

GVB Gezond de klok rond

Uitgangspunten

1. Maaltijden of maaltijdonderdelen waarmee de medewerker zelf een gezonde maaltijd kan samenstellen of als aanvulling op de eigen maaltijd voor overdag (ontbijt, lunch, avondmaaltijd) maar ook voor de late avond en nacht en vroege ochtend.
2. Aanbod van gezonde snacks en dranken in de bedrijfsrestaurants en automaten, passend bij de verschillende tijdstippen van werken.
3. Aansluiten met eventuele communicatie-uitingen en nudgingstrategieën op het programma Gezond de klok rond.

Criteria voor passende maaltijden of maaltijd onderdelen late avond en nacht:

- In verhouding laag in koolhydraat en vet
- Als koolhydraten worden gebruikt, alleen de volkoren variant
- Bij voorkeur een groentecomponent
- Vegetarische optie
- Geen toegevoegde suiker
- Laag in zout
- Passende portiegrootte

Criteria voor passende maaltijden of maaltijd onderdelen late nacht c.q. vroege ochtend:

- In verhouding hoger in koolhydraat en laag in vet
- Bij voorkeur een groente/fruitcomponent
- Vegetarische optie
- Geen toegevoegde suiker
- Laag in zout
- Passende portiegrootte