

SUPERDIVERSE EN GEZONDE VOEDING

IN SOCIALE VOEDSELVOORZIENINGEN

wegwijzer

voor een winkelaanbod



WAAROM DEZE BROCHURE?

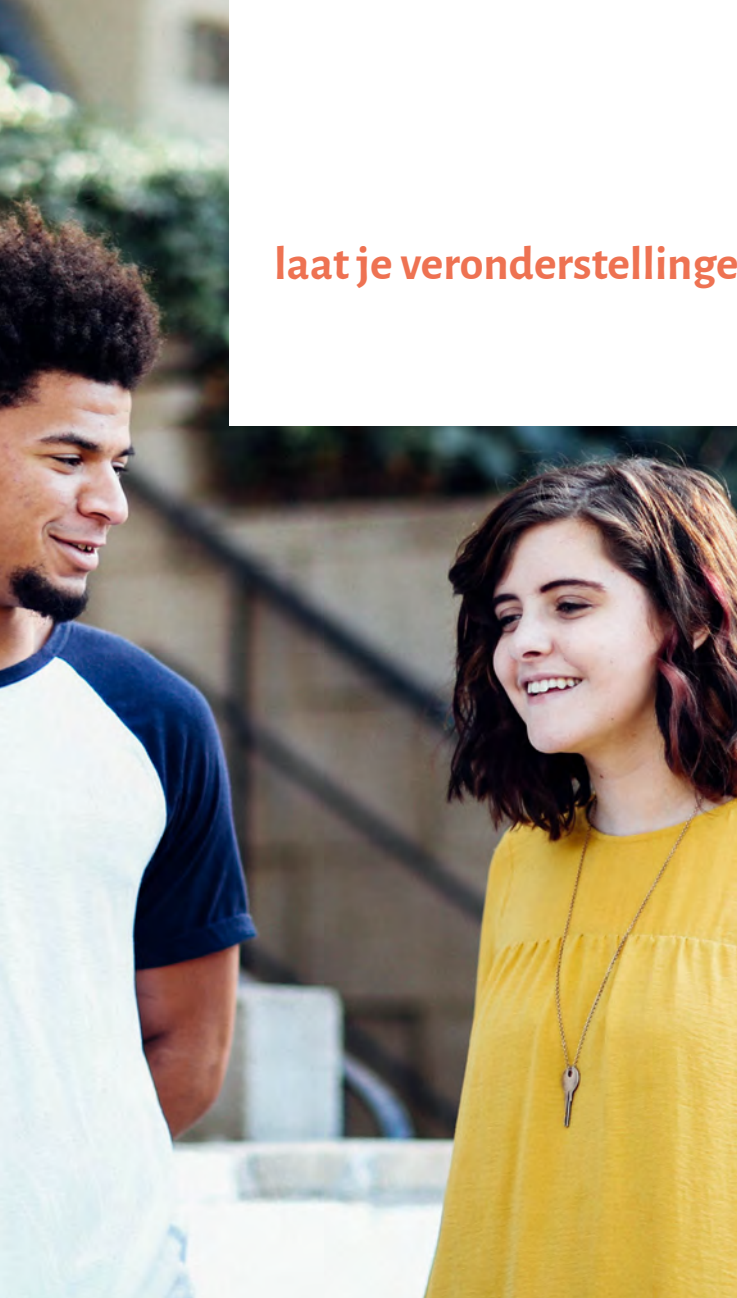
Werk je in een sociale voedselvoorziening? Geef je jouw klanten graag een welkom gevoel en help je hen het liefst zo goed als je kan verder bij vragen over voedingsmiddelen en maaltijden? Vragen zoals:

- **Zijn de maaltijden die jullie hier serveren halal?**
- **Hebben jullie ook kruiden die ik ken vanuit mijn thuisland?**
- **Ik zou graag voedingsmiddel x kopen om typisch gerecht y klaar te maken uit mijn thuisland. Kunnen jullie dit voorzien in de sociale kruidenier of een alternatief voedingsmiddel voorstellen?**

Deze brochure helpt je op weg om je klanten een zo goed mogelijk advies te geven, op maat van hun leven. Ook voor klanten met een **migratieachtergrond of een andere (etnisch-)culturele achtergrond.**



“Het eerste en belangrijkste advies:
laat je veronderstellingen over de klant die voor jou staat los.”



