



HOME OF FOOD



EEN UITGAVE VAN HOF CATERING



FOOD FOR THOUGHT

Nu thuiswerken bij veel bedrijven de nieuwe norm is, neemt het belang van een dagelijkse lunchverstrekking vanuit het bedrijfsrestaurant af. Daarvoor in de plaats komt iets anders: hospitality. Want wil je als werkgever binding houden met jouw medewerkers, dan zul je meer dan ooit moeten investeren in die relatie.

Het bieden van een gastvrije omgeving waar medewerkers elkaar kunnen ontmoeten en die uitnodigt om met enige regelmaat naar het bedrijf te komen, wordt dan ook een must. Rob van Leeuwen van HOF Catering legt uit hoe het traditionele bedrijfsrestaurant transformeert tot een 'feel good'-plek, hoe dit naadloos past in een gezond HR-beleid en hoe je als werkgever jouw medewerkers gezond én gemotiveerd kunt houden.

In deze digitale uitgave de visie van Hof Catering, gedachtenvoer voor iedereen die met catering te maken heeft - vinden wij.

A stylized, handwritten signature in dark ink, likely belonging to Rob van Leeuwen, is centered at the bottom of the page. The signature is fluid and abstract, with several loops and overlapping strokes.

THUISWERKE DE NIEUWE N

Volle bedrijfsrestaurants rond lunchtijd, het lijkt alweer zolang geleden. De afgelopen maanden bleven de meeste medewerkers op dringend advies van de overheid thuis. Steeds meer werkgevers houden er inmiddels rekening mee dat een hybridewerkvorm van thuiswerken en werken op kantoor de nieuwe norm wordt. Dat vraagt ook om een andere benadering van het bedrijfsrestaurant.

Inmiddels is iedereen wel gewend aan het thuiswerken en hebben we een effectieve manier gevonden om toch met elkaar in contact te blijven. Uit recent onderzoek blijkt dat het merendeel van de thuiswerkers zich daar goed bij voelt. Tussen de 55 en 70 procent van hen zegt dat thuiswerken bevalt. Bovendien verwacht ongeveer 40 tot 60 procent dat vaker thuiswerken erin blijft, ook als de coronacrisis voorbij is. Steeds meer werkgevers rekenen er dan ook op dat thuiswerken ook naar de toekomst toe onderdeel blijft van een 'normale werkweek'.

Tegelijkertijd hebben de meeste medewerkers er ook behoefte aan om elkaar zo nu en dan wel te zien. En ook als werkgever wil je een goede relatie behouden met jouw medewerkers. Om die reden kiezen steeds meer be-

drijven ervoor om de werkruimte anders in te richten en een ander rooster te hanteren. Ook als er straks geen gezondheidsbeperkingen meer zijn kunnen mensen dan thuiswerken, maar hebben zij wel de mogelijkheid om met regelmaat collega's te ontmoeten. Deze zogeheten hybridewerkvorm moet ertoe leiden dat bedrijven binding houden met de werknemers en de cultuur van de organisatie verankeren.

Gastvrijheid en cultuur

Hospitality speelt daarin een essentiële rol. Het traditionele bedrijfsrestaurant, dat zich voorheen hoofdzakelijk richtte op lunchverstrekking, ondergaat een transformatie. Noem het een 'relatiecafé'. Het accent komt meer dan voorheen te liggen op gastvrijheid en cultuur. Dat vraagt om een andere inrichting en invulling van het restaurant qua uitstraling en functionaliteit. In plaats van een vast lunchmoment, is het belangrijk dat medewerkers op ieder moment van de dag welkom worden geheten voor een broodje, gezonde snack, een smoothy of gewoon om bij te praten met een kop goede koffie. Een uitgebreide keuken met personeel is niet langer noodzakelijk, omdat het merendeel van de producten dagelijks van buitenaf wordt aangeleverd. Vers, gezond en smakelijk. En in plaats van cateringmede-

EN: NORM

werkers worden de medewerkers verwelkomt door gastvrouwen en -heren. Lange tafels maken plaats voor comfortabele zitjes en bieden zowel ruimte om te vergaderen als om sociale contacten op te doen. Denk onder meer aan het faciliteren van borrels.

Door een warm thuisgevoel te creëren en langere openingstijden aan te houden, motiveer je medewerkers om elkaar live te ontmoeten

op kantoor, zorg je voor teambuilding, vergroot je de binding tussen organisatie en medewerkers en blijft de cultuur van het bedrijf behouden. Een goede cateraar kan dit mogelijk maken.





C
M

Als werkgever wil je dat jouw bedrijfsactiviteiten te allen tijde blijven doorgaan. Daarvoor is elk bedrijf afhankelijk van zijn medewerkers. Maar wat als een medewerker ziek wordt? De afgelopen maanden hebben nog maar eens duidelijk gemaakt hoe belangrijk het is dat medewerkers een zekere weerbaarheid opbouwen. Als werkgever kun jij jouw medewerkers daarbij helpen.

De gemiddelde kosten per zieke medewerker in Nederland bedragen € 250,- per dag, zo berekende TNO. En wanneer een medewerker regelmatig korte tijd uitvalt, leidt dat in 50 procent van de gevallen binnen vier jaar tot langdurig verzuim. Bovendien blijft lang niet elke medewerker met gezondheidsklachten daadwerkelijk thuis. Dat terwijl ongezonde medewerkers doorgaans een lager rendement

ON)GEZONDE MEDEWERKER

De gemiddelde kosten per zieke medewerker in Nederland bedragen € 250,- per dag, zo berekende TNO. En wanneer een medewerker regelmatig korte tijd uitvalt, leidt dat in 50 procent van de gevallen binnen vier jaar tot langdurig verzuim. Bovendien blijft lang niet elke medewerker met gezondheidsklachten daadwerkelijk thuis. Dat terwijl ongezonde medewerkers doorgaans een lager rendement hebben dan gezonde medewerkers. Het mag dan ook duidelijk zijn dat de gezondheid van medewerkers van grote invloed is op de prestaties van een organisatie. Zowel op de korte als de langere termijn. Voeding speelt hierbij een cruciale rol.

