

Liefde gaat door de maag

Hoe een goede lunch het werkplezier en de productiviteit van uw werknemers kan vergroten



Een verkenning onder beslissers en werknemers

1 miljard
bezuinigingen
door goed lunchen
is realiteit





1. Lunchgedrag van werknemers onder de loep

2. Visie van werknemers

3. Visie van werkgevers

4. Gezond lunchen op de agenda zetten

'Beweging, gezonde voeding en water drinken beïnvloeden de productiviteit op het werk.'

- Verlagen verzuim.
- Bieden een betere weerstand.
- Helpen bij de mentale scherpte en geven energie op korte termijn. Bovendien neemt het aantal gezonde jaren (participatie oudere werknemers) toe.

'Ruim één miljoen werknemers werkt door tijdens de lunchpauze.'

- Een Britse studie uit 2011 wijst uit dat het overslaan van de lunch leidt tot een productiviteitsverlies van ten minste 40 minuten per dag.
- Werknemers die geen pauze nemen, ervaren vaker fysieke klachten, zoals hoofdpijn, stijve gewrichten en geïrriteerde ogen.
- Ongezonder eten (hoog aantal calorieën en veel vet) wordt versterkt door gebrek aan tijd.

'Werknemers met een gezond gewicht zijn gemiddeld minder lang ziek.'

- Een gezond gewicht vermindert het risico op diabetes en hart- en vaatziekten, en daarmee het risico op uitval en verzuim.
- 37% van alle werknemers in Nederland heeft echter een ongezond gewicht.

1. Lunchgedrag van werknemers onder de loep

Vier miljoen Nederlanders
lunchen met enige regelmaat
in het bedrijfsrestaurant

Werknemers maken hun keuzes voor producten
op basis van:

1. geld

2. genot

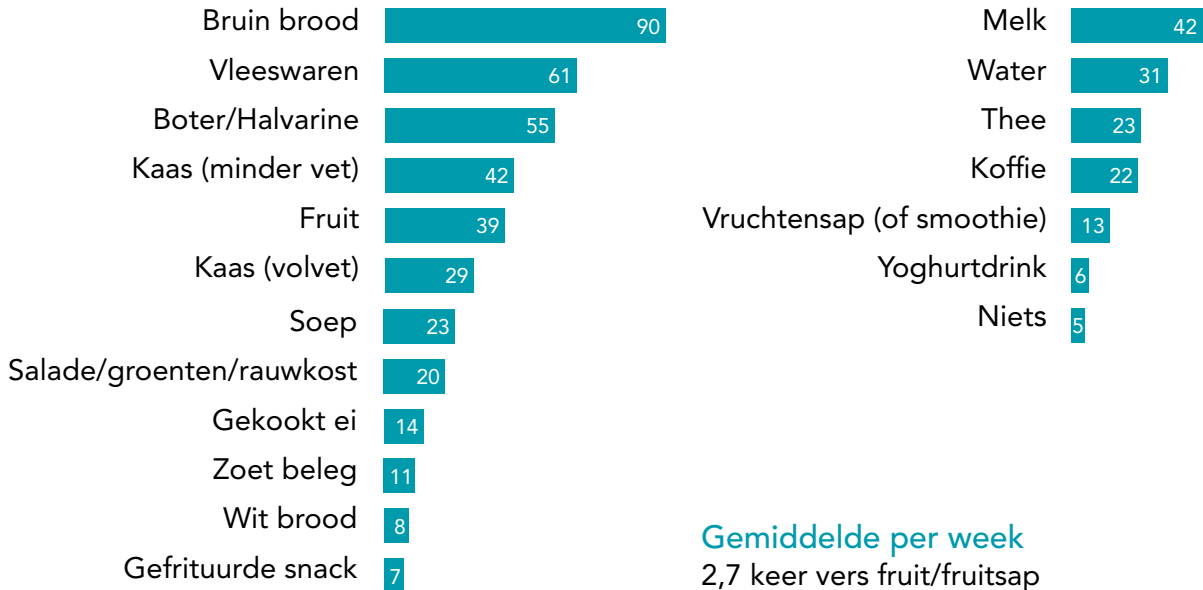
3. gemak

4. gezond





Een gemiddelde lunch bestaat uit (bruin) brood met hartig beleg, fruit en melk of water



Gemiddelde per week

2,7 keer vers fruit/fruitsap

1,6 keer salade

0,6 keer snacks (gefrituurd, gebakken, zoet)

Het merendeel van de werknemers verlaat de werkplek tijdens de lunch

Maar ... meer dan een kwart (28%) luncht achter het bureau en 2% luncht helemaal niet!