Klanten helpen? Begin bij een open houding

Heb je zelf geen migratieachtergrond? Dan aarzel je misschien soms om mensen met een migratieachtergrond gepast advies te geven over gezonde voeding. Heb je wel zelf een migratieachtergrond? Dan is het nog niet evident om klanten met een andere culturele achtergrond of Vlaamse achtergrond gepast te adviseren.

Deze brochure helpt je op weg. Met **kort en bruikbaar advies** over hoe je je klanten zo goed mogelijk verder kan helpen. **Het eerste en belangrijkste advies luidt: laat je veronderstellingen over de klant die voor jou staat los.** Sommige klanten met een migratieachtergrond willen Belgische ingrediënten en gerechten leren kennen en verwachten hiervoor tips van jou. Anderen willen dat niet en hopen ingrediënten en gerechten die voor hen vertrouwd zijn terug te vinden.

Probeer met een zo open mogelijke houding te ontdekken wat je klanten interesseert. Stel hen vragen:

- Welke ingrediënten zoeken ze?
- Welke gerechten vinden ze lekker?
- Wat maken ze thuis zelf klaar?
- Welke groenten (of peulvruchten, of welk fruit) kweken ze in hun moestuin?
- Waar doen ze hun boodschappen?
- Over welke gerechten of ingrediënten doen de kinderen moeilijk?
- ...

Door zulke vragen te stellen help je je klanten op weg naar **een betaalbare en gezonde maaltijd** die ze zelf lekker vinden.

We starten hieronder met enkele tips die het makkelijker kunnen maken voor klanten met een migratieachtergrond om bij jullie te winkelen of te eten.

GRAAG MEER ACHTERGRONDINFORMATIE OVER GEZONDE EN MILIEUVERANTWOORDE VOEDING? OF OVER EETGEWOONTEN IN VERSCHILLENDE ANDERE CULTUREN? JE VINDT HET ALLEMAAL OP DE **WEBSITE VAN GEZOND LEVEN**.

MEER LOKALE ONDERSTEUNING NODIG IVM THEMA VOEDING EN ANDERE GEZONDHEIDSTHEMA'S? SCHAKEL DE HULP VAN JOUW **LOGO** IN.

GEZONDE DORSTLESSERS



Kraanwater: ideale dorstlesser

In België is water van de kraan geleverd door drinkwatermaatschappijen perfect drinkbaar. **Het drinkwater wordt hier heel vaak gecontroleerd en is van goede kwaliteit.** Maar uit een recent behoefteonderzoek bij sociale voedselvoorzieningen weten we dat sommige klanten dit niet weten. Kraanwater is een perfect alternatief voor flessenwater: het is goedkoper en milieuvriendelijker (minder verpakkingen). Laat dit aan jullie klanten weten. Bied kraanwater gratis aan tijdens de maaltijd en geef het goede voorbeeld door het zelf te drinken in de sociale kruidenier, bij de voedselbank of bij de voedselbedeling. Graag water met een smaakje? Voeg eens het volgende toe:

- vers citroen- of limoensap
- muntblaadjes
- komkommer
- stukjes fruit zoals besjes

En wat met een eventuele chloorsmaak? Laat je glas of karaf met water een paar minuten staan, zo verdampt de chloor vanzelf.

Wil je meer weten over kraanwater in België?
Lees deze interessante, eigenwijze visie.



Zoet moet niet

Bieden jullie koffie of thee aan?

Vermijd dat je klanten die té zoet maken:

- Zet suiker(klontjes) en andere zoetmakers zoals honing **uit het zicht** of neem ze helemaal weg: zo kunnen en zullen jullie klanten er minder voor kiezen.
- Help je klanten om minder suiker te gebruiken of om er helemaal mee te stoppen. Stel hen voor om geleidelijk aan **minder klontjes** te nemen: van 2 klontjes naar eentje en de week erop een halfje.

Nog een tip: voorzie suiker bij één koffie of thee en hou de rest van de dag zonder suiker. Je kan als tussenstap (suikervrije) zoetstoffen gebruiken, zoals stevia en aspartaam. Maar ook die moet je geleidelijk afbouwen.

