

### Gezonde lunch houdt personeel fit

**(1) Werkgevers weten het: om te blijven presteren en tot op hoge leeftijd door te werken, hebben werknemers energie nodig. Die komt niet uit een broodje kroket, wel uit huisgemaakte soep en verse salades. Dus is in de bedrijfskantine gezond eten de nieuwe norm.**

**(2)** Jeanette Hamster werkt bij een grote oliemaatschappij in Nederland. Twee keer per maand zondigt zij met een kroketje en friet. De rest van de maand vult zij haar dienblad met een verse salade of soep, wat brood en een stuk fruit. “Gezond eten is de verantwoordelijkheid van werknemers zelf,” benadrukt Hamster, “maar het bedrijf doet er wel alles aan een gezonde leefstijl te stimuleren. Op het gebied van voeding betekent dat op de eerste plaats een uitgebreid assortiment gezonde producten in de kantine en het luxe bedrijfsrestaurant.”

**(3)** Ongezonder eten wordt er via omgekeerde marketingtechnieken bewust ontmoedigd. “In de kantine word je eerst langs fruit, verse salades, vruchtensappen en soepen geleid. Kroketten liggen ergens verscholen in een hoekje. De menukaart in het bedrijfsrestaurant vermeldt het aantal calorieën bij elke maaltijd. Medewerkers en gasten zien dus het verschil tussen de BBQ Burger (698 kcal) en de Salade Caprese (398 kcal). Dan is de keus snel gemaakt.”

**(4)** Op de werkvloer is de vette hap op zijn retour, stelt trendwatcher Adjiedj Bakas in zijn onlangs verschenen rapport Sportiviteit op het werk. “Steeds meer werkgevers erkennen het belang om personeel fit te houden. Onder meer vanwege de verhoging van de pensioenleeftijd.”

**(5)** Bedrijfscaterers zoals Hutten en We Canteen sprongen de afgelopen jaren al in op de roep om een gezondere kantinehap. Zij voorzien bedrijven nu van verantwoorde maaltijden op basis van verse, duurzaam geproduceerde, onbewerkte producten. Met succes. “Werkgevers zien de meerwaarde van een gezonde lunch”, weet woordvoerder Annemarie Driessen. “Ze geloven, net als wij, dat vers en gevarieerd eten een grote, positieve invloed heeft op de vitaliteit van werknemers. De suikerspiegel blijft constanter en het energieniveau blijft op peil. Kortom, medewerkers hebben minder last van energiedips. Een gezonde lunch verhoogt dus de productiviteit en helpt bij terugdringen van ziekteverzuim.”

**(6)** Bij de oliemaatschappij waar Hamster werkt, ligt het ziekteverzuim onder medewerkers rond 2 procent. “In vergelijking met het landelijk gemiddelde van ongeveer 4 procent is dat laag”, zegt woordvoerder Hamster. “Zorg voor medewerkers werpt op den duur zijn vruchten af. Iemand die gezond eet, voelt zich fit en is alerter.”

**(7)** Maar wat is gezond? Volstaat het stokbroodje ham en kaas of moeten we allemaal aan de vegetarische salade met kikkererwten? “Alsjeblieft niet”, zegt Maaïke de Reuver, eigenares van We Canteen, dat met lokale ondernemers kantines in heel Nederland bedient. “We duwen mensen gezond voedsel niet door de strot, maar proberen ze wél te verleiden met een gevarieerd aanbod van verse producten die niet zijn bewerkt. Geen E-nummers dus. Soepen worden op de dag zelf met verse groenten bereid, smoothies ter plekke gemixt. Kroketten? Vooruit, maar alleen van biologisch rundvlees en in kleiner formaat.”

**(8)** Ook wat Hutten betreft, staat gezond in de eerste plaats voor kakelvers, duurzaam en ambachtelijk gemaakt. Maar Hutten en We Canteen gaan nog verder om medewerkers aan de verantwoorde lunch te krijgen. Zo wordt er gestunt met gezonde combideals en wordt samen met de universiteit van Wageningen onderzocht of mensen zich door kleine aanpassingen in bedrijfsrestaurants (spotjes op salades, verspreiden van basilicumgeur) laten verleiden gezonder te eten. Na een pilot werd 30 procent meer water verkocht en 10 procent minder frisdrank en frietjes.