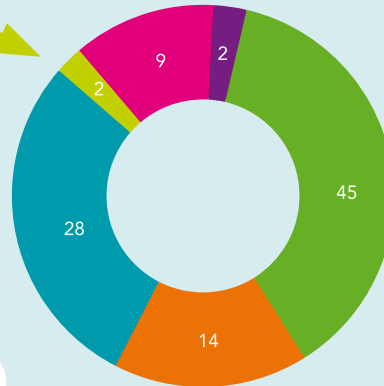
70%

verlaat de werkplek tijdens de lunch

"Tussen de middag eet ik het liefst samen met mijn kinderen."

"Gezellig om met anderen te eten in het bedrijfsrestaurant. Ik vind het ook handig om niet zelf iets mee te hoeven nemen."

"Ik eet eerlijk gezegd het liefst achter mijn bureau, dan werk ik door en kan ik eerder naar huis."



- 45% In het bedrijfsrestaurant
- 14% Lunchwandeling
- 28% Achter mijn bureau
- 2% Thuis
- 9% Ergens anders (auto, trein, etc.)
- 2% Niet

Gemiddeld krijgt het bedrijfsrestaurant een cijfer 7

1 op de 3 werknemers is tevreden met het huidige aanbod van producten in het bedrijfsrestaurant en zou niets willen veranderen.

De rest, **2 op de 3** werknemers, zou graag lagere prijzen, meer variatie en meer gezonde producten willen zien.

Hoe maken we hiervan een 10?





“Lunchen is gezellig, ontspannend en het laadt mij op voor de tweede helft van mijn werkdag.”

- **Sociaal aspect;** gezellig bijpraten met je collega's.
- **Rustmoment;** onderbreking van de werkstress, even weg van je werkplek.
- **Afwisseling;** doorbreken van de dagelijkse sleur.
- **Lekker;** het aanbod moet lekker, gezond en gevarieerd zijn.



Werknemers wéten wel wat gezond lunchen betekent...

Werknemers associëren gezond lunchen met:

Weinig vet, geen vette hap

Veel groente, rauwkost, salade

Voldoende fruit

Bruin, volkoren brood

Melk, zuivel, yoghurt

Uitgebalanceerde voedingsstoffen, mineralen

Variatie, afwisseling, 3 keer per dag

...maar het lukt hen niet altijd om gezonde keuzes te maken

Werknemers associëren ongezonde lunchgewoonten met:

1. vet eten (snacks)
2. geen tijd nemen om te lunchen
3. een onregelmatig lunchpatroon
4. teveel eten

43%

“Vet eten en snacks zijn de belangrijkste redenen om te twifelen aan mijn gezonde voedingskeuzes.”

70%

“Op mijn werk maak ik vaak gezonde voedingskeuzes.”

39%

“Op mijn werk maken de meeste collega’s gezonde voedingskeuzes.”

De meeste werknemers erkennen het belang van lunchen

Stelling	Wil niet of minder dan 5 kilo afvallen	Wil meer dan 5 kilo afvallen
"Gezond lunchen verhoogt fysieke prestaties"	84% mee eens	67% mee eens
"Gezond lunchen verhoogt mentale prestaties"	81% mee eens	65% mee eens
"Op mijn werk maak ik vaak gezonde voedingskeuzes"	79% mee eens	60% mee eens

Stelling: "Wat je eet ben je zelf"
73% mee eens

Bovendien denkt
ruim driekwart
dat gezond
lunchen mentale en
fysieke prestaties
verhoogt

Verhoogt fysieke energie
77% mee eens

Verhoogt mentale prestaties
74% mee eens

Overslaan van de lunch
tijdens werktijd verhoogt de
productiviteit
7% mee eens



“Gezond lunchen verhoogt
mijn energieniveau.”

HR en Facility Managers
aan het woord...



Diana, HR Manager • nog geen relatie gelegd tussen lunchpauze en lagere stress

Mijn visie en speerpunten

Mijn uitdaging is om werknemers zo efficiënt en productief mogelijk in te zetten. Productiviteit van werknemers is voor ons heel belangrijk, zeker nu het economisch tegenzit. Momenteel ligt mijn prioriteit bij het reduceren van stress. De werkdruk in ons bedrijf is toegenomen en er heerst onzekerheid over het behoud van banen, wat stress in de hand werkt.

Teveel werkstress heeft een negatieve invloed op de arbeidsproductiviteit. Dit wordt ook erkend door de directie van ons bedrijf. Het is aan mij als HR Manager om tijdig in te grijpen wanneer de productiviteit omlaag gaat. Wat ik lastig vind is, dat ik bij het signaleren hiervan afhankelijk ben van teammanagers. Zij hebben beter zicht op wat er speelt in hun team.

