

Gezond vergaderen in jouw organisatie

Als werkgever kun je eenvoudige maatregelen nemen om gezond vergaderen te stimuleren en een positieve werkomgeving te creëren. Subtiele aanpassingen van de omgeving, op basis van het principe van nudging, kunnen het gedrag van werknemers op een positieve manier beïnvloeden. Deze bundel bevat enkele algemene tips en nudgingmaterialen om in je organisatie te gebruiken.

Hier zijn ideeën om gezondere keuzes tijdens vergaderingen te bevorderen:

1. **Water:** Plaats waterflessen en glazen op de vergadertafel, of zorg voor een nabijgelegen waterfontein. Plaats bij minder gezonde opties, zoals een frigo met frisdrank, de flyer 'Hoeveel suiker kies jij?'.
2. **Gezonde snacks:** Zet vers fruit en noten opvallend in de vergaderruimte en voeg de flyer 'Heb jij vandaag al een stuk fruit gegeten?' toe. Bij aanwezigheid van ongezonde snacks, zoals een koekjestrommel, gebruik de flyer 'Ben je wel zeker dat je mij neemt?'.
3. **Gezonde maaltijd:** Bied gezonde menuopties aan als er maaltijden, zoals lunch, worden geserveerd. Denk bijvoorbeeld aan een saladebuffet.
4. **Zit-sta opstelling:** Maak vergaderopstellingen mogelijk met zit-sta bureaus of opties om tijdens de vergadering af en toe op te staan.
5. **Agendaplanning:** Plan regelmatige korte pauzes in de vergadering om deelnemers aan te moedigen om op te staan en te bewegen.
6. **Positieve sociale normen:** Promoot positieve voorbeelden van gezond gedrag binnen de organisatie om anderen aan te moedigen soortgelijke keuzes te maken. Gebruik de poster 'De meeste werknemers in onze organisatie drinken water, jij toch ook?'.

Hoeveel suiker kies jij?



200ML

WATER



200ML

WATER MET
CITROEN



200ML

KOFFIE



200ML

CHOCOMELK



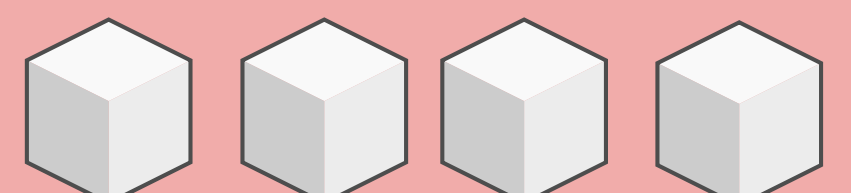
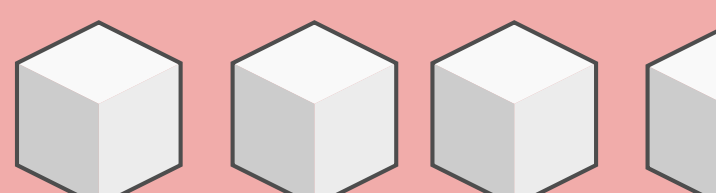
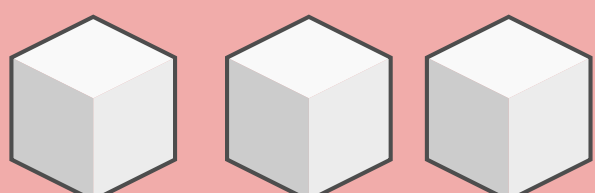
200ML