Als werkgever kun je te maken krijgen met medewerkers met uiteenlopende gezondheidsproblemen. Denk aan chronische ziekten, niet chronische ziekten, overgewicht en allergieën. Sommige aandoeningen hebben een direct verband met een ongezonde levensstijl, terwijl andere klachten juist een aangepaste manier van leven vereisen. Een passende voedingskeuze kan een enorm effect hebben op vele vormen van gezondheid en ziektepreventie. Waarbij aangetekend moet worden dat gezondheid breder is dan alleen het voorkomen

of genezen van een ziekte. Ook draait het om zaken als jezelf goed voelen, spanning verminderen, veiligheid, een goede conditie en arbeidsomstandigheden.

Chronische ziekten

Kampt een medewerker met een chronische ziekte, dan zal hij of zij daar langdurig last van hebben. De meest voorkomende chronische ziekten zijn hart- en vaatziekten, suikerziekte, longziekte en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 80 procent van deze aandoeningen wordt veroorzaakt door roken, een tekort aan beweging, overmatig alcoholgebruik én... ongezonde voeding. Door de manier van leven aan te passen, kunnen mensen met aanleg voor een chronische ziekte voorkomen dat klachten optreden als obesitas, diabetes, COPD, kanker en cardiovasculaire ziekten. Vaak blijkt een aanpassing van het voedingspatroon van groot belang.

Niet-chronische ziekten

Een niet-chronische ziekte is meestal van tijdelijke aard. Denk bijvoorbeeld aan maag- en darmklachten, hoge bloeddruk, verkoudheid of griep. Toch zorgen ze ervoor dat een medewerker enige tijd uit de roulatie is en

lopen gezonde medewerkers het risico om aangestoken te worden. Een verlaagde weerstand of verkeerd voedingspatroon ligt dikwijls aan de basis van deze klachten. Gezonde voeding kan de kans op griep of verkoudheid dan ook verlagen en door de juiste voedingskeuzes te maken, kunnen deze aandoeningen worden bestreden.

Overgewicht

Overgewicht wordt een steeds groter probleem. Ruim 60 procent van de mannen in Nederland is te zwaar, bij vrouwen gaat het om meer dan 40 procent. Bij respectievelijke 13 en 14 procent is zelfs sprake van ernstig overgewicht, oftewel obesitas. Overgewicht kan leiden tot diverse gezondheidsklachten,

zoals diabetes, gewrichtsproblemen, hart- en vaatziekten, slaapproblemen, hoge bloeddruk en psychische problemen. In de praktijk blijkt het volgen van een standaard afvaldieet vaak niet afdoende voor de langere termijn. Efficiënter is het samenstellen van een nauwkeurig dieet, dat rekening houdt met alle benodigde voedingsstoffen.

Allergieën

Sommige mensen kunnen niet tegen bepaalde voedingsstoffen. Zij hebben een voedselallergie of -intolerantie. Vaak hebben mensen met een allergie of intolerantie daar geen weet van. Hierdoor eten zij dagelijks voedsel dat schadelijk is voor hun gezondheid. Mensen die bijvoorbeeld geen gluten of lactose kunnen verdragen, lopen kans op botontkalking en huidproblemen, maar kunnen ook last hebben van vermoeidheid, depressiviteit of een algemeen ziektegevoel. Om ervoor te zorgen dat die klachten niet leiden tot verminderde werkprestaties, is het van belang dat zij bepaalde voedingsstoffen vermijden en hun voeding hierop aanpassen.

Medicatie

Medewerkers die (dagelijks) medicijnen slikken, kunnen te maken krijgen met bijwerkingen. Een van die bijwerkingen is dat zij anders reageren op voedingsmiddelen. Wanneer hiermee geen rekening wordt gehouden, kunnen nieuwe ziekteklachten ontstaan. Het is dus waardevol om eventuele bijwerkingen in kaart te brengen, zodat hier met voeding rekening mee kan worden gehouden.



Rob van Leeuwen: “Je hebt als organisatie de sleutel in handen om jouw medewerkers goed en gezond te laten eten. Omdat voeding voor 80% de gesteldheid van de mens bepaalt, is het op zijn minst vreemd dat te weinig organisaties daarin investeren.”



Home Of Food

Passie van huis uit

Eten is passie. Of het nu over het bereiden of het genieten ervan gaat. Over smaak valt te twisten, maar over goede smaak niet. HOF Catering kent twee facetten; bedrijfscatering en party catering. In beide gevallen leveren we constante kwaliteit en werken we met verse, duurzame en lokale producten, met gedreven en enthousiaste medewerkers én met heel, heel veel liefde.



Gezond, bewust en gevarieerd eten heeft een enorm effect op de gezondheid van medewerkers. Maar elke individu vraagt om een ander voedingspatroon, zoals blijkt uit de ziekten en aandoeningen die in het vorige hoofdstuk werden beschreven. Ook het soort werk dat medewerkers doen heeft invloed op de voedingskeuze, evenals leeftijd en geslacht. Het is daarom goed om een duidelijk beeld te hebben van de positieve en negatieve effecten die verschillende producten en stoffen hebben.

