

LANCERING RECEPTENBOEK VOOR MENSEN MET ONREGELMATIGE WERKTIJDEN



Wat eet je tijdens de onregelmatige dienst?

Recepten en voedingstips tijdens de onregelmatige dienst

© Duurzaam Inzetbaarheid Centrum

Met trots presenteren wij u het receptenboek "Wat eet jij tijdens de onregelmatige dienst?". Het boek staat vol informatie, praktische handvatten, tips en recepten die helpen om werknemers tijdens wisseldiensten energiek te houden. De afgelopen jaren hebben wij als centrum al meer 1.000 mensen getraind in hoe om te gaan met het werken in onregelmatigheid (ploegdienst). Niet door te benadrukken wat niet goed is, maar door het geven van praktische tips met betrekking tot wat wel goed voor je is. Het receptenboek is hiervan een voorbeeld. Op vrijdag 12 december 2014 zijn de eerste exemplaren van het boek overhandigd aan o.a.: Ruud Cornelisse (Abvakabo FNV), Fred Kagie (Qbuzz), Marco Kok (MKB Deventer), Peter Meerman (Deventer Kring van Werkgevers), Jeanet Kleine Schaars (Zorggroep Raalte) en Wouter van Ginkel (Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid).

Van idee tot uitvoering

Wij leven in een 24-uurs maatschappij waarin meer dan een miljoen Nederlanders onregelmatig werkt. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat deze onregelmatige diensten een aanslag op ons lichaam zijn. Ook de kranten staan er vol mee: we slapen te weinig en we worden ongezonder. "Wat ons opviel is dat met name het probleem wordt uitvergroot, echter de praktische oplossingen worden niet geboden. Welke gerechten eet je tijdens een onregelmatige dienst? En hoe kan je deze makkelijk meenemen?", aldus Hans Spanjers, directeur van het Duurzaam Inzetbaarheid Centrum. Spanjers: "Op het moment dat het idee voor een receptenboek ontstond is collega Karin van der Sangen onmiddellijk aan de slag gegaan. Zij heeft vol enthousiasme gewerkt aan het boek en zie het resultaat!". Tijdens de lancering van het boek in het Jordenhuis te Deventer benadrukte Ruud Cornelisse, bestuurder Abvakabo FNV, het belang van het receptenboek voor werknemers die op onregelmatige tijden werken. HR-manager van Qbuzz, Fred Kagie, prees vooral de praktische toepasbaarheid van de gerechten voor zijn organisatie.

Samenwerking met sterrenchef

Voor het receptenboek is samengewerkt met sterrenchef Baltasar Tieskens. Tieskens maakte in twee jaar tijd zijn droom waar en wist op zijn dertigste met zijn innovatieve kookstijl een Michelinster te bemachtigen. Inmiddels is hij ook foodcoach en culinair consultant. Daarnaast werkt hij als freelance coach voor het Duurzaam Inzetbaarheid Centrum. Hij is betrokken bij een groot project waarin ruim 800 bus- en taxichauffeurs deelnemen aan het vitaliteitprogramma. In het boek draait het om voedzame, vullende en praktische maaltijden die makkelijk mee te nemen zijn. We hebben gekeken naar de werknemer in de wisseldiensten in verschillende branches. Belangrijk is dat zij de gerechten kunnen meenemen in hun broodtrommel of in een plastic zakje. Op veel plaatsen is een koelkast en magnetron aanwezig waar je eenvoudig je eten kunt koelen en opwarmen.

