



mijn 10 voor het welzijn van mijn KLANTEN

This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.



GOED IN JE BORD,
GOED IN JEVEL!

WAAROM GEZOND EN EVENWICHTIG ETEN?

Voedsel is de brandstof van onze motor. We halen er namelijk de essentiële voedingsstoffen voor een goede werking van ons lichaam uit. Zowel overdaad als tekorten hebben een invloed op onze stofwisseling en kunnen de oorzaak zijn van heel wat ongemakken (vermoeidheid, overgewicht, botfragiliteit, depressie...) of ziekten (diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker, ...).

Een goede voeding draagt bij tot een goede conditie en een goed humeur en maakt dat u geconcentreerder bent en meer presteert. Zo eenvoudig is het ... Hierna volgen « 10 ENGAGEMENTEN VOOR HET WELZIJN VAN UW KLANTEN » waarmee u onmiddellijk van start kan gaan om hen lekker gezond te laten voelen!



N°1

IK GEEF GROENTEN ALS GARNITUUR EN FRUIT ALS DESSERT

Voorbeelden van een bord met groenten als garnituur: salades, rauwkost, verse groentesoep zonder toegevoegde vetstof, bordje gebakken seizoensgroenten ...

Voorbeelden van desserts op basis van fruit: coupe seizoensvruchten, gemengde fruitsla ...

Voor een hoofdgerecht (vlees + zetmeelhoudend product + groenten) moet ideaal genomen de helft van het bord uit groenten bestaan

Prijstips:

> Kies voor seizoensgroenten, die zijn goedkoper (zie kalender)

> Beperk lichtjes de hoeveelheid vlees om zo de grotere hoeveelheid groenten te compenseren

> Denk er aan uw gerechten in 2 porties voor te stellen: "Groot" (actuele versie) en "Normaal" (kleinere versie)



GROENTEN- EN FRUITKALENDER PER SEIZOEN

GROENTEN

FRUIT

LENTE

Jonge ui, bloemkool, radijs, spinazie, asperge, sla, kervel

Rabarber, aardbei, framboos

ZOMER

Prei, (jonge) ui, sjalot, wortel, bloemkool, broccoli, koolraap, savooikool, Chinese kool, witte kool, rode kool, biet, snijbiet, radijs, raap, zomerspinazie, bleekselderie, knolselderie, andijvie, venkel, courgette, pompoen, komkommer, tomaat, paprika, aubergine, sla, bonen, erwten

Rode bes, zwarte bes, pruim, aardbei, bosbes, braambes, kers, appel, peer, meloen

HERFST

Prei, wortel, bloemkool, broccoli, koolraap, savooikool, Chinese kool, wittekool, rodekool, spruiten, biet, snijbiet, radijs, raap, spinazie, bleekselderie, knolselderie, andijvie, witlof, venkel, courgette, pompoen, sla, veldsla, winterpostelein, pastinaak, schorseneer, aardpeer, kervel

Aardbei, framboos, okkernoot, hazelnoot, appel, peer, druif, meloen

WINTER

Prei, savooikool, spruiten, veldsla, winterpostelein, pastinaak, schorseneer, aardpeer, champignon, raap

Okkernoot, hazelnoot, appel, peer



N°2

IK ZET BRUIN- OF VOLKORENBROOD OP TAFEL

Uw voordeel:

- > Uw klanten voelen zich beter verzadigd, meer voldaan
- > Mensen die moeten letten op een evenwichtige voeding, zullen het gebaar appreciëren



N°3

IK ZET GEEN ZOUT OP TAFEL

- Geef slechts zout wanneer de klant erom vraagt
- Als u andere kruiden en specerijen gebruikt om smaak te geven aan uw bereidingen, zullen de meeste klanten niet eens merken dat er geen zout op tafel staat ...

Prijstip:

> Zo beperkt u uw zoutverbruik



N°4

IK GEEF GERECHTEN OP BASIS VAN GEOGELTE OF WIT VLEES

🍃 Bijvoorbeeld: kip, kalkoen, varkensmedaillons, parelhoen, kalf...

🍃 *Prijstips:*

- > De meeste soorten wit vlees zijn goedkoper dan rood vlees
- > Verminder geleidelijk aan de hoeveelheid vlees door uw snijtechniek aan te passen en door te compenseren met groenten om het visuele aspect op het bord te behouden
- > Denk er aan uw gerechten in 2 porties voor te stellen: "Groot" (actuele versie) en "Normaal" (kleinere versie)



N°5

IK ZET VIS OP HET MENU

🍃 Bij voorkeur vette vissoorten en zeevruchten. Bijvoorbeeld: papillot van pangasius, salade met zeebarbeel, pasta met zeevruchten, ...

🍃 Kies liever voor niet-bedreigde vissoorten

🍃 *Prijstip:*

> Sommige vissoorten zijn goedkoper: koolvis, zeebarbeel, zalmforel, pangasius, ...

> Neem ook eens diepgevroren vis van goede kwaliteit, dit is goedkoper en vergemakkelijkt het beheer van uw bestellingen



N°6

IK GEEF KRAANTJESWATER ALS DE KLANT DAAROM VRAAGT

Veel mensen geven echter de voorkeur aan water van een merk: zet dus verschillende merken op uw kaart om de mensen aan te trekken

Uw voordeel:

> Deze extra dienst die u uw klanten biedt, zal positief onthaald worden en zal aanleiding geven tot positieve commentaar naar anderen: deze mond-tot-mondreclame is de beste reclame die u zich kan voorstellen!