Groente en fruit

In groente en fruit zitten essentiële voedingsstoffen voor ieder mens. Uit onderzoek is gebleken dat groente en fruit de weerstand aanzienlijk verhogen, waardoor mensen minder snel ziek worden. In kantoorruimte met veel mensen, verspreiden virussen zich sneller. Mensen met een lagere weerstand zijn dus meer vatbaar dan mensen met een hoge weerstand. Desondanks ligt de consumptie van groente en fruit in Nederland veel te laag. Van alle vrouwen eet maar 10 procent de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit, bij de mannen ligt dat percentage zelfs op 6 procent. En slechts 5 procent van alle mannen en vrouwen eet genoeg groente.

Voedingsvezels

Wie maag- en darmklachten wil voorkomen, doet er goed aan om veel voedingsvezels tot zich te nemen. Vooral mensen die zittend werk verrichten, kunnen hier veel last van hebben. Voedingsvezels dragen bij aan een goede spijsvertering, een verzadigd gevoel na het eten en verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker. Dit komt doordat vezels niet verteren in het lichaam. In de darmen nemen vezels vocht op, wat een gunstige werking heeft op de stoelgang. Ook hebben voedingsvezels een positief effect op het slechte cholesterol in bloed. Zeker zo belangrijk dat vezels geen calorieën bevatten, maar wel voor vulling in de maag zorgen. Toch krijgen de meeste mensen nog altijd te weinig voedingsvezels binnen.

Vet

Hoewel vet vaak negatieve associaties oproept, heeft het lichaam wel vetten nodig. Vet bevat namelijk energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Belangrijk is om onderscheid te maken tussen onverzadigd en verzadigd vet. Door verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet, kan het cholesterol worden verlaagd dat voor verstopping van bloedvaten zorgt. Ook wordt het aangeraden om consumptie van transvet tot

POWER OF GOOD FOOD

een minimum te beperken. Transvet zorgt niet alleen voor een hoog cholesterolgehalte, maar geeft ook een hoger risico op hart- en vaatziekten. Een op de drie mensen overlijdt aan de gevolgen hiervan. Maar liefst negen op de tien Nederlanders eet te veel verzadigd vet.

Zout

Zout wordt in veel producten verwerkt en heeft ook een waardevolle functie voor mensen. Het zorgt namelijk voor natrium, dat de vochtbalans en de bloeddruk in het lichaam regelt en tevens zorgt voor een goede werking van spieren en zenuwen. Krijg je daarentegen te veel zout binnen, dan kan dat leiden tot een hoge bloeddruk, met hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid als gevolg. Daarom wordt per dag maximaal 6 gram zout geadviseerd. In de praktijk ligt die hoeveelheid hoger.