Hier zijn alvast meer tips voor een gezond drankenaanbod. Ze zijn gemaakt voor werknemers in bedrijven en zeker nuttig voor jullie!

Bereidingswijze van groenten en peulvruchten



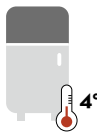
Misschien kennen jullie klanten bepaalde groenten, peulvruchten of fruitsoorten minder goed. Of ze kennen ze wél maar weten niet hoe ze die moeten klaarmaken of bewaren. Geef daar mondeling meer uitleg over. Of gebruik de **infiches over bereidingswijzen van groenten en peulvruchten** die Gezond Leven ontwikkelde i.f.v. jullie aanbod. Sommige klanten met een migratieachtergrond zullen meer vertrouwd zijn met peulvruchten en bepaalde groenten dan autochtone klanten. En sommige autochtone klanten zullen dan weer meer vertrouwd zijn met bepaalde soorten groenten dan klanten met een migratieachtergrond. Hou altijd in het achterhoofd dat veel van jullie klanten een beperkte kookinfrastructuur en -apparatuur hebben.

Bestel de infiches via jou **Logo** of in onze **webshop**. Ze zijn gratis, je hoeft alleen de verzendkosten te betalen om ze geleverd te krijgen. Of toon ze digitaal op de informatieschermen in jouw organisatie.


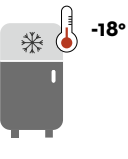
Hieronder zie je hoe zo'n infofiche eruitziet:

PASTINAAK






1. BEWAREN

 4° **TIP!** Verpak pastinaak in een papieren zak





OF zie **2. VOORBEREIDEN**

 2-5 MIN.  -18°

2. VOORBEREIDEN

3. BEREIDEN

 **EET RAUW** OF  700 watt **4-6 MIN.** OF  **10-20 MIN.** OF  **10-25 MIN.** OF  200° **25-40 MIN.**



TIP! Kruid met peper, zout, citroensap en/of olijfolie

TIP! Met 2 eetlepels water + gebruik deksel

TIP! Alle stukjes pastinaak moeten onder water staan

TIP! Met lepel olijfolie

TIP! Met olijfolie en/of peper

4. RESTJES?  Puree van pastinaak en aardappelen OF  Soep



 2 PERSONEN

 15 TOT 30 MIN.

WINTERSE GROENTENWOK

BASISINGREDIËNTEN

- 1/4 knolselder
- 1 prei
- 2 lente-uien
- 1/2 pastinaak
- 1 bakje champignons
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 1 snede (volkoren) brood

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- Sojasaus
- Sap van citroen

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak alle groenten grondig schoon.
2. Snij de prei en de lente-uien in ringen.
3. Snij de pastinaak in plakjes, de knolselder in reepjes **en besprenkel ze met citroensap.**
4. Snij de champignons in vier.
5. Hak de knoflook fijn.
6. Verhit de olie in een grote pan of wok.
7. Doe de pastinaak en de knolselder in de pan en roer goed om.
8. Voeg nu ook de look, prei en champignons toe en laat het geheel verder bakken op een matig vuur. **Breng op smaak met sojasaus.**
9. Toast het brood en snij het in kleine blokjes.
10. Serveer het gerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.

Gebaseerd op een recept van NICE.

AANDACHT VOOR SPECIFIEKE VOEDINGSWIJZEN

Halal



Uit de behoeftebevraging die wij eind 2018 uitvoerden rond gezonde voeding in sociale voedselvoorzieningen bleek dat jullie veel en vaak vragen krijgen over welke voedingsmiddelen uit jullie aanbod **wel/niet halal** zijn.

Het antwoord daarop is niet zo eenzijdig. Alles hangt af van hoe strikt je het concept 'halal' moet afbakenen, want dit kan sterk verschillen van klant tot klant. Kijk je 'alleen' naar de ingrediënten (bv. geen gelatine van varkensbeenderen, geen varkensvlees, geen alcohol ...) of ook naar de slachtmethode? Sommige moslims zullen rundvlees dat niet halal geslacht is wel eten, anderen niet.