Wanneer zij stress niet tijdig signaleren en een werknemer raakt overspannen, zijn we eigenlijk al te laat. Soms voelt dat machteloos, ik word wel afgerekend op verzuim, maar heb niet de bevoegdheid om in te grijpen in een team.

Naast het reduceren van stress zijn er natuurlijk ook andere dingen die bijdragen aan de productiviteit van werknemers. Voor ons bedrijf is het belangrijk dat werknemers gezond en vitaal zijn. We hebben het intern voor elkaar gekregen dat werknemers tegen een zeer laag tarief kunnen sporten bij een sportschool naar keuze. Ook hebben wij persoonsgebonden budget voor werknemers, wat ze vrij kunnen besteden aan eigen duurzame inzetbaarheid. Bijvoorbeeld opleidingen, cursussen, sportverenigingen.

* Diana is een fictief persoon en representeert verschillende geïnterviewde HR Managers.
Diana is verantwoordelijk voor het verhogen van de effectiviteit en productiviteit van werknemers.



-
-
-
-

HR-regel • mogelijkheden nog niet opgepakt. Te onbekend.

-
-
-
-

Speelt gezond lunchen van werknemers een rol in jouw werk?

-
-
-
-
-
-
-
-

Werknemers gezonder te laten eten tijdens de lunch? Tja... Gezonde voeding is natuurlijk belangrijk maar hoeveel invloed hebben wij daarop? We weten niet wat werknemers daarna thuis eten. Om eerlijk te zijn vind ik het ook betuttelend om bijvoorbeeld alle kroketten uit het bedrijfsrestaurant te halen. Ik geloof dat onze werknemers goed in staat zijn gezonde keuzes te maken. In onze kantine is er voor ieder wat wils.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

De catering is de verantwoordelijkheid van de Facility Manager. Ik heb geen contact met hem of haar daarover. Ik denk ook niet dat ik daar invloed op kan hebben.

“Ik zie stressreductie als belangrijkste pijler bij het verlagen van het verzuimcijfer.”

-



-
-
-
-
-

Huidig HR-beleid is erop gericht om werknemers zo effectief mogelijk in te zetten

HR strategie:

Van life time employment naar mobiliteit...

“Vroeger was zorgen voor de werknemers de belangrijkste taak van personeelszaken, tegenwoordig staat het optimaliseren van het rendement per werknemer als hoogste op de agenda.”

...binden

...motiveren

...ontwikkelen

...optimaal rendement

...en laten gaan*


Martijn, Facility Manager • wel RSI aangepakt. Goede lunch en lunchtijd nog geen onderdeel bij FM.

Mijn visie en speerpunten

Mijn uitdaging is om werknemers in het bedrijf alle faciliteiten te bieden waarin zij optimaal kunnen werken. Ik heb een echte regelfunctie en houd me bezig met zaken omtrent pand, telefonie, wagenpark, schoonmaak, catering, beveiliging et cetera. Doen de printers het? Is de catering in orde? Moet er materiaal besteld worden?

Speelt gezondheid van werknemers een rol in jouw werk?

Ik houd mij niet bezig met het gezondheidsbeleid van werknemers, maar voer het praktische deel wel vaak uit. Laatst hebben we bijvoorbeeld alle bureaustoelen zo afgesteld dat RSI wordt voorkomen.



“Ik ben verantwoordelijk voor alle praktische zaken, niet voor de gezondheid van werknemers.”



“Ik kies een cateraar met een breed assortiment, het is aan de werknemers zélf daaruit een keuze te maken.”

Hoe is de lunch geregeld bij jullie?

Bij ons is de catering uitbesteed aan een cateringbedrijf. Ik ben degene die naar de beste deals zoekt en contracten afsluit, maar altijd mét toestemming van de financieel directeur. Wat ik lastig vind is dat werknemers niet direct naar mij komen als ze klachten hebben over de catering. Zo kreeg ik via via te horen dat veel werknemers een saladebar misten. Die heb ik toen aangevraagd bij de cateraar. Dat was overigens wel een heel gedoe. Ik heb echt moeten onderhandelen om de kosten te drukken, al gaat dat sinds de crisis wel een stuk makkelijker.

Wat is jouw rol daarin?