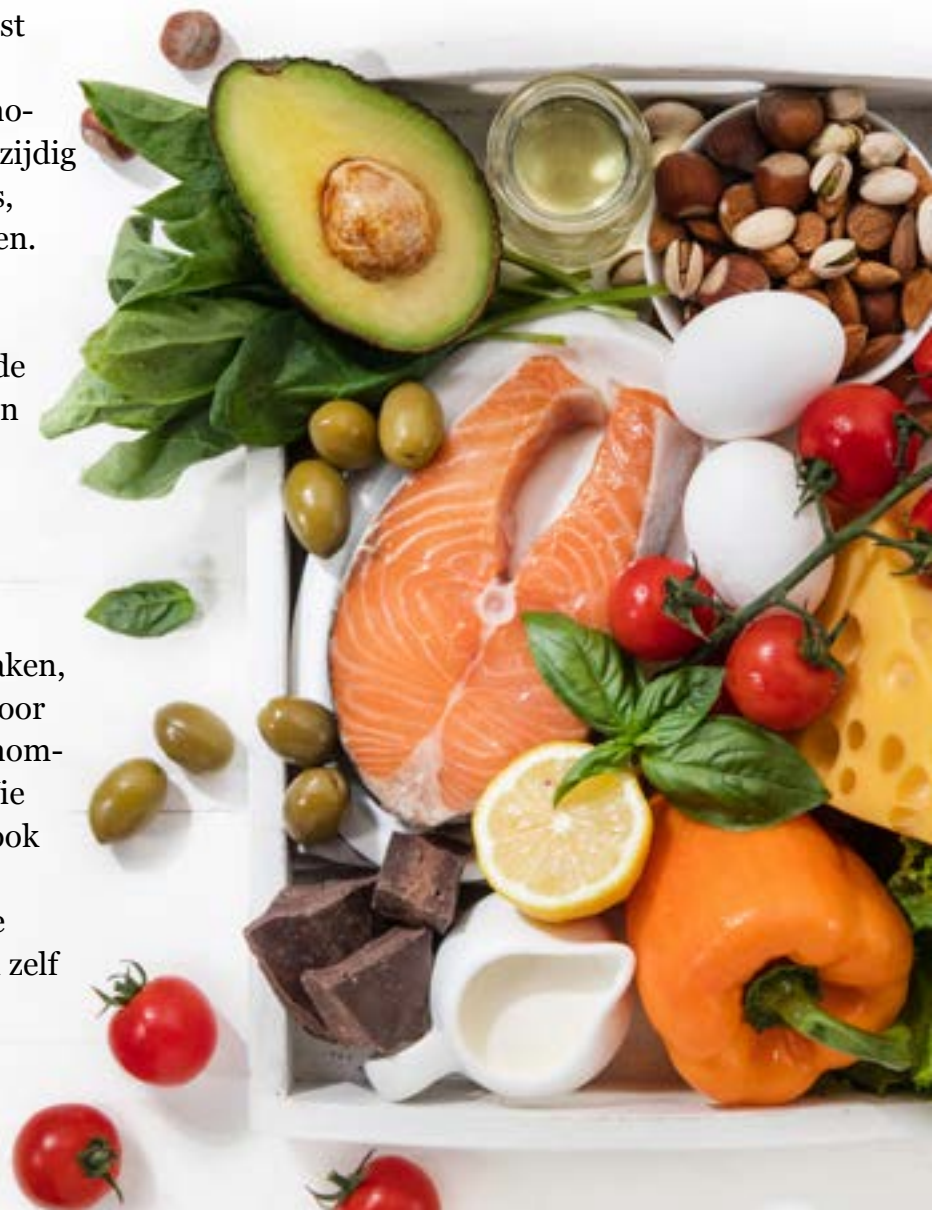
Variatie

Gevarieerd eten is misschien wel het meest gegeven voedingsadvies. Als je zorgt voor voldoende variatie, krijgt je ook meer benodigde voedingsstoffen binnen. Wie te eenzijdig eet, mist bijvoorbeeld bepaalde vitamines, waardoor gezondheidsproblemen optreden. Het Voedingscentrum heeft daarom de Schijf van Vijf ontwikkeld. Wanneer je dagelijks producten kiest uit elk vak van de Schijf van Vijf, krijg je alle voedingsstoffen binnen die het lichaam nodig heeft en is de kans groter je gezond blijft.

Hoeveelheid

Te weinig eten is niet goed, maar te veel eten ook niet. Door de juiste keuzes te maken, op vaste momenten te eten en te kiezen voor gebalanceerde porties, kunnen hevige schommeling in gewicht worden voorkomen. Wie bovendien overgewicht voorkomt, loopt ook aanzienlijk minder kans op gezondheidsklachten. Omdat niet ieder mens dezelfde bouw of lengte heeft, is het belangrijk om zelf de eigen balans te zoeken.

Rob van Leeuwen:
“Door de jaren heen is ons eten steeds beter geworden, maar de kennis over eten ook. Dat bewustzijn is van groot belang als je voeding in je voordeel wilt gebruiken. Daarom is het belangrijk om altijd over voeding en voedingsstoffen te blijven communiceren.”





Home Of Food

Kwaliteit van het huis

Kwaliteit kent vele vormen. Zo is er de voedselkwaliteit, de bekwaamheid van onze medewerkers, maar ook het niveau van onze service wordt met kwaliteit benoemd. Klanten geven HOF een 9 en dat is al snel een paar tiende punten meer dan onze beste collega's. En dan heeft u de lovende referenties nog niet gelezen. Bij HOF hoort kwaliteit er dus vanzelfsprekend bij.



VOORDELEN OP EEN RIJ

Goede en gezonde voeding heeft dus grote invloed op de gezondheid en vitaliteit van medewerkers. Je kunt daar als werkgever nadrukkelijk aan bijdragen door hen die voeding te bieden, ook als de lunch niet meer het vanzelfsprekende ontmoetingsmoment is binnen jouw bedrijf. Het levert de gehele organisatie meer voordelen op dan je in eerste instantie zou denken.

1. Verzuim

Als een medewerker langdurig ziek is, betaal je als werkgever niet alleen het loon twee jaar door, maar ben je ook verantwoordelijk voor een goed verloop van het re-integratieproces. Een zieke medewerker kost werkgevers dus niet alleen geld, maar ook tijd. Zoals al werd aangegeven, bedragen de gemiddelde kosten per zieke medewerker in Nederland € 250,- per dag. En wanneer een medewerker regelmatig korte tijd uitvalt, leidt dat in 50 procent van de gevallen binnen vier jaar tot langdurig verzuim. Een medewerker met overgewicht heeft gemiddeld 2,5 dag per jaar meer ziekteverzuim dan een medewerker met een gezond gewicht. Bij obesitas ligt dat aantal zelfs op 11,7 dagen extra per jaar. Een onwenselijke situatie voor elke werkgever.

Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat het beschikbaar stellen van gezonde voeding, het benoemen ervan en het verstrekken van informatie over gezondheid positieve gevolgen hebben voor het voedingsgedrag en daarmee ook het ziekteverzuim terugdringen. Werknemers kopen hierdoor minder vaak vetproducten en vaker groente- en fruit. Door goede en gezonde voeding bereikbaar te

maken, vergroot je dus de vitaliteit van medewerkers en bevorder je hun gezondheid. Uit onderzoek blijkt zelfs dat een verbetering van leefstijl een reductie op het ziekteverzuim kan opleveren van zo'n 10 tot 30%. Gezonde voeding zou minimaal voor de helft hiervan verantwoordelijk zijn. Dat zijn substantiële cijfers.

2. Productiviteit

Werkgevers die werken aan gezondheid en vitaliteit op de werkvloer, zien dat direct terug in de productiviteit. Uit onderzoek blijkt dat



aandacht voor gezondheid van medewerkers al snel een verhoging van de productiviteit met 5 procent oplevert. Maar gezonde voeding kan de productiviteit van medewerkers zelfs met 20 procent verhogen. Dit komt vooral doordat medewerkers energiever zijn en lekkerder in hun vel zitten. Als de productiviteit door gezonde voeding met 1 procent toeneemt, dan levert dat het Nederlandse bedrijfsleven in totaal € 6 miljard op.