Vegetarische voedingsmiddelen zijn vaak interessant. Want alle groenten, brood- en andere graansoorten en al het fruit zijn halal. (Specifieke soorten) zeevruchten zijn voor sommige moslims halal, voor anderen niet. Dat hangt af van welke leerschool ze binnen de islam volgen. Voorbeelden van die zeevruchten zijn: mosselen, garnalen, oesters, zeekeeftes en krabben.



Hier zijn enkele algemene richtlijnen:

- **Wees eerlijk.** Vraagt er een klant jou of een maaltijd of ingrediënt halal is, maar weet je dit niet? Zeg dat dan gewoon zo tegen hem of haar. Misschien weet een collega meer?
- Prijs **vegetarische alternatieven** aan zoals peulvruchten (kikkererwten, linzen, bonen), tofu en seitan. Let op met meer bewerkte producten zoals vegetarische burgers en worstjes: die bevatten vaak veel zout en vet.
- Let op de **plaatsing van halalvoedingsmiddelen** in jullie winkel of in het voedselpakket. Élk contact met haramproducten moet worden vermeden, zelfs als de voedingsmiddelen apart verpakt zijn. Zo mag halalahakt niet naast een varkenskotelet liggen.
- Vraag **advies aan een lokale imam** of andere medewerker van de moskee. Moslimklanten kunnen jou wel doorsturen naar iemand. Of vraag raad bij een lokale (etnisch-culturele) zelforganisatie of bij een andere vertrouwensfiguur van de moslims die klant zijn in jouw sociale kruidenier of voedselbedeling. Ook de medewerkers van jouw organisatie die zelf een migratieachtergrond hebben kunnen helpen. Zij zijn vaak wel op de hoogte van de halalvoorschriften.
- **Tonen dat jullie een divers voedingsaanbod nastreven**, is belangrijk. Laat je klanten weten dat je als personeelslid weinig impact hebt op het aanbod, maar dat je probeert om zo correct mogelijke info mee te geven over de ingrediënten/voedingsmiddelen. Vraag jullie klanten zeker om hun voorkeuren. Vraag hen wat ze zeker wel én zeker niet in hun voedselpakket willen zien op basis van jullie aanbod. Zo vermijd je dat ongewenste producten thuis in de vuilnisbak eindigen.
- Misschien kan je jullie aanbod veranderen? Bied bijvoorbeeld beleg op basis van peulvruchten (linzenpaté, bonenspread ...) aan. Zo'n beleg is gezond én milieuvriendelijk. En geschikt voor al wie geen vlees eet.
- Ga misschien op zoek naar **handelaars** die zelf halalvoedingsmiddelen aanbieden en eventueel willen doneren aan de sociale kruidenier of voedselbedeling.

MEER INFO OVER HALALVOEDING VIND JE OP
WWW.GEZONDLEVEN.BE.

INSPIRATIE NODIG VOOR GEZONDE, BUDGET-
VRIENDELIJKE EN VEGETARISCHE RECEPTEN?
KIJK OP HET **ZEKER GEZOND-RECEPTENPLAT-
FORM** OF OP DE ZEKER GEZOND-APP.

Vegetarische gerechten



Uit onze behoeftebevraging rond gezonde voeding bij sociale voedselvoorzieningen bleek dat jullie véél vragen krijgen over halalvoeding, maar geen of weinig rond vegetarisme. Maar we merken dat de **interesse voor vegetarische voeding** in Vlaanderen toeneemt. Dus misschien kunnen jullie vegetarische gerechten mee toegankelijker maken voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties? Want een vegetarisch aanbod is interessant: vegiemaaltijden zijn vaak **goed voor de gezondheid én voor het milieu**.

En ze zijn meestal budgetvriendelijker dan vleesmaaltijden. De **fiches met bereidings- en bewaar-tips** die we al vermeldden kunnen jullie klanten helpen om meer en anders aan de slag te gaan met groenten en peulvruchten. Geef hen mondeling ook wat tips mee, bijvoorbeeld om meer linzen en bonen te verwerken in een maaltijd. Zie je klanten aarzelen om een nieuw vegetarisch voedingsmiddel uit te proberen? Geef hem of haar er dan wat extra uitleg over.

