

Adviezen uit de pilot Verduurzaming voeding

In een pilot hebben Intrakoop, voedingsdeskundigen en een groep ziekenhuizen en zorginstellingen gekeken naar de mogelijkheden om voeding te verduurzamen. Specifieker ging het om hoe de 'eiwittransitie' in de praktijk te brengen (het verlagen van de dierlijke eiwitten in het menu). Voor details over deze pilot verwijzen we naar www.intrakoop.nl/pilots. Daar kun je ook het einddocument met alle ins en outs opvragen.

Hieronder vind je een samenvatting van de adviezen die we met deze pilotgroep hebben opgesteld.

- Ga aan de slag met de ervaringen die we delen in dit document, het is "de eiwittransitie in praktijk gebracht".
- Kleine veranderingen in de menusamenstelling hebben een hoge (positieve) impact op de 'footprint' van je organisatie.
- Maak gebruik van de informatie en organisaties die kennis hebben op het gebied van duurzaamheid en verandermanagement.
- Zet de informatie en tips om in kleine stappen en realiseer daarmee duurzaamheidsdoelen. Met kleine stappen, die direct resultaat laten zien, krijg je mensen nóg enthousiaster!
- Zet de vijf marketinginstrumenten – Product, Plaats, Presentatie, Promotie en Personen – in, om bij cliënten/patiënten en medewerkers bewustwording te creëren en verandering te realiseren.
- Meten = weten: zet bij voorkeur een goed meetinstrument in, zodat je de resultaten van je inspanningen kunt meten.

Algemeen advies

Het belangrijkste advies is: klein beginnen. En leg uit wat en waarom keuzes en veranderingen worden ingezet. Niet alle veranderingen hoeven in één keer te worden doorgevoerd. Laat mensen wennen aan het idee dat plantaardig ook lekker is en niet onder doet voor een vleescomponent.

Visie

Een visie op eten en drinken en op verduurzamen van eten en drinken is de basis voor het realiseren van doelstellingen op dit gebied. De visie omschrijft de situatie waarin de organisatie zich in de toekomst (dichtbij en verder weg) wil bevinden als het gaat om duurzaam eten en drinken. De visie wordt uitgedrukt in te realiseren doelen.

Advies

- Formuleer visie op eten en drinken.
- Formuleer visie op verduurzamen eten en drinken.
- Maak plan van aanpak met realistische (SMART) doelen om visie te realiseren.

Nulmeting

Niet alle zorgorganisaties zijn even ver met het verduurzamen van eten en drinken. Voordat er wordt gestart met verduurzamen moet duidelijk zijn in welke fase van verduurzaming een zorgorganisatie is en welke stappen er mogelijk zijn. Bijvoorbeeld de ene organisatie heeft nog geen vegetarisch menu en de andere organisatie heeft frituursnacks (waaronder kroketten) al uit het assortiment gehaald.

Advies

Om te beoordelen hoever een organisatie is met verduurzamen is het advies te starten met een 0-meting met de Zorgmonitor Duurzaam & Gezond. Zie ook § 10.7.

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf⁶ van Het Voedingscentrum is in Nederland de leidraad voor gezonde voeding. Eten volgens de Schijf van Vijf is een duurzame manier om met vooral verse, weinig bewerkte basisvoedingsmiddelen alle voedingsstoffen binnen te krijgen en overbodige producten te laten staan. Het helpt minder dierlijk en meer plantaardig te eten en zo de milieudruk van het menu te verlagen.

De Schijf van Vijf is gebaseerd op de Richtlijnen Goede voeding van de Gezondheidsraad en is ontstaan na evaluatie van de wetenschappelijke literatuur door een groep onafhankelijke voedingswetenschappers.

Gemiddeld halen Nederlanders nu 61% van de eiwitten uit dierlijke bronnen en 39% uit plantaardige bronnen.