Als het ziekteverzuim door een gezondere levensstijl met 1 procent daalt, scheelt dat alle Nederlandse werkgevers samen jaarlijks €2,6 miljard in kosten. Dit blijkt uit een doorrekening van CapGemini in opdracht van het ministerie van SZW. Bovendien is de gezamenlijke lunch in de praktijk vaak 'informele vergadertijd', waardoor de lunchtijd optimaal wordt benut en dus óók de gemiddelde productiviteit vergroot.

3. Familiegevoel

Je hebt waardevolle medewerkers in dienst. Die wil je natuurlijk graag behouden. Door

aandacht te besteden aan medewerkers en hun welzijn, toon je je een goede werkgever. Het bedrijfsrestaurant of 'relatiecafé' is een van de weinige plekken waar medewerkers nog fysiek samenkomen en de geborgenheid van een goede werkgever kunnen ervaren. Het bieden van goede en gevarieerde voeding met een hoge mate van hospitality zal bovendien worden ervaren als een prettige extra arbeidsvoorwaarde en hoe beter medewerkers in hun vel zitten, hoe aangenamer het voor hen ook is om met collega's samen te werken. Medewerkers zullen zich door het bedrijf gewaardeerd voelen en bouwen daardoor een sterkere band op met de organisatie.

Juist in een tijd waarin alles steeds individualistischer wordt, is het belangrijk om het gevoel te hebben dat je ergens bij hoort en/of thuiskomt. En dat zal weer leiden tot een lager verloop binnen het bedrijf. 53 procent van de werkgevers in Nederland vindt inmiddels dat een werkgever aandacht moet besteden aan een gezonde leefstijl voor werknemers. Maar liefst 56 procent van de werkgevers vindt het



In 2021 bedacht Hof Catering in samenwerking met Brigadoon marketing een soepconcept dat aanstuurt op vitaliteit en immuniteit

daarbij de taak van een werkgever om ongezond gedrag aan de kaak te stellen.

4. Visitekaartje

Een bedrijf dat aandacht besteedt aan goede en gezonde voeding, is niet alleen voor medewerkers een groot pluspunt, het vormt ook een mooi visitekaartje voor de hele organisatie. Je kunt jouw imago als betrokken werkgever naar buiten toe benadrukken en een gastvrij imago uitstralen. Je laat zien dat je grote waarde hecht aan de gezondheid van medewerkers, maar door bewuste voedingskeuzes te maken, bewijs je ook het duurzame karakter van de organisatie richting externe stakeholders.

5. Werkgeluk

Naast verzuim en productiviteit is er ook nog werkgeluk. Een begrip dat veelomvattend is. Hoe groter het werkgeluk, hoe productiever en gezonder medewerkers doorgaans zijn. En wanneer mensen het oprecht naar hun zin hebben binnen een bedrijf, stralen ze dat ook uit naar collega's en de buitenwereld. Uit onderzoek blijkt dat mensen die gezond eten en voldoende bewegen minder last hebben van burn-outs en depressies. Ze staan positiever in het leven, zijn vrolijker en hebben een positieve invloed op collega's en de algehele werksfeer. Win-win-win dus voor een werkgever.

Rob van Leeuwen: “Eten is meer dan alleen bevrediging op het moment zelf, het gaat vooral om het gevoel dat je erna aan overhoudt. Wij willen dat mensen ervaren dat voeding goed voor hen is en dat de juiste producten hen de rest van de dag energie en geluk geven.”



Kortom, volop uitdagingen op gebied van HRM. Want bedrijven die actief met het thema gezondheid aan de slag gaan, kunnen hun organisatie als geheel verbeteren. Tal van studies en publicaties hierover bewijzen de meerwaarde van een HRM-beleid dat gericht aandacht besteedt aan voeding.

De vergrijzing van het personeelsbestand is een serieus issue. En door de opmars van technologische middelen en een flexibilisering van de arbeidsmarkt groeit het belang van duurzame inzetbaarheid. Werkgevers willen zoveel mogelijk rekening houden met de specifieke omstandigheden en wensen van hun medewerkers in de verschillende fasen van hun leven en loopbaan. Voor organisaties is het belangrijk dat alle medewerkers goed inzetbaar blijven, zodat zij beter kunnen inspelen op aanpassing van hun takenpakket, verandering in hun loopbaan en ontwikkelingen in de organisatie.

Dat werkgeluk wordt grotendeels bepaald door de mate van gezondheid die een medewerker ervaart. Je ziet dan ook een duidelijke verschuiving van een curatief naar een preventief HRM-beleid. Werkgevers zijn immers geen dokter, maar je kunt wel actief bijdragen aan de gezondheid van medewerkers. Door een proactief gezondheidsbeleid te voeren, kun je het risico op uitval van medewerkers verkleinen en vergroot je direct het werkplezier en de productiviteit.

Werkvermogen

In verschillende studies en publicaties komt in dat verband de term ‘werkvermogen’ terug. Werkvermogen is te definiëren als de mate waarin de werknemer lichamelijk en geestelijk in staat is om te werken, nu en in de toekomst. Indien je inzicht krijgt in het werkvermogen van jouw medewerkers, kun je hen gericht helpen om overall gezond te blijven. Daarvoor is het van belang om te weten welke factoren het werkvermogen van werknemers belemmeren of bevorderen. Uit praktijkgerichte studies blijkt het belang hiervan. En

ook vanuit nationale en internationale wetenschappelijke literatuur wordt bevestigd dat werkvermogen als element kan worden gezien van duurzame inzetbaarheid. In deze studies wordt onder andere de conclusie getrokken dat inzicht in factoren van werkvermogen kan bijdragen aan een HRM-beleid dat duurzame inzetbaarheid van personeel kan borgen.

