ONDERWERP 01 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Gezonde voeding

Elke gezonde maaltijd is een investering in mezelf.

Hoofdstuk 1 · Kenniskaart 1 · Prikkelposter 1 · Presentatie 1

De kern

Gezond eten draait om eenvoudige, dagelijkse keuzes, veel meer dan om een streng dieet. Een evenwichtig bord, de helft groenten, een kwart eiwitten, een kwart aardappelen of een volkoren product, aangevuld met voldoende water, maken het verschil.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Wat we eten, bepaalt mee hoe we ons voelen: onze energie, stemming, weerstand en zelfs onze nachtrust. De komende weken kijken we met veel gezond verstand naar wat er op ons bord ligt.

Prikkel halverwege Kan ik vandaag aan minstens één maaltijd een extra portie groenten toevoegen?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Vers fruit in de refter of op elke afdeling, elke week opnieuw aangevuld.
☐	Water zichtbaar en binnen handbereik: karaffen op tafel, een waterpunt per verdieping, een herbruikbare fles voor iedereen.
☐	Een gezonde keuze in de automaat of de kantine: noten, yoghurt, soep, fruit. Maak de gezonde keuze de gemakkelijkste.
☐	Soep op maandag of een gezamenlijk ontbijt, klaargemaakt door collega's die graag koken.
☐	Het recept van de maand: een collega deelt een eenvoudig, gezond recept op het prikbord of het intranet.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

