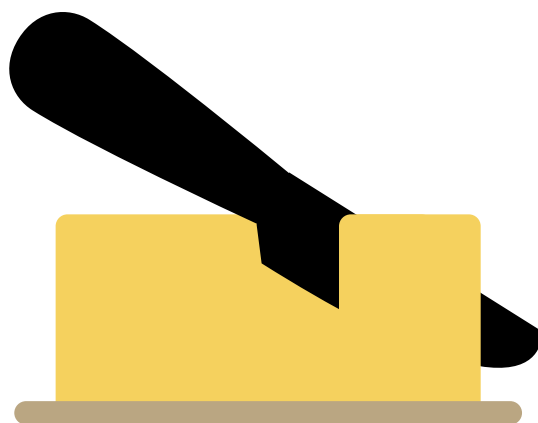
## VLEES, VIS, EIEREN, PEULVRUCHTEN EN ALTERNATIEVEN

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wit vlees:</b> gevogelte zoals kip, kalkoen.</li> <li>• <b>rood vlees:</b> vlees afkomstig van runderen, kalveren, varkens, lammeren ...</li> <li>• <b>vis:</b> vers, uit blik, gerookt</li> <li>• <b>ei:</b> gekookt, gebakken...</li> <li>• <b>peulvruchten:</b> witte, bruine of rode bonen, linzen, kikkererwten en producten op basis daarvan.</li> <li>• <b>tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes en sojabrokken.</b></li> </ul> <p><b>Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten. Dierlijke producten zijn ook een bron van vitamine B12, ijzer en zink.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor <b>voldoende afwisseling</b> tussen de verschillende <b>eiwitbronnen</b> in het weekmenu.</li> <li>• Kies voor wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Zorg ook voor <b>voldoende afwisseling in het vetgehalte</b>. Wissel voldoende af tussen magere, onbewerkte vleessoorten (bv. kipfilet, varkensmignonette ...) en (half)vette vleesbereidingen (bv. worst, boomstammetje, gepaneerd vlees).</li> <li>• Vermijd <b>voorgebakken of gepaneerde groenteburgers</b>, want dat zijn geen goede alternatieven (te weinig eiwit). Ze bevatten vaak ook veel vet en zout.</li> <li>• <b>Wissel af tussen vette en magere vis.</b> Om te kiezen tussen verschillende vissoorten kan je de viswijzer van WWF of de <a href="#">viskalender van VLAM</a> gebruiken. Voor professionele gebruikers is er ook de <a href="#">vis- en zeevruchtengids</a>.</li> <li>• Neem <b>gefrituurde bereidingen</b> (bv. gefrituurde fishsticks, kipnuggets, veggieburgers, schnitzels ...) <b>niet standaard</b> op in het menu.</li> </ul>



## BEREIDINGSVET

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Olie</b> (bv. olijfolie, koolzaadolie, maisolie of een mengeling).</li><li>• <b>Margarines rijk aan onverzadigde vetzuren.</b></li></ul> <p><b>Bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen (A, D en E).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vetten zijn essentieel</b>, dus goede bereidingsvetten gebruiken is belangrijk.</li><li>• Kies voor <b>olie en margarine die rijk is aan onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigde vetzuren</b> (maximaal een derde verzadigde vetzuren van de totale hoeveelheid vet).</li><li>• Gebruik <b>boter</b> met mate of als afwisseling. Boter en halfvolle boter – hard op koelkasttemperatuur – zijn dierlijke vetstoffen afkomstig van melkvet. Ze zijn <b>rijk aan verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol (LDL) verhogen en hebben een grotere milieu-impact dan plantaardige vetten</b>. Boter is wel een bron van vitamine A en D.</li><li>• <b>Beperk</b> ook het gebruik van <b>plantaardige vetten zoals kokosvet en palmolie die overwegend uit verzadigde vetzuren bestaan</b>.</li><li>• Meer informatie over <a href="#">bereidingsvet</a>.</li></ul>