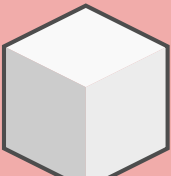
SINAASAPPELSAP



200ML

COLA

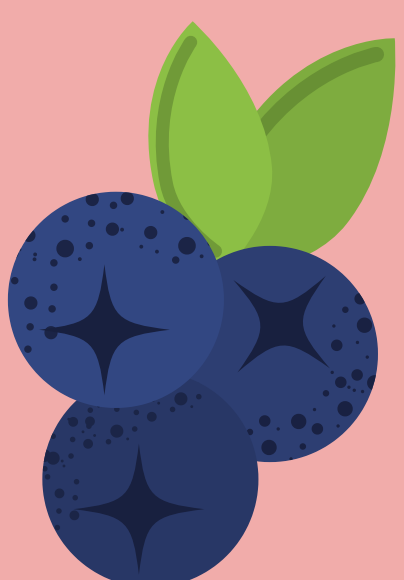
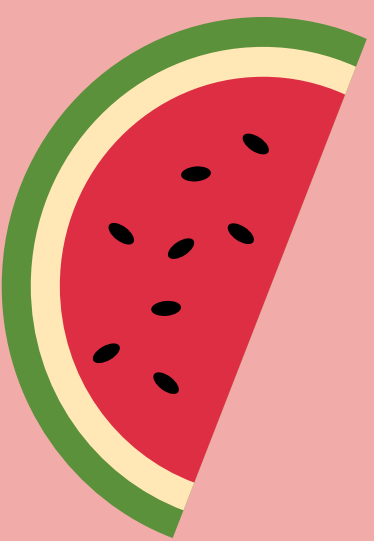
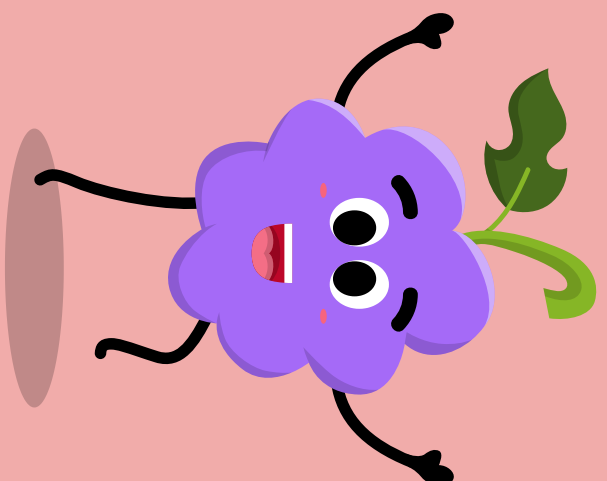


 = 5 à 6 gram suiker



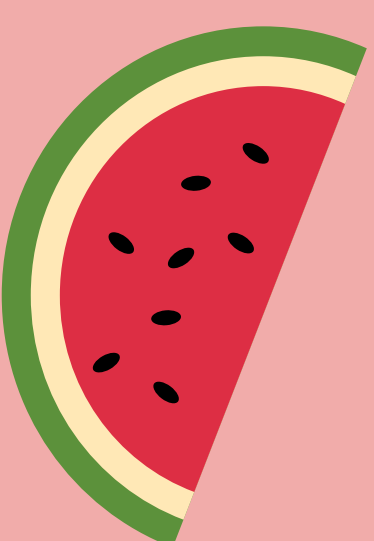
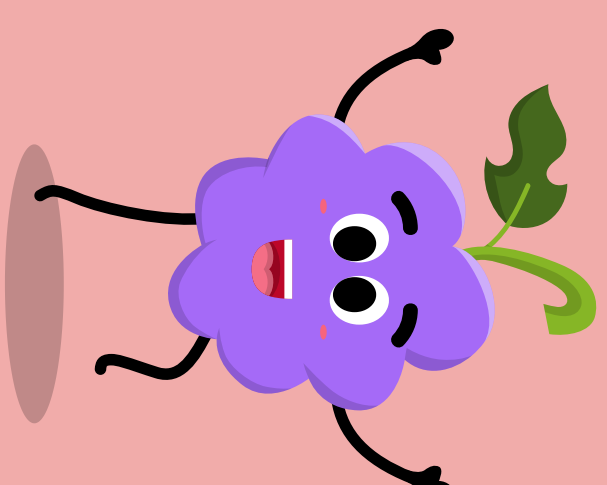
JOYFUL JOB

HEB JIJ VANDAAG AL EEN
STUK **FRUIT** GEEGETEN?



JOYFUL JOB

HEB JIJ VANDAAG AL EEN
STUK **FRUIT** GEEGETEN?





