

Onderzoek Werknemers (resultaten voor België)

Van de werknemers verklaart 45% nog nooit van een **programma voor evenwichtige voeding** te hebben gehoord, maar **70% zou er wel meer over willen weten**.

Bijna een derde van de respondenten kampt met overgewicht.

Vijftig procent van de werknemers denkt het best over evenwichtige voeding te worden gesensibiliseerd via een e-mail met een lijst van restaurants dicht bij het werk, aangevuld met voedingsinformatie.

De grote meerderheid (80%) die geen programma voor evenwichtige voeding kent, zou hierover graag meer informatie krijgen.

Ruim drie vierde van de werknemers eet 's middags en 12% verklaart op restaurant te eten. Er zijn er weinig die hoofdzakelijk op restaurant gaan uit tijdsgebrek (31%) of uit voorkeur (iets meer dan de helft brengt liever zijn eigen lunch mee). Zij die op restaurant (of naar het cafetaria) gaan, doen dat hoofdzakelijk omdat het dicht bij hun werk is (42,6%).

Voor meer dan de helft van de werknemers betekent evenwichtige voeding:

- gevarieerde voeding, in matige hoeveelheden, in een aangename omgeving
- iets lekkers eten dat toch gezond is
- in mindere mate: voedsel arm aan zout, suiker of vetten.

Het meest geschikte moment voor een bewustmaking rond dit onderwerp is volgens een grote meerderheid de voormiddag of de middag zelf. De beste hulpmiddelen zouden volgens de werknemers zijn, in dalende volgorde:

- een lijst met restaurants dicht bij het bedrijf
- regelmatige informatie via e-mail
- lessen over evenwichtig koken
- workshops
- posters en folders

Besluit: de werknemers zijn vragende partij. Ze vinden dat de informatie waarover ze momenteel beschikken immers niet duidelijk of zichtbaar genoeg is. Er moeten nieuwe instrumenten worden ontwikkeld, zoals de verdeling van een lijst met restaurants die evenwichtige gerechten aanbieden.

Anderzijds blijkt uit onze peiling bij restauranthouders in België dat het velen onder hen ontbreekt aan voedingsinformatie. Ze beschikken over weinig tijd en geld om aan dit onderwerp te werken, maar zouden wel graag informatie en opleidingen over evenwichtige voeding krijgen