## SMAAKMAKERS

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Extra's voor een smaakvolle, lekkere maaltijd zoals kruiden en specerijen, sauzen.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voeg niet altijd <b>zout of vet</b> toe om een smaakvolle, lekkere maaltijd te krijgen. Je kan een maaltijd ook op smaak brengen met <b>kruiden en specerijen</b> zoals selderij, peterselie, laurier, bieslook, peper, tijm, basilicum, salie, dragon, komijn, gember, ui, chili, citroensap, lavas, marjolein, geroosterd paprikapoeder, kruidnagel ...</li><li>• <b>Gebruik verse kruiden als die in het seizoen zijn.</b> Die geven het meeste aroma.</li><li>• <b>Gistvlokken</b> zijn een pittige smaakmaker (niet te verwarren met het zoutrijke gistextract).</li><li>• Ook <b>groenten</b> kunnen veel smaak geven, bijvoorbeeld door ze te roosteren. Je kan ook groentesauzen gebruiken (bv. tomatensaus, Provençaalse saus).</li><li>• <b>Vermijd zoutrijke smaakmakers</b> zoals ketjap, soeparoma, sambal, bouillonpoeder, kruidenmengelingen met zout, sojasaus, worcestersaus, tabasco, mosterd, ketchup ...</li></ul>

## DRANK

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bied bij voorkeur standaard gratis water aan als drank bij de warme maaltijd. Dat kan ook drinkbaar kraanwater zijn.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heb je twijfels over de kwaliteit van het kraanwater? <a href="#">Laat dan een kwaliteitscontrole uitvoeren.</a></li><li>• Meer informatie over dranken, <a href="#">zie Richtlijnen voor gezonde dranken op het werk.</a></li></ul>

## DESSERT (OPTIONEEL)

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Als je een dessert aanbiedt bij de warme maaltijd, kies dan voor een aanbod aan <b>vers fruit uit het seizoen.</b></li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bij de tips voor variatie en in de <a href="#">Richtlijnen voor tussendoortjes op het werk</a> vind je ook inspiratie voor evenwichtige desserts.</li></ul>

## 2.2 VARIATIE EN MENUPLANNING

### 1 Zorg voor variatie in de soort groenten

Bied elke dag groenten aan en varieer wekelijks in het aanbod. Zet bijvoorbeeld geen twee dagen na elkaar of drie keer per week dezelfde soort groenten op het menu. Ga zo veel mogelijk voor verse seizoensgroenten. Voorzie ook voldoende groenten op dagen dat er gerechten zoals spaghetti, stovrij, balletjes in tomatensaus ... geserveerd worden. Laat bijvoorbeeld extra groenten in die gerechten verwerken of bied soep of een bordje rauwkost aan als voor- of bijgerecht.



### 2. Bied meerdere soorten groenten aan

Als je infrastructuur het toelaat, bied dan verschillende soorten groenten aan bij eenzelfde maaltijd. Zorg dat je medewerkers bij elke maaltijd kunnen kiezen tussen rauwkost (via een saladbar) en warme groenten, of tussen twee soorten warme groenten. Zo is er voor elk wat wils! Fruit(moes) kan je als afwisseling aanbieden, maar liever niet elke week.

### 3 Denk aan een vegetarisch alternatief

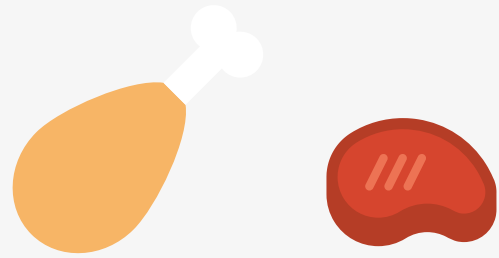
Wissel je aanbod aan vlees- en visgerechten ook regelmatig af met een vegetarisch alternatief (bv. op een vaste dag in de week zoals **Donderdag Veggiedag**). Want vaker plantaardig eten is niet alleen beter voor de gezondheid maar ook voor het milieu! Bouw de introductie van een vegetarisch alternatief stap voor stap op en laat je daarbij leiden door het draagvlak. Bied bijvoorbeeld eens voor een bepaalde gelegenheid een vegetarische schotel aan en ga vervolgens over tot een maandelijks en daarna een wekelijks aanbod. Zorg ervoor dat dit alternatief ook aantrekkelijk en lekker is.