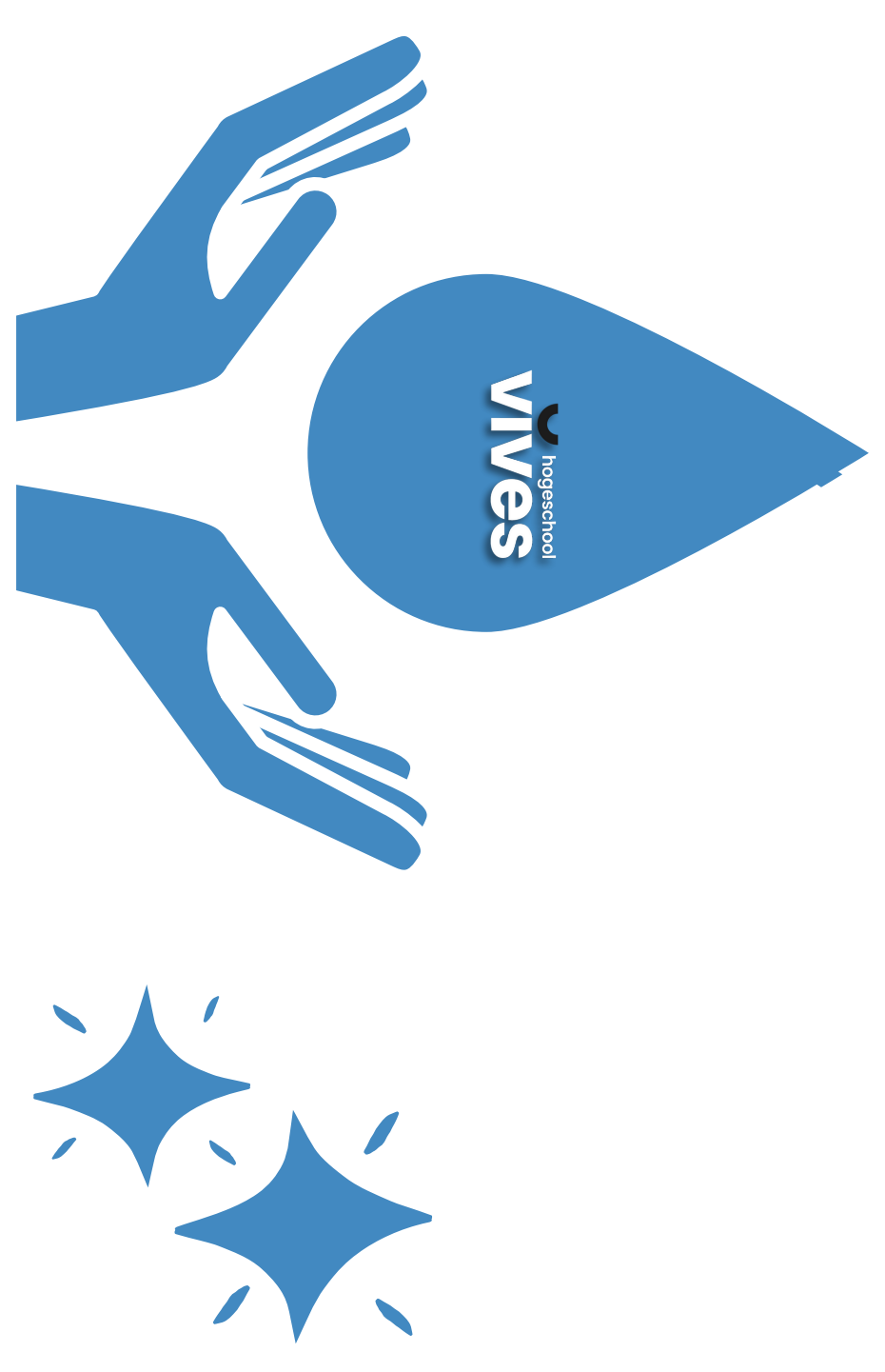