Bron: website Voedingscentrum

Door te eten volgens de Schijf van Vijf eet je meer plantaardig en minder dierlijk. De verhouding dierlijk/plantaardig eiwit binnen de Schijf van Vijf is 50/50, als je de maximaal geadviseerde hoeveelheid vlees van 500 gram per week eet. Als je binnen de Schijf van Vijf (bijna) geen vlees neemt, maar wel zuivel, ei en vis, dan kom je uit op de verhouding 40/60. Eten volgens de verhouding 40/60 is mogelijk, mits vlees volwaardig wordt vervangen.

Advies

Start met het aanpassen van het menu aan de Schijf van Vijf. Dat heeft effect op de gezondheid van patiënten/cliënten en de milieubelasting.

Hoewel de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geen directe aanbeveling over de verhouding plantaardig-dierlijk geeft, biedt zij toch een goede richtlijn voor het verduurzamen van het menu. En wel om twee redenen:

- Als het menu nog niet is gebaseerd op de Schijf van Vijf biedt deze richtlijn een goed handvat om over te gaan op het verstrekken van gezonde voeding waarbij de verhouding plantaardig-dierlijk ook verschuift.
- Als het menu al is samengesteld op basis van de Schijf van Vijf kan deze richtlijn ondersteunen bij het verduurzamen van het menu. Bijvoorbeeld het advies om van 500 gram vlees per week naar 400 gram vlees per week over te stappen met producten uit de Schijf van Vijf.

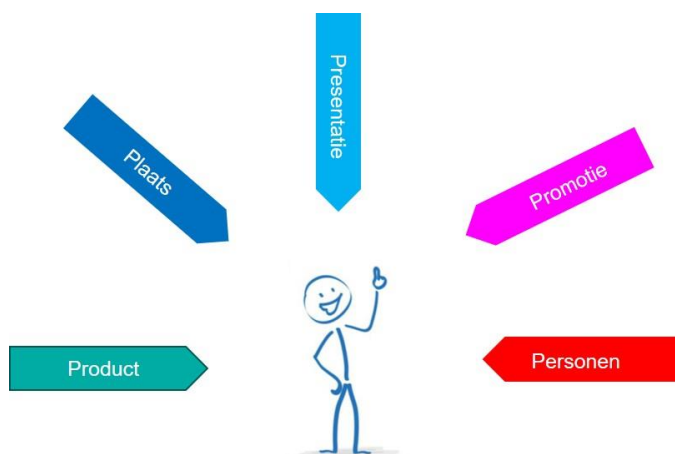
Als men de huidige aanbevelingen van de Schijf van Vijf volgt, dan ontstaat een voedingspatroon met gemiddeld 50% dierlijk en 50% plantaardig eiwit. Deze verhouding zorgt voor een milieu-impact uitgedrukt in broeikasgasemissies in een verlaging van ongeveer 10% tot 13%⁷. Dus als het dagmenu in een zorginstelling wordt getoetst aan de Schijf van Vijf en deze richtlijnen worden gevolgd, kan dat zorgen voor een verschuiving naar een duurzamer voedingspatroon.

Marketing

Daar waar cliënten, patiënten en medewerkers zelf keuze hebben hun menu samen te stellen moeten ze worden verleid gezonde keuzes te maken.

Om de cliënten, patiënten en medewerkers te verleiden gezonde keuzes te maken kan gebruik worden gemaakt van marketingtools. Onder marketing worden alle activiteiten verstaan die erop zijn gericht de "verkoop" van producten te bevorderen. Bij deze transitie wordt "verkoop" vervangen door "keuze". Met het traditionele 5P-model van de marketingmix kun je de marketingstrategie van een product bepalen. Product, Plaats, Prijs, Promotie, Personeel vormen de 5 P's van de marketingmix. Er is voor gekozen om Prijs onder promotie te scharen, Presentatie aan deze mix toe te voegen en Personeel te vervangen door Personen.