In de nabije toekomst zullen hybride vleesproducten op de markt komen. Een deel van het vlees wordt hierin vervangen door een plantaardig eiwit (bv. soja). Zo kan je de vleesporties verkleinen zonder een volledig vegetarisch gerecht aan te bieden.



#### 4 Zet verschillende vleessoorten op het menu

Wissel af tussen verschillende vleessoorten en geef voorrang aan de minder bewerkte soorten. Serveer bij voorkeur witte vleessoorten (kippenborst, kalkoenborst, kippenbout ...) die je afwisselt met vers mager rood vlees (rundbiefstuk, stoofvlees, varkenshaas, ribkotelet, kalfslapje, lamsfilet ...).

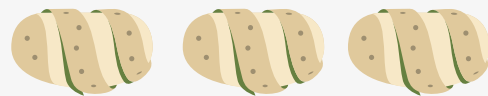


#### 5 Varieer met vis

Varieer ook in je visaanbod en zet het 1 keer per week op het menu. De **viskalender** helpt je om vis van het seizoen te serveren.

#### 6 Kies voor gekookte aardappelen

Bied bij voorkeur gekookte aardappelen aan. Puree, gebakken aardappel (in de schil), rijst, deegwaren of andere granen zoals couscous of quinoa kunnen als afwisseling. Kies zo veel mogelijk voor de bruine of volkoren varianten.



#### 7 Vermijd gefrituurde aardappelgerechten als standaard

Gefrituurde aardappelgerechten zoals frieten en kroketten zijn vaak dagelijkse kost in bedrijfsrestaurants. Het is beter om ze niet standaard op het menu te zetten. Ze worden ook al regelmatig buiten het werk geconsumeerd. Bied daarom gefrituurde gerechten eerder occasioneel aan, bijvoorbeeld op de eerste vrijdag van de maand of bij speciale gelegenheden. Zijn gefrituurde aardappelgerechten standaard in je onderneming? Verminder dan geleidelijk de frequentie (bv. van dagelijks naar één keer per week).



## 8. Ga voor vers fruit als dessert



Bied bij voorkeur vers seizoensfruit aan als dessert. Een melkgerecht (bij voorkeur zonder toegevoegde suiker) zoals yoghurt natuur, verse kaas natuur of een alternatief op basis van soja (met calcium verrijkt), zijn ook gezond als dessert en kunnen gecombineerd worden met vers seizoensfruit. Gezoete melkdesserts zoals gesuikerde yoghurt of plattekaas, pudding, rijstpap of een met calcium verrijkt alternatief op basis van soja kan je als afwisseling op het menu zetten. Neem desserts zoals een ijsje, chocomousse, cake of gebak niet standaard op in het menu. Bied ze minder frequent aan, bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden, of verminder alvast naar één keer per week als dat nu dagelijks wordt aangeboden.

## 2.3 MENUPLANNING

De onderstaande tabel is een suggestie om ondernemingen te helpen bij de menuplanning. Je ziet volgens welke frequentie je kan variëren tussen de verschillende componenten in een menu. De frequenties zijn aanbevelingen voor 20 maaltijden aangeboden binnen vier werkweken van vijf dagen.

De term 'maximum' geeft aan dat je de aanbevolen frequentie beter niet kan overschrijden. We raden je aan om voedingsmiddelen waarvan we adviseren om ze minder vaak aan te bieden, niet standaard op te nemen in je 20-dagenmenu. Beperk de frequentie ervan tot enkele keren per jaar of bij speciale gelegenheden.

