

3 Feiten die aantonen dat gezonde voeding promoten op de werkvloer rendeert

oktober 4, 2019 | by Alberts

Ondanks de toegenomen kennis over gezonde voeding gaat de gezondheid van de gemiddelde werknemer in België erop achteruit. Recent kregen we nog het nieuws dat de helft van de Belgen kampt met overgewicht (BMI boven 25) en een op zes is obees (BMI boven 30). (VRT) We weten wel dat overgewicht kan leiden tot ernstige medische gevolgen en we zijn ons ook bewust dat fruit- en groenteconsumptie hierbij een belangrijke rol spelen.

En toch... de cijfers kunnen veel beter (VRT):

- slechts één Belg op drie eet de aanbevolen twee stukken fruit per dag.
- 38% van de Belgen eet dagelijks voldoende groenten
- één Belg op vijf drinkt wel dagelijks gesuikerde frisdranken
- 38% van de Belgen eet dagelijks zoete of zoute snacks

Het feit dat de gemiddelde werkende Belg 6 uur per dag stil aan zijn of haar bureau zit, doet natuurlijk ook geen goed.

Daarom lijsten we even de 3 feiten op die aantonen dat gezonde voeding promoten op de werkvloer werkt!

Het verband tussen gezonde voeding en productiviteit is een feit

Er zijn verschillende studies die aantonen dat gezonde voedingsconsumptie van werknemers positieve gevolgen heeft voor de werkgever. Onlangs publiceerde CBRE in samenwerking met de Universiteit van Twente en de Universiteit van Amsterdam nog een [onderzoek](#) dat aantoont dat het introduceren en optimaliseren van een gezond voedingsaanbod leidt tot

- 20-45% verbeterde prestaties op het werk
- 78% meer energie op het werk
- 52-66% meer geluksgevoel op het werk

Feit 1: Gezonde voeding verhoogt de productiviteit op de werkvloer

[Ongezonde eetgewoonten](#) gaan ook jou als werkgever aan. Want wat jouw collega's eten, heeft ook een impact op hun **productiviteit op het werk**. Wat je eet, beïnvloedt de werking van jouw lichaam.

We consumeren een significante hoeveelheid van onze dagelijkse maaltijden en snacks op het werk.

Daarom komt een **voedzaam aanbod op het werk** jouw werknemers zeker ten goede.

Gezonde voedingsgewoonten leiden tot

- Minder afwezigheden
- Minder verloop
- Minder werkongevallen

- + Meer productiviteit
- + Meer kwaliteit
- + Meer tevredenheid

Uiteraard kan je werknemers niet verplichten gezonder te leven en eten, maar je kan hen wel stimuleren en informeren, zodat je hen geleidelijk aan in de goede richting begeleidt. Op deze manier kan je ervoor zorgen dat gezonde voeding promoten op de werkvloer rendeer!

Feit 2: Gezonde voeding op het werk vermindert verzuimkosten

Als werkgever heb je er alle baat bij een **gezond voedingsbeleid** op poten te zetten. In het algemeen, leidt een gezonde levensstijl namelijk tot minder **verzuimkosten**.

Ziekteverzuim is een belangrijke stimulans om een uitgebreid(er) [gezond voedingsaanbod te promoten op de werkvloer](#). Studies wijzen uit dat 30% van het ziekteverzuim verband houdt met werkomstandigheden ([Liantis](#)) en dat afwezigheden door ziekte kunnen dalen met 25-50% wanneer medewerkers gezond eten en leven ([Voedingsdomein](#)).

Feit 3: Investeren in gezonde voeding op het werk is goed voor het bedrijfsimago

De recent gepubliceerde [Global Workplace Study van Sodexo](#) toont aan dat 80% van de Millennials en Gen Z'ers verwacht dat hun werkgever gezonde voeding beschikbaar stelt voor de medewerkers. 76% vindt het essentieel dat dit wordt aangeboden in de cafetaria en 65% in automaten. Iets meer dan de helft van de bedrijven biedt deze diensten aan.

Een werkgever die investeert in de gezondheid van zijn werknemers kan zijn personeel motiveren en inspireren. En wie wil er nu niet dat zijn medewerkers tevreden zijn in hun job? Blij, **gezonde werknemers** zijn productiever, leveren betere kwaliteit en blijven langer! Ook nieuwe werknemers zullen het als een positief teken zien dat er geïnvesteerd wordt in hun levenskwaliteit.

De kers op de taart is natuurlijk dat dit ook uitstraalt naar de buitenwereld toe: een positief imago werkt bevorderend naar klanten en leveranciers toe. [Verhoogde productiviteit](#) betekent meer kwaliteit en efficiëntie. En dat leidt naar tevreden en trouwe klanten. Klinkt als een win-win!

Wat kies jij?

Hoe en wat jouw medewerkers eten beïnvloedt hun productiviteit en dus ook jouw bedrijf (zowel op korte als lange termijn). De kennis over wat gezonde voeding betekent voor jou als persoon is er. We zien echter dat die kennis door allerlei redenen vaak niet in de praktijk wordt omgezet.

*Ga jij als werkgever impact maken op de ROI van jouw zaak door het **gezonde voedingsaanbod te optimaliseren** en gezonde voeding te promoten op het werk?*

Contacteer ons om te bekijken welke positieve impact de Alberts Smoothie Station kan maken op de productiviteit van uw collega's.