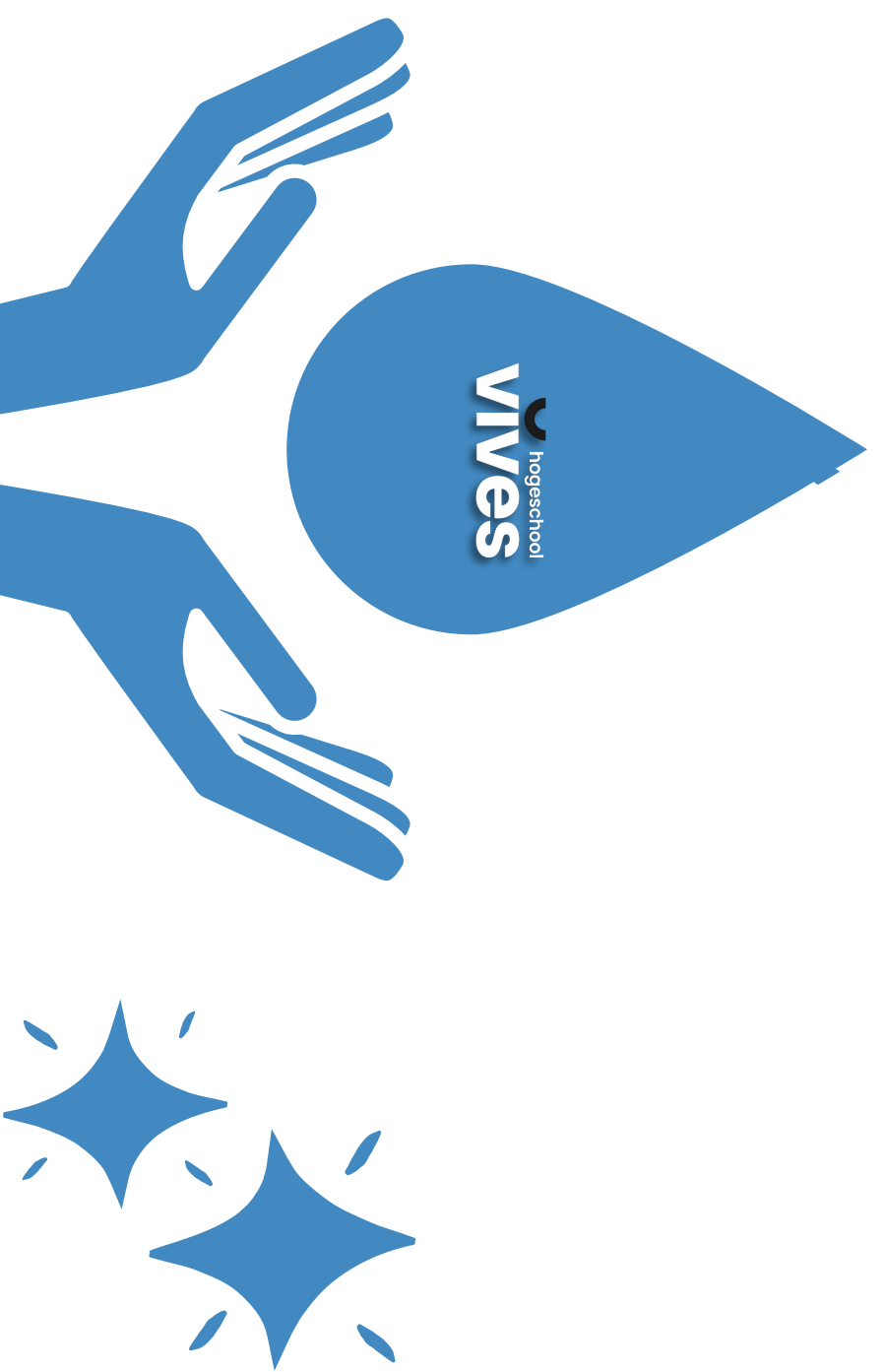
JOYFUL JOB