MIDDAGMAAL	AANBEVOLEN FREQUENTIES VOOR 20 DAGEN WAAROP JE EEN MAALTIJD AANBIED
Soep	20 x groentesoep
Graanproducten en aardappelen	15 x aardappelen natuur, gekookt of in puree (zonder toevoeging van vet of ei) 5 x bruine rijst, volkoren deegwaren of andere granen Minder vaak: gefrituurde aardappelbereidingen
Groenten	14 x groenten (gekookt/gestoomd/gestoofd) (minimum) 4 x rauwkost (minimum) 2 x fruitmoes (maximum)
Vlees, vis en vervangproducten	5 x wit vlees (kipfilet, kalkoenfilet, kippenbil, kalkoenbout ...) (maximum) 5 x rood vlees (mager rund-, kalfs- of varkensvlees, matig vet kalfsvlees, varkenskotlet, gemengd gehakt varken/rund) (maximum) 4 x vis (2 x magere vis, 2 x vette vis) (maximum) 4 x een maaltijd zonder vlees (2 x met een vervanger zoals tofoe, quorn of seitan, en 2 x met peulvruchten zoals linzen, bonen, kikkererwten) 1 x kaas 1 x ei
Bereidingsvetten	20 x bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetzuren
Nagerecht	10 x fruit (minimum) 4 x melknagerecht natuur of een met calcium verrijkt alternatief op basis van soja 2 x gezoet melkdessert zoals yoghurt met toegevoegde suiker, pudding, rijstpap of een met calcium verrijkt alternatief op basis van soja (maximum) 2 x noten 2 x koek (maximum) Minder vaak: chocolademousse, gebak, ijs
Drank	20 x water

## 2.4 KEUZEMOGELIJKHEDEN BIJ MENU'S

Je kan als onderneming kiezen voor een vaste dagschotel of voor een keuzemenu. Bij keuzemenu 's bestaan er systemen waarbij je kan kiezen tussen twee volledige gerechten of bepaalde componenten (bv. de keuze tussen twee soorten groenten). Praktische en organisatorische motieven bepalen vaak de menu 's die een onderneming aanbiedt.

### Vast menu

Een vast menu met dagelijks één gerecht heeft naast organisatorische voordelen ook het voordeel dat je medewerkers moeten eten wat de pot schaft. Zo heb je als onderneming alle kansen om via een evenwichtig voedingsaanbod je medewerkers aan te moedigen om evenwichtig te eten. Want jij bepaalt wat je medewerkers eten. Daarnaast kunnen er ook nog prijsvoordelen zijn, en wordt er minder voedsel verspild.



### Keuzemenu

Werken met een keuzemenu heeft het voordeel dat je meer tegemoet kan komen aan de culinaire wensen van de medewerkers. Een keuzemogelijkheid maakt je medewerkers zelf meer verantwoordelijk. Je kan je medewerkers wel ondersteunen of aanmoedigen om de gezonde keuze te maken door evenwichtig samengestelde menu 's extra te promoten, ze tegen een voordelige prijs aan te bieden, en aandacht te hebben voor een aantrekkelijke presentatie.



