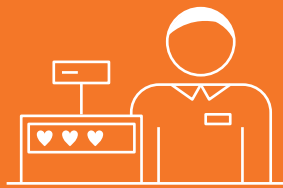




Hoe kunnen we het consumptiegedrag van medewerkers in de supermarkt verbeteren?



Een gezonde leefstijl is belangrijk om mee te kunnen doen in de maatschappij. Supermarktmedewerkers geven aan dat ze niet gemakkelijk gezond kunnen eten tijdens werk. Hoe komt dat en hoe kunnen we dat verbeteren?

Onderzoeksvragen



1. Wat is het huidig eetgedrag van de supermarktmedewerkers?



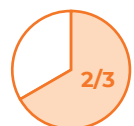
2. Welke factoren belemmeren en motiveren hierbij?

Methode

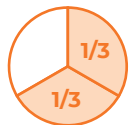
- ✓ Literatuuronderzoek
- ✓ Vragenlijsten en interviews
- ✓ In een lokale supermarkt in Rotterdam
- ✓ Meet huidig eetpatroon, voedselkennis, belemmerende en motiverende factoren
- ✓ Respons: 22 deelnemers voor kwantitatieve vragenlijst, 10 voor kwalitatief interview. Meer dan de helft was 15-19 jaar



Resultaten medewerkers



2/3 vond zichzelf **on gezond tot matig on gezond** eten en 3/4 vond dat van collega's.



1/3 tot 2/3 dronk **niet genoeg water** en at **niet genoeg groente en fruit**.

- ✓ Factoren on gezond eten: geen tijd, prijs, beschikbaarheid (incl. faciliteiten), motivatie, sociale norm en smaak
- ✓ Kennis en motivatie voor gezond voedsel ontbrak
- ✓ Medewerkers geven niet graag geld uit in de supermarkt
- ✓ Weinig kennis en motivatie
- ✓ Oplossingen: geen games, maar verandering omgeving (bv. mogelijkheid tot stoommaaltijd/maaltijdsalade)

“Vaak moet je gezonde producten nog voorverwarmen of vaak zijn de gezonde producten die kant-en-klaar zijn te duur. Op werk heb je namelijk geen volledige keuken om het zelf te maken. Gezonde producten die al kant-en-klaar zijn, kosten meestal 2 keer zoveel dan als je het zelf maakt. Op werk alles zelf maken kost ook tijd wat ook van je pauze afgaat.”



Aanbevelingen

Een interventie met meerdere componenten is nodig. Kansrijke componenten zijn:

- De maaltijdvergoeding moet genoeg zijn voor gezonde en lekkere kant-en-klare opties
- Gemakkelijk aanbieden van gezonde en hygiënisch verpakte snacks
- Kennis bijbrengen door een diëtiste
- Enthousiaste werknemers die het goede voorbeeld geven en in gesprek gaan met andere werknemers
- Watercooler neerzetten

Na een pilotstudie, kan deze interventie op grotere schaal getest worden.

Conclusie



De werknemers van de supermarkt geven aan dat ze niet zo gezond eten. Belangrijke redenen zijn gebrek aan faciliteiten, tijd, prijs en motivatie. Een interventie die deze factoren aanpakt kan het consumptiegedrag verbeteren. Dit biedt bedrijven de mogelijkheid om bij te dragen aan de gezondheid van hun werknemers.