

# 07

vragen én antwoorden

## ZÓ ZORGT KNOW YOUR FOOD VOOR EEN VERANDERING IN HET LUNCHGEDRAG

Gezonde medewerkers presteren beter. Als cateraar kun je je gasten niet gezond maken, maar we kunnen hen wel informeren over en stimuleren om gezonder te eten. Wij doen dat met het programma Know Your Food. Informeren, verleiden en stimuleren zijn de sleutelwoorden. Maar hoe werkt het precies? En wat levert het op? Zeven vragen én antwoorden.

# 01

## WAT IS KNOW YOUR FOOD PRECIES?

Know Your Food (KYF) is een programma van Eurest om gasten bewuster te maken van wat zij eten, zodat zij zelf een gezonde lunchkeuze kunnen maken. Bewust maken doen we met name door de gasten in het restaurant te informeren over de verschillende producten. Via productkaartjes met voedingswaarden die bij de gerechten staan, maar ook met behulp van de restaurantmedewerkers die speciaal hiervoor een training krijgen. Daarnaast worden restaurantgasten verleid en gestimuleerd om gezonde keuzes te maken. Daarvoor is er maandelijks een proeverij, zijn er receptkaartjes zodat thuis gezond koken makkelijker wordt en is er altijd een healthy deal: een gezond product gratis bij een ander gerecht.



# 02

## WAT IS GEZONDE VOEDING?

Gezonde voeding is volgens KYF gebaseerd op vijf elementen: voldoende groente en fruit, voldoende vezels, goede vetten, minder calorieën en minder zout. Verder betekent gezond eten ook gevarieerd eten, en genieten van wat je eet. Dat laatste komt terug in de 80-20 regel die we hanteren. 80 procent van wat je eet of drinkt bestaat uit gezonde voedingsstoffen, 20 procent uit niet of minder gezonde voeding.

# 03

## IS GEZONDE VOEDING ALTIJD BIOLOGISCH?

Duurzaam is niet altijd biologisch. We focussen ons op de seizoenen en onbewerkte producten. Seizoensgebonden eten is namelijk beter voor het milieu en voor je gezondheid. Duurzaam betekent ook zo onbewerkt mogelijk eten. Daarom maken we zoveel mogelijk gebruik van onbewerkte en natuurlijke producten, met zo min mogelijk toevoegingen zoals E-nummers.



# 04

## WAT STAAT ER OP DE KAARTJES BIJ DE PRODUCTEN?

Hoeveel calorieën, eiwitten, koolhydraten, suiker, (verzadigd) vet en zout het product bevat. Ook de RI, de referentie-inname, staat vermeld. Dat is een percentage van de aanbevolen maximale dagelijkse consumptie, gebaseerd op een gemiddeld volwassen persoon. Tot slot vind je op het kaartje het percentage groente dat een product bevat. Zo maken we het gasten nog gemakkelijker om aan de minimale dagelijkse hoeveelheid groente van 200 gram te komen.



# 05

## IS DIT PROGRAMMA NIET BETUTTELEND? MENSEN WILLEN TOCH ZELF BEPALEN WAT ZE ETEN?

Dat doen ze ook. KYF wijst niet op wat je niet mag eten, maar legt de nadruk op wat je beter wel kunt eten. Op die positieve manier benaderen de medewerkers in het restaurant hun gasten ook.

# 06

## WAT LEVERT KYF CONCREET OP?

Uit de eerste onderzoeksresultaten, gemeten na één jaar KYF, komt naar voren dat het programma ervoor zorgt dat gasten gezondere lunchkeuzes maken. Door de verkoopcijfers te vergelijken met cijfers van voor de introductie van KYF weten we dat er 17 procent meer gezonde producten verkocht worden. Ook is er een kleine afname van de verkoop van ongezonde producten zichtbaar (3,9 procent). Daarnaast geven meer gasten een jaar na de start van het programma aan dat ze zich fit en vitaal voelen (vooraf 63 procent, nu 70 procent).

# 07

## HOE WEET IK OF HET PROGRAMMA OOK IN MIJN ORGANISATIE WERKT?

Voorafgaand aan de introductie van KYF in een organisatie houden we een enquête onder de gasten over hun kennis van gezonde voeding. Een jaar na invoering van het programma doen we dit nogmaals. De antwoorden tonen aan of de kennis over en de betrokkenheid bij gezondheid is gestegen. Daarnaast houden we van de verschillende gerechten bij hoeveel ervan verkocht wordt. Op die manier is te herleiden of het aantal verkochte gezonde gerechten in die periode is gestegen en het aantal minder gezonde is gedaald – het bewijs dat medewerkers daadwerkelijk gezonder zijn gaan eten.