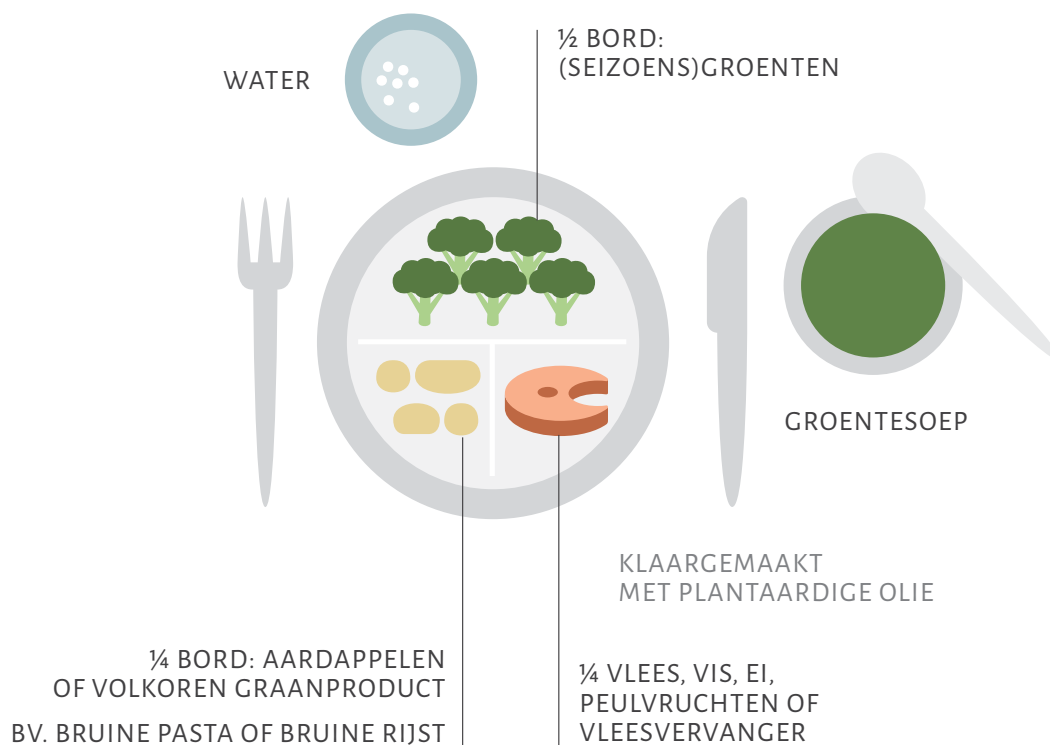
## 2.5 WELKE BORDINDELING EN PORTIEGROOTTES HANTEER IK?

Om op de meest eenvoudige manier een gezonde warme maaltijd samen te stellen, moet je kijken naar de verhouding tussen de verschillende componenten.

### Een ideaal samengestelde maaltijd bestaat uit:

1. een half bord groenten
2. een kwart bord aardappelen of volkoren granen
3. een kwart bord eiwitbron (vlees, vis, ei, peulvruchten of vervangproducten)

**FIGUUR 1: IDEALE BORDINDELING**



Concretere richtlijnen voor de portiegrootte (in gram) van de verschillende componenten van de warme maaltijd vind je in de onderstaande tabel. Je ziet telkens of het gaat om het rauwe of het bereide gewicht.

COMPONENT	ONBEREID/RAUW OF BEREID GEWICHT	RICHTLIJN IN GRAM PER MEDEWERKER (VOLWASSENE)
Soep	Bereid	200 gram
Groenten	Bereid	200 gram
Aardappelen en puree van aardappelen	Bereid	200 gram (ongeveer 4 stuks)
Rijst, pasta als bijgerecht	Onbereid	50 gram
Pasta als volledig pastagerecht (bv. bij spaghetti of macaronischotel)	Onbereid	80 gram
Gefrituurde aardappelproducten (frietten, kroketten ...)	Bereid	150 gram (+ 5 kroketten)
Vlees of vis	Onbereid/rauw	130 gram
Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes of sojabrokken	Bereid	100 gram
Peulvruchten	Bereid	90 gram
Ei	Onbereid	2 eieren (ongeveer 100 gram)
Bereidingsvet	/	15 gram

### Aantal gram = richtlijn

- Bij de **groenten** is het aanbevolen aantal gram een **minimumwaarde**. Je mag dus grotere porties aanbieden of je medewerkers de mogelijkheid geven om extra te nemen. Ruim de helft van het bord mag groenten bevatten (zie figuur 1).
- **Groenten en soep kunnen steeds bij genomen worden (bij voorkeur zonder meerprijs).**
- Het voorgeschreven aantal aardappelen is een gemiddelde dat vooral afgestemd is op de huidige consumptie in Vlaanderen. Een tip bij het opscheppen: **start met een vierde bord aardappelen** (zie figuur 1). Volwassenen die meer aardappelen willen eten, kunnen extra aardappelen opscheppen, maar de portie aardappelen mag de portie groenten niet overschrijden.
- Voor de **eiwitbron (vlees, vis, peulvruchten, soja, seitan en mycoproteïne)** geldt het vooropgestelde aantal gram als een niet te overschrijden maximumwaarde. Een tip bij het opscheppen: de portie mag maximaal een **vierde van het bord** omvatten (zie figuur 1).