EEN GE HRM-B

BRAVO-factoren

Gezondheid wordt veelal als antecedent én als consequentie van werkvermogen benoemd. Dit kan betekenen dat inzetten op de gezondheid van werknemers niet alleen een negatieve spiraal kan doorbreken, maar ook een positieve spiraal kan bewerkstelligen. Daarom is het belangrijk om in een integraal HRM-beleid in te zetten op leefstijlbevorderende maatregelen die zich richten op de zogenoemde BRAVO factoren: voldoende Bewegen, ontmoedigen van Roken en drinken van Alcohol, bevorderen van gezonde Voeding en Ontspanning. Op die manier kun je als werkgever de vitaliteit van medewerkers vergroten. Vitale medewerkers zijn energiek, veerkrachtig, fit, onvermoeibaar en hebben een groot doorzettingsvermogen, zo geven onderzoekers aan.





GEZOND BELEID

In een publicatie van de Open Universiteit, wordt Warr's Wiel van Geluk aangehaald, waarbij vitaliteit in het actieve en positieve kwadrant zit. Wetenschapper Peter Warr beschrijft vier soorten van geluk en ongeluk. Twee negatieve soorten en twee positieve. Plus twee actieve varianten en twee passieve. Zo verdeelt hij de mate waarin mensen gelukkig zijn in angst (geen plezier, maar wel actief), depressief (geen plezier en passief), comfortabel (plezierig en passief) en enthousiasme (plezierig en actief). In dit laatste kwadrant staan zaken als enthousiast, opgewekt en energiek. Met andere woorden, vitale mensen stralen, ogen opgewekt, krijgen dingen moeiteloos voor elkaar, hebben nagenoeg geen gezondheidsklachten, herstellen snel en hebben 's avonds nog energie voor tien. Het is meer dan

alleen lichamelijk fit zijn en ook niet exact hetzelfde als gezond leven. Het is een combinatie van energie en motivatie, die je op verschillende manieren kunt beïnvloeden.

De beoogde beïnvloeding van de vitaliteit wordt ook wel vitaliteitsmanagement genoemd en richt zich op het stimuleren van medewerkers om gezond en productief langer door te werken en plezier in het werk te behouden. Daarbij ligt de focus van werkgevers steeds meer op het voorkomen van ziekte en uitval door zich te richten op welzijn, employability en gezondheid.

Bewustwording

Waar het vooral om gaat, is het creëren van bewustwording onder medewerkers over hoe zij gezond kunnen werken en leven. Als werkgever kun je hen immers wel tools aanbieden, maar zij zullen het zelf moeten oppakken. Al is het niet alleen in het belang van werkgevers en hun medewerkers om bij te dragen aan de gezondheid, maar ook een wettelijke verplichting. Werkgevers moeten ervoor zorgen dat het werk de gezondheid niet schaadt en moeten hun mensen periodiek in staat stellen hun gezondheid te laten checken. De beste manier om dat te doen, is door proactief aan de slag te gaan met de gezondheid van medewerkers. De laatste jaren ging veel aandacht uit naar bewegen en boden werkgevers hun medewerkers aan om kosteloos of voordelig te sporten. Maar tegenwoordig gaat steeds meer interesse uit naar gezonde voeding als instrument.

Om goed te functioneren, heeft het lichaam energie nodig. Die energie komt uit voedingsstoffen. Het eetmoment wordt een steeds belangrijker ontspanningsmoment, terwijl het bedrijfsrestaurant fungeert als sociale ontmoetingsplek en het visitekaartje van de organisatie. Wil je dat als werkgever goed aanpakken, dan doe je er verstandig aan om je terdege te laten informeren en ondersteunen door een professionele cateraar.



Home Of Food

Thuis in duurzaamheid

HOF Catering werkt al jaar en dag met FoodPrint; haar eigen duurzaamheidsconcept. Zo doet HOF er alles aan om uw voetafdruk in het milieu zo klein mogelijk te houden. Door onder andere een samenwerking met InStock aan te gaan, te werken met groenten die op kleine schaal in het Westland verbouwd worden en met gecertificeerde duurzame slacht en visteelt. Alles om u, en de aarde, het allerbeste te kunnen bieden.

WAT DRAAGT CATERING BIJ?

Het mag dus duidelijk zijn dat vitale en gezonde mensen lekkerder in hun vel zitten, gelukkiger zijn en excelleren in hun werk. Voeding heeft een enorme impact op de vitaliteit van mensen. Slim en bewust kiezen van producten en combinaties is daarbij van belang.

Een kwaliteitscateraar heeft de kennis en kunde in huis om juist die producten te serveren die het lichaam de juiste combinatie van voedingsstoffen geven om goed te kunnen ontspannen en optimaal te presteren. En door een hoge mate van gastvrijheid te bieden, zullen medewerkers zich thuis voelen.

Een ervaren cateraar kan helpen om de juiste sfeer te creëren door geschoolde horecamedewerkers in te zetten die echt oog hebben voor

de medewerkers. Maar ook door mee te denken over de inrichting en aankleding. Ook kun je de cateraar vragen om zijn diensten volledig aan te passen aan de wensen van jouw organisatie en jouw medewerkers. Bijvoorbeeld door elke dag opnieuw unieke gerechten van verse producten aan te bieden en een wisselend assortiment te hanteren. Maar daar stopt het niet bij.

Gastvrijheid

Wil je dat jouw medewerkers een welkom gevoel krijgen, dan is het belangrijk om mensen in te zetten die echte gastvrijheid kunnen bieden. Een kwaliteitscateraar levert horecamensen die oog hebben voor de bezoeker, topservice bieden en een sterk 'thuisgevoel' weten te realiseren.