Product, Plaats, Presentatie, Promotie en Personen zijn belangrijk voor het realiseren van gezonde keuzes. De volgende paragrafen geven per thema een aantal adviezen die kunnen bijdragen aan het verduurzamen van eten en drinken binnen een zorgorganisatie.



Product: “Verandering van spijs doet eten”

Afwisseling is belangrijk en het aanbieden van gezonde producten biedt mensen de gelegenheid eens iets anders te proberen. Er zijn volop mogelijkheden om de vleescomponent te verminderen en de plantaardige component te verhogen.

Advies

- Maak het stukje vlees een paar gram kleiner en de hoeveelheid groente die wordt aangeboden groter.
- Vervang de vleescomponent in een samengestelde maaltijd door een plantaardige vervanging (bijvoorbeeld vegetarische gehakt in plaats van vleesgehakt in lasagne);
- Verwerk niet standaard vlees in een (groente)soep.
- Start met 1 keer per week vlees vervangen door een plantaardige component als er 1 menu per dag wordt aangeboden of biedt elke dag een menu met vlees en een vegetarisch menu aan, zodat mensen altijd de keuze hebben.
- Gebruik verse en onbewerkte ingrediënten.
- Gebruik seizoensgebonden producten in het menu.
- Er komen steeds meer hybride producten op de markt, zoals gehakt met 30% plantaardig aandeel.
- Kijk ook naar de aangeboden zuivel: vervang bijvoorbeeld desserts met zuivel door fruit.
- Let op het soort vlees dat je aanbiedt: kip is bijvoorbeeld duurzamer dan rundvlees.

Plaats: “Zien eten doet eten”

Dat geldt ook bij het maken van keuzes en keuzes kun je bewust en onbewust sturen.

Advies

- Leg gezonde en duurzame producten in het zicht.
- Maak een aantrekkelijke (vrolijke) counter waar gezonde en duurzame producten bij elkaar liggen.
- Stel een (onzichtbare) drempel in voor niet duurzame producten. Leg gezonde en duurzame producten klaar “voor het grijpen” en laat andere producten bestellen. Bijvoorbeeld vegetarische broodjes in de vitrine; broodjes vleeswaren worden op verzoek klaar gemaakt.

Presentatie: “Het is de toon die de muziek maakt”

De presentatie van eten en drinken gebeurt op verschillende manieren. Herhaling zorgt voor herkenning en het “normaal” worden van producten.

Advies

- Maak gebruik van smakelijke woorden met positieve/plantaardige eigenschappen die niet direct worden geassocieerd met vegetarisch. Denk hierbij aan bijvoorbeeld: groenteburger, chili sin carne, champignonsoep en groentelasagne
- Maak geen apart vegetarisch menu, maar zet de vegetarische keuzes in het “standaard” menu.

Zowel op papier als via flyers kunnen gezonde keuzes worden gestimuleerd.

Promotie: “Over smaak valt niet te twisten”

Mensen hebben allemaal hun eigen mening als het gaat over eten en drinken, over smaken en uitstraling. Soms een gefundeerde mening, maar vaak ook een ongefundeerde mening. Vegetarisch heeft bij velen nog geen goede naam. Het is goed daar verandering in te brengen.

Advies

- Laat mensen kennis maken met nieuwe gerechten door hen bijvoorbeeld (gratis) vegetarische gerechten te laten proeven.
- Laat de milieuvoordelen van vleesvervangers zien met een bordje of een sticker (groen voor vegetarisch en rood voor vlees).
- Prijs gezonde keuzes attractief en maak ongezonde keuzes duurder.

Personen: “Wat de boer niet kent, dat eet hij niet”

Het draait in dit proces om mensen en de verandering van hun gedrag (en mening). Binnen de zorg zijn er twee doelgroepen die te maken krijgen met het maken van keuzes voor gezonde voeding.