DE MEESTE
WERKNEMERS IN DEZE
ORGANISATIE
DRINKEN **WATER**
JIJ TOCH OOK ?



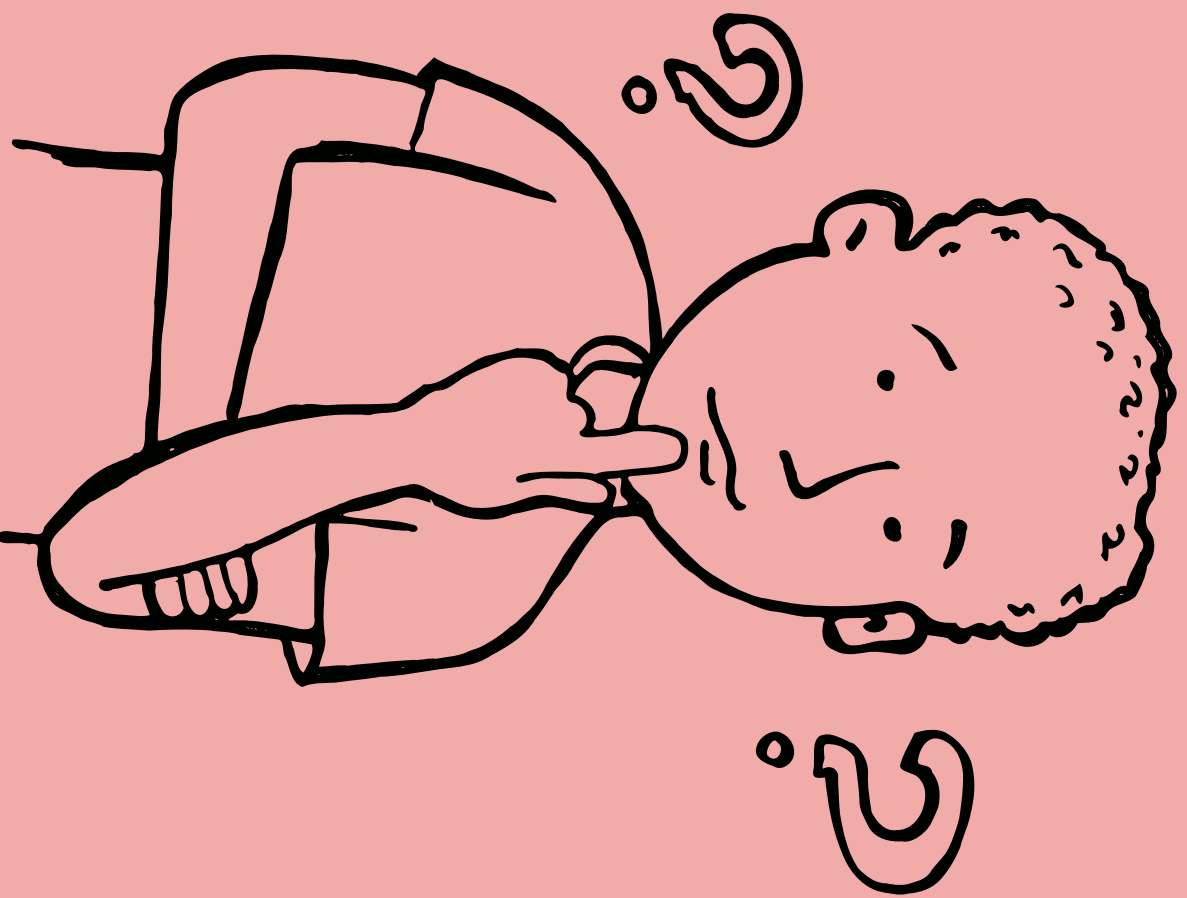
JOYFUL JOB

DE MEESTE
WERKNEMERS IN
VIVES DRINKEN
WATER
JIJ TOCH OOK ?



JOYFUL JOB

**BEN JE WEL ZEKER DAT JE
MIJ NEEMT?
IK ZORG VOOR EEN
ENERGIEDIP!**



JOYFUL JOB

**BEN JE WEL ZEKER DAT JE
MIJ NEEMT?
IK ZORG VOOR EEN
ENERGIEDIP!**