Flexibiliteit

Ieder mens is anders. Wat voor de een gezond is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Wil je dus gezonde voeding bieden, dan is flexibiliteit het sleutelwoord. Een professionele cateraar houdt rekening met verschillende wensen, diëten en allergieën en biedt voor iedereen dat wat hij of zij nodig heeft. En hij zorgt dat jouw medewerkers gezond eten volgens de kennis van nu. Maar flexibiliteit is ook meebewegen met de actualiteit.

Door contracten niet vooraf dicht te timmeren kan rekening worden gehouden met onzekerheden in de markt. Een hoge mate van aanpassingsvermogen zorgt ervoor dat je als opdrachtgever desgewenst kunt op- of afschalen als dat nodig is.

Variatie

Gezond eten is ook gevarieerd eten. Door voortdurend dezelfde maaltijden aan te bieden, worden telkens dezelfde hersenverbindingen versterkt. Afwisseling zorgt voor nieuwe verbindingen, waardoor het lichaam en de geest als geheel beter gaan functioneren en bovendien flexibeler worden. Flexibele werknemers passen zich sneller aan wanneer plannen wijzigen, hebben een creatievere geest en kunnen beter met tegenslag omgaan.

Een kwaliteitscateraar zorgt voor die variatie, elke dag weer.

Trends

Nieuwe generaties kijken op een andere manier naar voeding. En zij hebben ook andere voorkeuren. Vraag daarom om een passend aanbod, dat meegaat met de laatste voedingstrends. Van poké bowls en gezonde vleesvervangers tot vergeten groenten en ook kwaliteitskoffie. Een cateraar met hart voor zijn klanten, verdiept zich in trends en ontwikkelingen en verwerkt die in de menu's.

Bewustwording

Wil je het voedingspatroon van mensen op de lange termijn positief stimuleren, dan is het belangrijk om mensen bewust te maken van wat zij eten. In overleg met de cateraar kun je seizoensproduct of voedingsstoffen nadrukkelijk in de schijnwerpers zetten. En deel leuke en nuttige weetjes over de gezondheid van een product vooral ook met jouw medewerkers. Kort maar krachtig, zodat iedereen het kan lezen, maar bijvoorbeeld ook door middel van een blog voor wie meer wil weten. Door het delen van deze kennis wordt bewustwording gecreëerd bij de medewerkers. Zo raken zij gemotiveerd om zelfstandig gezondere keuzes te maken, ook buiten de werkomgeving.

Rob van Leeuwen: “Wij zullen nooit zeggen wat gezond is voor mensen, want elk mens is anders en heeft dus ook andere behoeftes als het om gezondheid gaat. Maar we zorgen er wel voor dat altijd alle ingrediënten aanwezig zijn om aan die verschillende behoeftes te voldoen.”



FOODPRINT

We hebben met elkaar steeds meer oog voor het klimaat, de wereld om ons heen en de toekomst van onze kinderen. De keuzes die werknemers daardoor in het dagelijks leven maken, worden ook bewuster en verantwoord. Vaak verwachten zij eenzelfde houding van hun werkgever. Bij steeds meer werkgevers staat duurzaamheid daarom hoog in het vaandel. Maar wist je dat voedsel óók een belangrijke component is om bij te dragen aan een betere wereld?

Om de druk op het klimaat te verminderen, kun je als werkgever op ieder bedrijfsniveau bewuste en duurzame keuzes maken. Ook als het gaat om het bedrijfsrestaurant. Een kwaliteitscateraar kan je daarbij helpen door de duurzaamheid van eten en drinken inzicht-

telijk te maken. Bijvoorbeeld door de CO₂-uitstoot per gast van het bedrijfsrestaurant uit te rekenen. Belangrijk daarbij is vervolgens dat de cateraar jou meeneemt in de methodieken om die CO₂-uitstoot per gast te verlagen. Zodat je als bedrijf gerichte stappen kunt zetten op gebied van duurzaamheid.

De duurzaamheid van catering kun je meten aan de hand van verschillende indicatoren. Zo kun je bijvoorbeeld per gebruikt product bepalen hoeveel CO₂-uitstoot er wordt veroorzaakt door de gehele levenscyclus. Dit vermenigvuldigt met de totale inkoop en gedeeld door het aantal gasten, leidt tot een gemiddelde CO₂-uitstoot per restaurantbezoeker. Om die totale uitstoot als bedrijf te verlagen, kijkt de cateraar specifiek naar de uitstoot per productgroep en handeling. Door bijvoorbeeld het percentage vlees, zuivel en transport omlaag

Rob van Leeuwen: “Bedrijven zijn de laatste jaren veel bewuster geworden als het gaat om duurzaamheid. Het bedrijfsrestaurant kan daar een belangrijke spil in zijn.



te brengen en het percentage groenten, vis, noten en zaden omhoog, kan de CO₂-uitstoot per saldo aanzienlijk worden verlaagd. Wanneer een cateraar ook nog eens op locatie naar behoefte kookt, kan overproductie en dus verspilling worden voorkomen.

Inzichtelijk maken

Door alle resultaten van de berekeningen te publiceren, kun je als werkgever in samenwerking met de cateraar voor iedereen inzichtelijk maken hoe duurzaam het bedrijfsrestaurant is en dus ook de voeding die zij voorgeschoteld krijgen. En je kunt de gegevens natuurlijk ook gebruiken om de gehele organisatie verder te verduurzamen. Je kunt de wereld dus letterlijk veranderen via het bord dankzij deze FOOD-print. Inderdaad, in dit geval met een 'd'.