Ik zorg ervoor dat er in het bedrijfsrestaurant voor ieder wat wils te krijgen is, gezond eten en voor de liefhebbers ook snacks. Eigenlijk hoef ik hier weinig voor te doen omdat cateraars zelf pakketten samenstellen, wij nemen die alleen af. Het is ook niet aan mij om werknemers op te dringen gezond te eten. Ik zorg voor een cateraar met een zo breed mogelijk assortiment, het is de keus van de werknemers wat zij vervolgens eten tijdens de lunch.

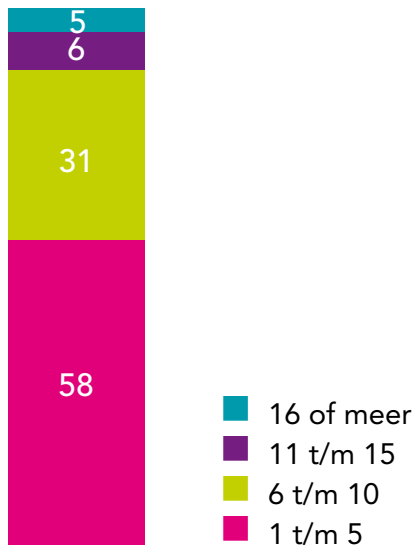
**Rendement van werknemers op
korte termijn staat centraal**

4. Gezond lunchen op de agenda zetten

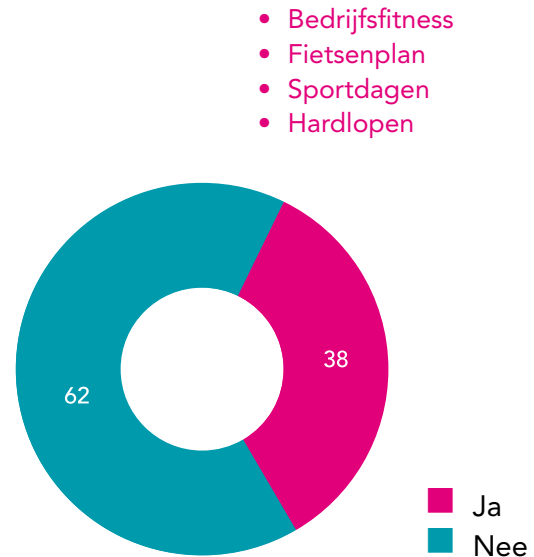


Bedrijven stimuleren werknemers al wél te bewegen...

Hoeveel uur per week beweegt u? (Gemiddelde tot hoge intensiteit, zoals sporten, fietsen, wandelen op een redelijk tempo)



Worden er binnen uw bedrijf activiteiten georganiseerd ter bevordering van bewegen?



...maar waarom staat gezond lunchen dan nog niet op de agenda?

1. Onbekend maakt onbemind: Er is nog te weinig bekend over de relatie tussen werklunch en arbeidsproductiviteit. Gedegen bewijs voor verhoging arbeidsproductiviteit ontbreekt nog.
2. Werkgevers zeggen genoeg te doen om werknemers vitaal te houden. Veel bieden sportprogramma's aan en bieden voldoende gezonde producten in het bedrijfsrestaurant: "Meer dan dat kunnen wij niet doen."
3. Te veel bemoeienis wordt gezien als betutteling van werknemers: "Ongezonder of gezond eten is een privé aangelegenheid."
4. Werkgevers schrijven zichzelf een geringe rol toe wanneer het op gezond eetgedrag van hun personeel aankomt. "Als werknemers naar huis gaan, hebben wij geen controle meer."
5. Op het werk wordt geestelijke fitheid vaak belangrijker gevonden dan fysieke fitheid. Geestelijke fitheid wordt voornamelijk gekoppeld aan stressreductie, niet aan gezonde voeding.
6. Werkgevers zijn ervan overtuigd dat iedereen kan kiezen voor een gezonde lunch in hun bedrijfsrestaurant. Hierbij focussen zij zich op het gezonde aanbod van producten in het bedrijfsrestaurant, niet op de inrichting en de sfeer van het restaurant of het wel of niet vrijmaken van tijd voor lunch.

Drie redenen om gezond lunchen wél op de agenda te zetten

1. Werkgevers erkennen dat een gezonde leefstijl bijdraagt aan fitte en vitale werknemers. Een gezonde werklunch maakt deel uit van een gezonde leefstijl.
2. Het terugbrengen van het verzuimcijfer is een belangrijk aandachtspunt bij de directie van grote bedrijven. Het fysiek en mentaal gezond houden van werknemers helpt verzuim voorkomen. HR-afdelingen worden hierop vanuit de directie aangestuurd.
3. Op dit moment richt HR zich hoofdzakelijk op de mentale fitheid van werknemers. Er is echter een sterke relatie tussen fysieke en mentale gezondheid, waardoor sportprogramma's op het werk succesvol zijn.