**(9)** Medewerkers van bedrijven kunnen zich ook laten adviseren door een vitaliteitscoach of meedoen aan de zogenaamde Food Challenge. Die daagt mensen uit twee weken lang alleen vers en onbewerkt voedsel te eten. Niet alleen op het werk, ook thuis. Driessen: “En dan kijken we naar wat dat met hun lijf en energieniveau doet. In ons bedrijf deden dertig mensen aan een pilot mee. Niet iedereen houdt het vol. Zelf voelde ik dat deze manier van eten wel iets deed met mijn energieniveau.”

**(10)** Gaat deze inmenging niet wat ver? Driessen: “Het is belangrijk als bedrijf niet te belerend bezig te zijn. Niks moet. De kunst is op een leuke, informatieve wijze kennis over te dragen, zodat medewerkers zelfbewuste keuzes kunnen maken en ervaren wat gezonde voeding kan betekenen.”

*naar een artikel van Ingrid Beckers,  
de Gelderlander, 1 november 2014*

- 1p **8** Een tekst kan op verschillende manieren worden ingeleid.  
Welke manier gebruikt de schrijver in alinea 1?  
De schrijver
- A geeft de aanleiding voor het schrijven van de tekst.
  - B geeft een uitleg over hoe de tekst is opgebouwd.
  - C geeft haar standpunt over het onderwerp.
  - D geeft vooraf een samenvatting van de rest van de tekst.
- 1p **9** Alinea's kunnen op verschillende manieren op elkaar aansluiten.  
Op welke manier sluiten alinea 2 en alinea 3 op elkaar aan?
- A Alinea 3 is een herhaling van wat in alinea 2 beschreven staat.
  - B Alinea 3 is een uitwerking van wat in alinea 2 beschreven staat.
  - C Alinea 3 vormt een tegenstelling met wat in alinea 2 beschreven staat.
- 2p **10** In alinea's 2 en 3 worden maatregelen genoemd die de oliemaatschappij gebruikt om een gezonde leefstijl te stimuleren.  
→ Geef bij elke maatregel aan of deze maatregel volgens de tekst wel of niet wordt gebruikt.  
Zet in de uitwerkbijlage steeds een kruisje in de juiste kolom.

	wel	niet
1 De keuze in de bedrijfskantine is maar beperkt.		
2 Het aantal calorieën van een gerecht wordt weergegeven.		
3 In de kantine kom je eerst langs de gezonde producten.		
4 Kroketten liggen op een plek die niet duidelijk zichtbaar is.		

- 1p **11** In alinea 5 staat: "Ze geloven, net als wij ...".  
Wie worden bedoeld met 'ze'?
- A bedrijfscaterers
  - B trendwatchers
  - C werkgevers
  - D werknemers
- 1p **12** In alinea 5 legt Annemarie Driessen uit wat de meerwaarde is van een gezonde lunch.  
Waarvan maakt Annemarie Driessen in deze uitleg gebruik?
- A Ze beschrijft een probleem en de oplossing voor het probleem.
  - B Ze geeft een opsomming.
  - C Ze geeft een tegenstelling.

- 1p **13** Alinea's kunnen op verschillende manieren op elkaar aansluiten.  
Op welke manier sluiten alinea 5 en alinea 6 op elkaar aan?
- A Alinea 5 en 6 vormen een opsomming.
  - B Alinea 6 beschrijft een gevolg van wat in alinea 5 beschreven staat.
  - C Alinea 6 is een herhaling van wat in alinea 5 beschreven staat.
  - D Alinea 6 vormt een tegenstelling met wat in alinea 5 beschreven staat.
- 1p **14** Welk tussenkopje pas het best bij alinea 7?
- A Alles biologisch
  - B Kleinere porties
  - C Lokale leveranciers
  - D Vers en gevarieerd
- 1p **15** Wat is het belangrijkste doel van de schrijver van deze tekst?  
De schrijver wil de lezer
- A informeren over de invloed van cateraars op het aanbod in bedrijfskantines.
  - B informeren over de positieve invloed van gezond eten op de energie van werknemers.
  - C overtuigen dat het verstandig is zo snel mogelijk te stoppen met ongezond eten.
  - D overtuigen van het feit dat ongezond eten kan leiden tot meer ziekteverzuim.