Geef de tips voor het opscheppen ook mee aan je medewerkers als je bedrijfsrestaurant met zelfbediening werkt.

### 3. JE AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

---

**1 Toets via de 'Checklist voor een gezonde warme maaltijd' (zie bijlage) je huidige aanbod aan de richtlijnen voor een gezonde warme maaltijd.**

**2 Wijken je huidige aanbod of de porties in je onderneming erg af van de richtlijnen?**

- Dan kan je beter stapsgewijs te werk gaan.
- Drastische aanpassingen van je aanbod of de porties kunnen weerstand oproepen bij je medewerkers omdat ze bijvoorbeeld niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals vis, peulvruchten of bepaalde soorten groenten. Of omdat ze andere porties gewoon zijn.
- Het is daarom goed om te evalueren. Je kan bijvoorbeeld nagaan of er veel medewerkers zijn die hun aangeboden portie groenten niet opeten. Als het nodig is, pas je de porties aan en bied je een kleinere hoeveelheid aan dan de richtlijn voorschrijft. De behoefte kan verschillen van persoon tot persoon en de aanbevolen hoeveelheden zijn slechts een richtlijn. Geef daarom medewerkers die meer willen eten, de kans om extra groenten en/of aardappelen te nemen.

**3 Test nieuwe producten of gerechten eerst eens uit. Want het is belangrijk dat je medewerkers én je keukenpersoneel er klaar voor zijn.**

Je kan de introductie van plantaardige producten en vegetarische maaltijden en de afwisseling ervan op verschillende manieren realiseren:

- Verwerk groenten, noten en peulvruchten in groenterijke sauzen, wokgerechten, stoofpotjes, eenpansgerechten, ovenschotels of een groentewrap.
- Omschrijf het gerecht op dezelfde manier als een klassiek gerecht (bv. Thaise wok met rode currysaus) en bestempel het niet expliciet als vegetarisch.

- Informeer je over **hybride vleesproducten**. Dat zijn producten waarvan een deel van het dierlijke eiwit wordt vervangen door plantaardig eiwit. Het is een eenvoudige en laagdrempelige manier om je medewerkers minder vlees te laten eten zonder vlees volledig van het menu te bannen. Vraag er zeker naar bij je leverancier of cateraar.

**4 Betrek je medewerkers voldoende bij de aanpassing van het aanbod.**

- Informeer hen en motiveer waarom je aangepaste porties wil aanbieden.
- Hou rekening met hun voorkeuren en voer de veranderingen niet plotseling en tegelijkertijd door.
- Is er weerstand? Pas dan de porties geleidelijk aan.

**5 Werk je samen met een cateraar?**

- Maak dan afspraken om stapsgewijs te werk te gaan. Neem bijvoorbeeld in het lastenboek op dat het aanbevolen aantal gram jaarlijks kan herzien worden (bv. om de groenteportie op te krikken).

Ontdek meer **tips**.



## 4. VERLEID MEDEWERKERS TOT DE GEZONDE KEUZE

Hoe geef je medewerkers een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Je kan daarvoor verschillende technieken toepassen. Zo kan je in de eerste plaats zorgen dat er een (uitgebreid) assortiment van gezonde voeding aanwezig is. Daarnaast kan je een menukaart met oog voor gezond opstellen (bv. gezonde keuzes eerst op de menukaart), rekening houden met de inrichting van de kantine (gezonde producten op een prominente plaats) en overtuigende boodschappen gebruiken.

Om dit vorm te geven in jouw onderneming 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, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie (= nudgingmaterialen).