Cliënten/patiënten

Cliënten en patiënten zijn degenen die te maken krijgen met een veranderend aanbod aan eten en drinken. Omdat ze “van huis uit” niet altijd gewend zijn plantaardige producten te eten is het belangrijk hen goed te informeren.

Advies

- Betrek de cliëntenraad bij voorgenomen veranderingen.
- Communiceer (bijv. via placemats) de duurzaamheidsdoelstellingen.
- Deel feiten over verduurzaming voeding met medewerkers en cliënten/patiënten.

Medewerkers

Medewerkers kunnen op twee manieren te maken krijgen met verduurzaming van voeding:

- als gast in het personeelsrestaurant.
- als (afdelings)medewerker bij het verzorgen van het eten en drinken voor de patiënten en cliënten.

Ook voor hen geldt, in beide hoedanigheden, dat zij hun gedrag moeten veranderen richting gezonde voeding.

Advies

- Neem medewerkers mee in de transitie naar duurzamere voeding. Laat hen weten waarom de organisatie wil verduurzamen en maak ze enthousiast om hieraan mee te werken.
- Verhoog het kennisniveau van de medewerkers door opleiding en inspireer hen gezonde voeding te produceren.
- Maak koken “leuk” door tijd beschikbaar te stellen om te koken (met cliënten).
- Zorg voor commitment van de raad van bestuur/directie.
- Betrek andere disciplines, zoals duurzaamheidscoördinator/kwaliteitsmedewerker en diëtist, bij het verduurzamingsproces.
- Start een verduurzamingsproject met alle disciplines in de organisatie – ook degene die niet direct met de productie van eten en drinken te maken hebben - zodat iedereen zich bij de doelstellingen betrokken voelt.

Advies patiënten/cliënten én medewerkers

- Deel feiten over verduurzaming van voeding met medewerkers en cliënten/patiënten.
- Onderzoek de wensen van patiënten/cliënten en medewerkers over (gezond) eten en drinken.
- Laat patiënten/cliënten en medewerkers hun eigen keuzes maken.
- Informeer alle partijen over wet- en regelgeving en duurzaamheidsdoelstellingen van de overheid.

Samenwerking

Producenten en leveranciers van eten en drinken hebben een belangrijke rol bij het verduurzamen van ingrediënten/producten.

Advies

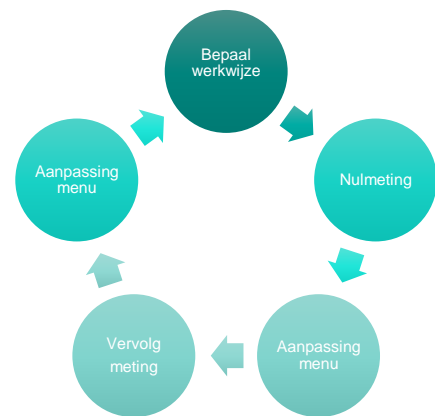
- Bespreek wensen over verduurzaming van eten en drinken met leveranciers.
- Laat producenten/leveranciers informatie verstrekken over duurzaamheid van producten en deel deze informatie met de eigen organisatie.
- Maak duurzaamheid onderdeel van het contractmanagement met kpi's/sla's rondom duurzame voeding.

Metten = Weten

Om te kunnen beoordelen of een transitie naar duurzame en gezonde voeding daadwerkelijk wordt gerealiseerd is het van belang de feiten te meten.

Advies

Meet de duurzaamheid en gezondheid van het eten en drinken dat wordt ingekocht. Maak hiervoor bijvoorbeeld gebruik van de Zorgmonitor Duurzaam & Gezond en volg een plan-do-check-act-cyclus met de volgende stappen:



Meer weten?

Voor meer informatie over de pilot Verduurzaming voeding kun je contact opnemen met Jan Holsappel, consultant en programmamanager Duurzaamheid, via jan.holsappel@intrakoop.nl