INSPIRATIE NODIG VOOR GEZONDE,
BUDGETVRIENDELIJKE EN VEGETARISCHE RECEPTEN?

KIJK OP HET **ZEKER GEZOND-RECEPTENPLATFORM**
OF OP DE ZEKER GEZOND-APP.

MEER INFO OVER **VEGETARISCHE VOEDING EN PEULVRUCHTEN** VIND JE OP DE GEZOND LEVEN WEBSITE.

Andere tips en aandachtspunten

GEVOGELTE

Gevogelte is interessant: het is gezonder en milieuvriendelijker dan rood vlees. Gevogelte heeft geen aantoonbare negatieve effecten op onze gezondheid, rood vlees heeft dat bij grote hoeveelheden wél. Kijk daarom of jullie het aanbod van wit vlees eventueel kunnen uitbreiden. Want naast de voordelen voor het milieu en de gezondheid, is wit vlees ook geschikt voor moslimklanten die geen varkensvlees eten en bv. hindoe klanten die geen rundvlees eten.

DENK NA OVER DE PLAATSING VAN DE VOEDINGSMIDDELEN IN DE WINKELRUIMTE

Denk na over de plaatsing van je voedingsmiddelen in de winkelruimte. In een commerciële context wordt dit gestuurd door winstmarges, maar in jullie winkel kan je er bijvoorbeeld voor kiezen om de producten van plantaardige oorsprong op de beste plaatsen in het rek te zetten. Dat is opnieuw een goede keuze voor gezondheid, milieu en extra toegankelijk voor moslimklanten.

STEL HET VOEDINGSAANBOD EN DE TOELEVERING VAN JE ORGANISATIE IN VRAAG

Stel het voedingsaanbod en de toelevering van je organisatie in vraag. Je kijkt naar je klanten en hun wensen zonder vooroordelen. En zo kan je ook jullie volledige manier van werken onder de loep nemen en alle veronderstellingen loslaten. Misschien kan je minder gezoete en gezouten snacks aanbieden zonder dat je klanten dit als vervelend zullen ervaren? Vraag hen wat ze daarvan zouden vinden. Dat kan gerust op een informele manier. Of overweeg om bepaalde - minder gezonde - producten die je gratis krijgt te weigeren, of er slechts een kleinere hoeveelheid van aan te nemen? Wie weet kan je met de schenker bespreken of er manieren zijn om dit gratis aanbod diverser en gezonder te krijgen voor jullie klanten?



Mogelijke partners en adviesverleners

- **imam van de plaatselijke moskee**
Vraag na bij je klanten hoe je best contact opneemt of win via de klant wat info in.
 - **andere medewerkers van de lokale moskee die socioculturele activiteiten organiseren**
 - zelforganisaties, via de **Federatie van sociaal-culturele verenigingen van mensen met een migratieachtergrond**
 - **Minderhedenforum**
- Maak zeker kennis met jouw lokale **Logo** (Lokaal Gezondheidsoverleg) en bekijk hun aanbod. Voor superdiverse en gezonde voeding worden de Logo's ondersteund door het Vlaams Instituut Gezond Leven. Een voorbeeld van hun aanbod:
Kleurrijk Gezond
- Vlaams Instituut Gezond Leven i.s.m. de Logo's
Interactieve groepssessies op maat die mensen met een migratieachtergrond op een laagdrempelige manier motiveren om gezond te eten en genoeg te bewegen.

WIJ WILLEN LEREN UIT JOUW ERVARINGEN!

Vond je de informatie in deze brochure inspirerend? Heb jij nog extra ideeën vanuit jouw praktijkervaring? Of kloppen bepaalde zaken echt niet volgens jou? Laat het ons zeker weten! Zo kunnen we deze tekst nog bruikbaar maken voor jouw collega's en jouw klanten.

Alle aanvullende ideeën en bedenkingen mag je altijd bezorgen aan An Lebacqz [via mail](#) of telefonisch op het nummer 02 422 49 64. An is onze collega bij het Vlaams Instituut Gezond Leven die werkt rond gezonde voeding bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie.



COLOFON

SUPERDIVERSE EN GEZONDE VOEDING IN SOCIALE VOEDSELVOORZIENINGEN

wegwijzer voor een winkelaanbod

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2020, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,
All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be