Prof. dr. Tiny van Boekel van Wageningen University schreef het boek 'Je bent wat je

eet'. In dat boek beschrijft hij dat alles in je lijf - spieren, botten, hersenen - ooit in kleine onderdelen als voedsel naar binnen is gegaan. Voor een gezond lijf moet je dus gezond eten. Maar je bent ook figuurlijk wat je eet, wil hij met zijn boek zeggen.

Het beeld dat we hebben van iemand die een broodje hamburger eet is immers totaal anders dan het beeld van iemand die salade van lokaal geteelde groenten eet. Voedsel staat meer dan ooit in de belangstelling en als werkgever kun je daar je voordeel mee doen. Want werken we niet allemaal liever voor een bedrijf dat zich verantwoordelijk voelt om beter om te gaan met de reserves van de aarde? Door te kiezen voor een cateraar met dezelfde overtuiging kun je echte stappen zetten op gebied van duurzaamheid, vergroot je de aantrekkingskracht van het bedrijf en versterk je bovenal het werkgeluk van medewerkers.



Rob van Leeuwen is directeur/eigenaar van HOF Catering, dat sinds 1997 culinaire invulling geeft aan grote en kleine evenementen. Daarnaast worden bedrijven en organisaties geholpen met het creëren van eigen bedrijfsrestaurants of 'relatiecafé'. Een enthousiast, vakkundig en hardwerkend team voorziet dagelijks in excellent eten en drinken.

In 1962 openden Kees en Wil van Leeuwen de deuren van Comestibles Van Leeuwen, levensmiddelenzaak van kwalitatief hoogwaardige etenswaren, in het statige Haagse Benoordenhout. Met onder andere 'eieren van de gelukkige kip', ongepasteuriseerde karnemelk en echte boerenkaas was Comestibles Van Leeuwen een van de eerste winkels die zich bezighielden met duurzaamheid.

Zoon Rob groeit op in de winkel en krijgt zodoende de liefde voor het vak van huis uit mee. Na jaren in de zaak te hebben gewerkt, volgt hij 1990 zijn ouders op. Met dezelfde passie, maar op zijn eigen wijze. Hij voegt een keuken toe waarin verse maaltijden worden bereid; een succesformule die uitgroeit tot een traiteur onder de naam Hof van Leeuwen en zich rond 1997 ontwikkelt tot een van de bekendste partycaterers van Den Haag.

Onder de nieuwe naam HOF (Home Of Food) Catering gaat het bedrijf in 2000 verder. In 2016 wordt het concept uitgebreid met het beheer van bedrijfsrestaurants waar gezonde, duurzame en hoogwaardige voeding centraal staat. De contractcatering zorgt voor de basis van HOF Catering. Daarnaast is partycatering het creatieve hart; de kraamkamer waar Rob samen met zijn team experimenteert met de nieuwste trends op het gebied van voeding.

Passie, duurzaamheid en kwaliteit

Rob van Leeuwen runt nog steeds HOF Catering. Zijn dochters Iris en Julia staan hem inmiddels bij en zij werken nog altijd volgens

waarden die de familie Van Leeuwen al bijna 60 jaar hoog in het vaandel draagt: passie, duurzaamheid en kwaliteit.

Bij HOF Catering staan passie, duurzaamheid en kwaliteit altijd centraal. Het bedrijf zet zich ervoor in om de puurheid van ieder product tot zijn recht te laten komen in magnifieke gerechten. Het team kookt met liefde voor voeding, mens en milieu en maakt eten en drinken tot een ware beleving. Elke dag weer wordt gezocht naar nieuwe receptuur om de mooiste smaakcombinaties tot

HOF HOU

stand te brengen die aansluiten bij de wensen van opdrachtgevers. Daarbij denkt HOF Catering graag mee met de klant, heeft het bedrijf een hoge mate van flexibiliteit, en staat het team altijd klaar om aan iedere behoefte te voldoen.

Catering

Organiseer je een gala, kerstdiner, receptie, bedrijfsfeest of congres? HOF Catering neemt de culinaire zorg graag op zich. Met originele en feestelijke hapjes of een exclusief diner wordt jou en jouw gasten een geweldige beleving aangeboden. Zowel in bescheiden setting als tijdens een groots evenement wordt een onvergetelijke indruk achtergelaten bij alle aanwezigen. Met verrassende creaties en een perfecte presentatie. Daarnaast kan HOF Catering de totale organisatie van evenementen

uit handen nemen. In nauwe samenwerking met eersteklas partners en op basis van jouw persoonlijke wensen wordt alles geregeld, van locatie tot aankleding en van entertainment tot catering.

Bedrijfsrestaurant

Je wilt jouw medewerkers smakelijke en gezonde maaltijden bieden. Immers, goede voeding geeft hen energie en houdt hen vitaal. Bovendien leidt gezond en goed eten tot verbinding tussen mensen, versterkt relaties en brengt ontspanning. Met een hecht team

en optimale prestaties als gevolg. HOF Catering helpt met het creëren van bedrijfsrestaurants waarbij vers en gezond het uitgangspunt is zoals beschreven in de hoofdstukken hiervoor.

De cateraar ondersteunt en beheert jouw restaurant en past zijn diensten volledig aan naar de wensen van werkgever en medewerkers. Is thuiswerken de norm, dan biedt HOF Catering een passend 'relatie-café'-concept waarin hospitality de rode draad vormt en dat een sterk thuisgevoel creëert voor medewerkers.

HOF CATERING USE OF FOOD



Rob van Leeuwen: “Door op zoek te gaan naar de essentie van wat we eten en drinken: hoe iets groeit, hoe bereiden we het en hoe eten we het, willen wij onze producten verbeteren en de impact ervan vergroten.”



www.hofcatering.nl