Om werknemers intrinsiek te kunnen motiveren gezonder te lunchen...

Het veranderen van lunchgedrag vraagt antwoord op de volgende vragen:

- Wat hebben werknemers nodig om gemakkelijk elke werkdag gezond te lunchen? (kansen)
- Wat zijn de belemmeringen die het moeilijk maken om gezond te lunchen?

...is het belangrijk bewuste en onbewuste belemmeringen en kansen te identificeren

Belemmering: ik bepaal zelf wat ik eet, mijn gezondheid gaat mijn werkgever niets aan

Kans: als ik ziek ben, gaat dat ten koste van mijn collega's

Belemmering: gezond lunchen is DUURDER (té duur)

Kans: gratis fruit en lagere prijzen/vettax

Belemmering: ik heb het verdiend want ik heb veel werkstress/ik heb fysiek werk dus mijn lichaam heeft veel calorieën nodig

Kans: ik voel me na een gezonde lunch lekkerder en energiever

Belemmering: mijn werkgever moet mij de keuze geven om gezond of vette hap te eten

Kans: werkgever moet betrokken zijn en daarbij hoort ook ondersteunen van meer bewegen en een prettig bedrijfsrestaurant met ruim aanbod van betaalbare, gezonde producten



Belemmering: de routine is elke dinsdag kroket, woensdag gehaktbal en donderdag patat

Kans: meer variatie van gezonde snacks omdat ik elke dag wat anders wil eten

Belemmering: vers fruit snijden is gedoe, bakjes fruit zijn duur

Kans: om aan 2 stuks fruit en 200 gram groente per dag te komen, kun je beter al beginnen bij de lunch

Belemmering: in mijn bedrijfsrestaurant is de verleiding voor vette hap niet te weerstaan

Kans: een gezonde snackhoek die er mooi uitziet

Belemmering: mannen eten geen sla maar een vette hap hoort erbij

Kans: ik wil dat mijn collega's zien dat ik een gezonde leefstijl heb en rekening houd met mijn werkzaamheden 's middags



...waardoor de werkgever hierop kan inspelen met nieuwe initiatieven

De werkgever kan de productiviteit vergroten door:

1. interne samenwerking te bevorderen tussen de HR Manager en de Facility Manager;
2. samen met werknemers op zoek te gaan naar hun wensen en behoeften ten aanzien van gezond lunchen;
3. samen met de bedrijfscateraar gezondheidsprogramma's te bedenken en te ontwikkelen voor meer duurzame werknemers.

En zo tot 1 miljard ziektekosten besparen!

Er zijn al initiatieven vanuit de praktijk...

1. De snoepautomaten op het werk vullen met fruit, nootjes, gedroogd fruit, groenten en andere gezonde snacks
2. Gezond aanbod in bedrijfsrestaurants vergroten
3. Gezonde keus het meest aantrekkelijk maken door prijs te verlagen
4. Werkfruit als 'tussendoortje'
5. Voorlichting over gezonde voeding m.b.v. posters, folders
6. Themabijeenkomsten
7. Proeverij
8. Medische testen
9. 'Balansdag op het Werk'
10. Werkontbijt

...en wat doet u als werkgever al?

Methodologie

Kwalitatief onderzoek met managers HR en Facility

6 werkplekgesprekken met beslissers van
bedrijfsvestigingen van **100 werknemers
of meer.**

Kwantitatief onderzoek met werknemers

Enquête onder 132 werknemers van
bedrijfsvestigingen van **100 werknemers
of meer.**

Het onderzoek is uitgevoerd door TNS NIPO in opdracht van Veneca en Stichting Sport & Zaken.

Veneca

De Vereniging Nederlandse Catering-organisaties (Veneca) en haar leden zorgen voor een gevarieerd en duurzaam aanbod in eten en drinken in meer dan 4.000 bedrijfsrestaurants, scholen, instellingen en vliegtuigen.

Stichting Sport & Zaken

Sport & Zaken is de matchmaker tussen sport en bedrijfsleven. De stichting helpt maatschappelijke sportorganisaties hun doelen te bereiken door ze te verbinden met bedrijven die hart hebben voor sport.



VENECA Vereniging
Nederlandse
Cateringorganisaties

**SPORT
&
ZAKEN**

Voor meer informatie kunt u
contact opnemen met het
secretariaat van Veneca.

Postbus 693
4200 AR Gorinchem
T 0183 - 626 172
E veneca@zpg.nl
www.veneca.nl