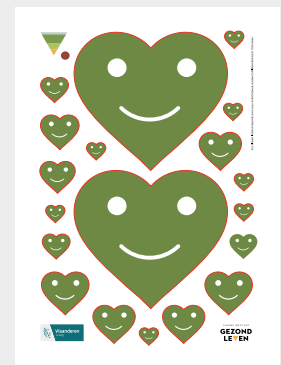
Ontdek [hier](#) meer info over nudging, tips over nudging in de eetruimte of restaurants en bestel nudging- en communicatiematerialen.



Posters hartje



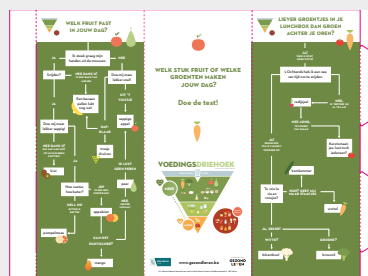
Schermvisueel hartje



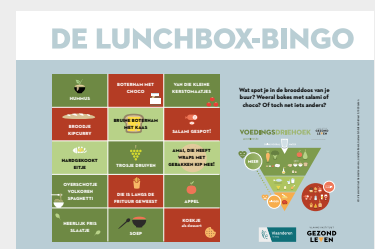
Stickervel hartje



Plooikaartjes



Tafelstaander flowchart groenten & fruit



Placemat lunchboxbingo

## 5. AANDACHTSPUNTEN

---

### 5.1 AANDACHT VOOR SPECIFIEKE BEHOEFTE

Sommige medewerkers kunnen bepaalde voedingsmiddelen of ingrediënten (noten, melkproducten, bepaalde soorten fruit, vis en schaaldieren, tarwe, soja, eieren ...) niet goed verdragen door een voedselallergie of -intolerantie. Het is belangrijk dat je je medewerkers informeert over voedselallergieën en -intoleranties en hen in het ideale geval een aangepast menu aanbiedt (al kan kruisbesmetting niet uitgesloten worden). Iedereen die in je onderneming mee instaat voor de bereiding en bediening moet op de hoogte zijn van de mogelijke aanwezigheid van allergenen in de aangeboden maaltijd.

Probeer ook rekening te houden met specifieke behoeftes. Denk aan een aanbod van maaltijden die aangepast zijn aan specifieke voorschriften of overtuigingen,... of [advies voor gezond eten bij shiftwerk](#).

### 5.2 EEN VEILIGE MAALTIJD

Een goede hygiëne en kwaliteitscontrole zijn in de eigen keuken en bij elke vorm van catering noodzakelijk. Een gezonde maaltijd moet voldoen aan de wetgeving voor voedselveiligheid. Het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) speelt via passende maatregelen en kwaliteitsbewaking een cruciale rol in die voedselveiligheid. Je onderneming staat zelf in voor de veiligheid van de maaltijd en moet de wetgeving rond voedselveiligheid in de praktijk respecteren en toepassen. Het FAVV gaat via controles na of de inspanningen die je doet toereikend zijn.

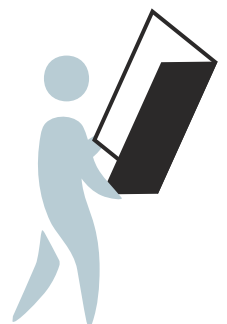
[Meer weten](#)

### 5.3 VOEDSELVERLIES VOORKOMEN

Uit onderzoek door Leefmilieu Brussel blijkt dat jaarlijks maar liefst 3.000 ton voedsel verspild wordt in Brusselse ondernemingen met een bedrijfskeuken. Het gaat vooral over onaangeroerde producten waarvan de vervaldatum verstreken is. Voer daarom een afvalbeleid in en sensibiliseer het keukenpersoneel over het bewaren van voeding op de juiste manier (richtlijnen HACCP) en het voorkomen van voedselverlies.

De Vlaamse overheid doet [inspanningen om de hoeveelheid voedselverlies in de overheidsrestaurants te beperken](#). De voorbije jaren reduceerde Het Facilitair Bedrijf haar voedselverlies al met minstens 15 procent. Op jaarbasis werd er 2758 kilogram vast voedsel en 2058 liter soep gered.