N°7

IK VERVANG BOTER DOOR OLIJFOLIE BIJ HET BROOD

De ober kan dit ongewone gebruik voorstellen aan de klanten

Opteer misschien voor een praktische spuitverpakking die zuinig is in het gebruik

U kan eventueel boter bewaren voor klanten die er expliciet om vragen

Prijstip:

> Een flesje olijfolie dat u opnieuw kan vullen, komt goedkoper uit dan aparte potjes boter

> Zo verspilt u minder boter die gesmolten maar niet gebruikt is

Uw voordeel:

> Een vernieuwend en klassevol imago



N°8

IK BIED EEN DESSERT AAN OP BASIS VAN ZUIVELPRODUCTEN

- En er zijn heel wat alternatieven naast de kaasplank!
- Bijvoorbeeld: yoghurt met vers fruit, ijsyoghurt als alternatief voor ijs of sorbet, een mousse van gearomatiseerde plattekaas, pudding, rijstpap enz.

Prijstip:

> Dit basisproduct is zeer goedkoop



N°9

IK VERVANG APERITIEFKOEKJES DOOR OLIJVEN, RAUWE GROENTEN OF GEDROOGDE VRUCHTEN

Opteer voor ongezouten gedroogde vruchten (pinda's zijn geen gedroogde vruchten)

Uw voordeel:

> Een vernieuwend en klassevol imago



N° 10

IK GEEF GEGRILDE-, GESTOOMDE- OF OVENGERECHTEN

Prijstips:

- > U bespaart op vetstoffen
- > Door « al dente » te koken, wint u tijd, spaart u energie, zien uw groenten er mooier uit en zijn ze knapperig



EN IK ANTWOORD GRAAG OP AL UW VRAGEN!

Breng daarom uw teams ervan op de hoogte dat u aan dit programma meewerkt en laat hen bijvoorbeeld deze folder lezen. Of nodig hen uit om de DVD te bekijken die op verzoek verkrijgbaar is en die ook te zien is op

WWW.FOODPROGRAM.BE



MIJN RESTAURANT/GEZONDHEIDS- QUOTIËNT - TEST

Kruis de acties aan die u al ondernomen hebt en bereken op de volgende pagina uw restaurant/gezondheidsquotiënt.

- Ik geef groenten als garnituur en fruit als dessert
- Ik zet bruin- of volkorenbrood op tafel
- Ik zet geen zout op tafel
- Ik geef gerechten op basis van gevogelte of wit vlees
- Ik zet vis op het menu
- Ik geef kraantjeswater als de klant daarom vraagt
- Ik vervang boter door olijfolie bij het brood
- Ik bied een dessert aan op basis van zuivelproducten
- Ik vervang aperitiefkoekjes door olijven, rauwe groenten of gedroogde vruchten
- Ik geef gegrilde gerechten, gestoomde gerechten of gerechten uit de oven

MIJN RESTAURANT/GEZONDHEIDS- QUOTIËNT - RESULTATEN

U hebt tussen 0 en 4 actie(s) aangekruist

U behoort wellicht tot diegenen die denken dat zorgen voor een evenwichtige voeding een verplichting is die het plezier van een goede maaltijd verpest. Wist u dat een grote meerderheid van uw klanten zich bekommert over een evenwichtige voeding en zich bewust is van de mogelijke impact op hun gezondheid? Als u nu eens een poging zou wagen en een paar tips uit deze folder zou toepassen?

U hebt tussen 5 en 7 acties aangekruist

U bent op de goede weg ... Als u nog een heel klein beetje verder gaat, maakt u kans op het FOOD-label en op de bijkomende zichtbaarheid die dit label u biedt. Er zijn beslist nog een paar andere punten uit deze quiz die u gemakkelijk kan uitvoeren ...

U hebt tussen 8 en 10 acties aangekruist

Bravo! U bent al 100% klaar om trots het label van het FOOD-project te dragen. Om u concreet te engageren en gebruik te maken van onze zichtbaarheidstools en communicatiemiddelen voor uw klanten, surf naar www.foodprogram.be.



**FIGHTING
OBESITY THROUGH
OFFER AND
DEMAND**

Het FOOD-project heeft tot doel een evenwichtige voeding te bevorderen via vernieuwende communicatiekanalen.

In restaurants is het van belang om de voedingskwaliteit van de gerechten te verbeteren en terzelfder tijd de keuze van de consument te vergemakkelijken dankzij een betere kennis van deze verbeteringen. Daarom is de werkplek een bevoorrechte plaats voor het verstrekken van informatie.

Meer weten: WWW.FOODPROGRAM.BE

WILT U MEEDOEN EN BENT U...

WERKNEMER? Schrijf u in op de nieuwsbrief, ontvang tips, weetjes en recepten en doe mee aan wedstrijden door te surfen naar WWW.FOODPROGRAM.BE

WERKGEVER? Lanceer gratis een sensibiliseringscampagne « Lekker gezond » door te surfen naar

WWW.FOODPROGRAM.BE

RESTAURATEUR? Hou rekening met de verwachtingen van uw klanten en doe mee met dit eenvoudige tienpuntenprogramma door te surfen naar

WWW.FOODPROGRAM.BE