[Meer inspiratie](#)





## 6. CHECKLIST VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

GEZONDE WARME MAALTIJD	JA/NEE
Medewerkers kunnen dagelijks groentesoep eten (tijdens de pauzes of bij de hoofdmaaltijd).	
Er zijn elke dag groenten bij de warme maaltijd.	
Het weekmenu omvat een gevarieerd aanbod aan (seizoens)groenten.	
De maaltijd bevat een voldoende grote portie groenten (1/2 bord).	
De portie vlees/vis/peulvruchten/mycoproteïne/seitan/soja omvat ongeveer 1/4 van het bord.	
Medewerkers kunnen één keer per week vis kiezen.	
Medewerkers kunnen minstens één keer per week een vegetarische maaltijd met peulvruchten, mycoproteïne, seitan of soja kiezen.	
Er is variatie tussen vers rood en wit vlees.	
Gefrituurde gerechten zitten niet standaard in het weekmenu. Ze worden occasioneel aangeboden (bij een speciale gelegenheid) of minder dan één keer per week.	
Medewerkers kunnen minstens twee keer per week fruit eten als dessert.	
Er is een aanbod aan melkdesserts zonder toegevoegde suikers, bijvoorbeeld gecombineerd met vers fruit.	
Medewerkers kunnen minder dan één keer per week kiezen voor melkdesserts met toegevoegde suikers.	
Medewerkers kunnen af en toe noten als dessert of tussendoortje kiezen.	
Medewerkers kunnen minder dan één keer per week koeken als dessert kiezen.	
Nagerechten zoals chocolademousse, gebak en ijs worden niet standaard opgenomen in het weekmenu. Ze worden occasioneel aangeboden (bij een speciale gelegenheid) of minder dan één keer per week.	
De toevoeging van zout aan de maaltijd wordt beperkt.	
Er worden verse of gedroogde kruiden gebruikt om de maaltijd op smaak te brengen.	
Medewerkers drinken standaard water bij de maaltijd.	
De keukenmedewerkers zijn op de hoogte van de aanwezige allergenen in de maaltijd. Indien mogelijk wordt er een aangepast menu voorzien.	
Iedereen die mee instaat voor de bereiding en bediening is op de hoogte van mogelijke aanwezige allergenen in de aangeboden maaltijd.	
Medewerkers kunnen in het weekmenu kiezen tussen verschillende maaltijden en/of tussen verschillende componenten binnen één maaltijd (bv. keuze uit twee soorten groenten, keuze uit vlees of vegetarisch).	

AANDACHT VOOR MILIEUVERANTWOORDE WARME MAALTIJDEN	JA/NEE
Er is een lijst van verschillende opties om de maaltijden op het werk verder te verduurzamen (gebaseerd op de Aanbevelingen in verband met Duurzaam Inkopen (GPP) van de Europese Commissie)	
De porties plantaardige en dierlijke producten bij de warme maaltijd zijn in lijn met de hoeveelheden in de richtlijnen.	
Vlees en vis worden in het weekmenu afgewisseld met plantaardige alternatieven.	
Voedselverlies wordt vermeden door porties af te stemmen op de richtlijnen.	
Als porties worden aangepast, dan gebeurt dat stapsgewijs om voedselverlies te voorkomen.	
De porties worden indien mogelijk aangepast aan de persoonlijke behoeftes van de medewerkers (bv. kleinere porties voor kleine eters. Grote eters kunnen extra groenten en aardappelen nemen of vragen).	
Het bedieningspersoneel waakt over de verhoudingen van voedingsmiddelen op het bord.	
Er worden seizoensgebonden voedingsmiddelen gebruikt.	
De gebruikte aquacultuur- en zeeproducten voldoen aan criteria van duurzame visvangst (MSC-label) of duurzame teelt (ASC-label).	
Er worden voedingsmiddelen gebruikt die geproduceerd zijn met systemen voor geïntegreerde productie.	

## 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](http://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