

# Duurzaam Voedsel verbindt De Nude

## Gezond en duurzaam voedselaanbod 'de Nudehof'

Oktober 2021. S. van der Haar, MSc\*\*, J.P.M. van de Sande, MSc\*, mr. A.D. Wels-de Lint\*, dr.ir. G.G. Zeinstra\*\* en drs.ing. J.C.M.A. Snels\*\* (red.)



Bron: shutterstock\_99251996\_ouderen\_voeding

# Duurzaam Voedsel verbindt De Nude



Report Number: 2208


Information and/or data as presented in these slides are part of project 6234162610. This research project has been carried out by Wageningen Food & Biobased Research (WFBR), which is part of Wageningen University & Research (slides 1-7 & 30-77) and Stichting Greendish (slides 8-29) and shall be treated as public and the slides are available as DOI <https://doi.org/10.18174/555985> and were reviewed by *drs.* I.A. Polet and authorized by *dr ir.* H. Wensink.

The tasks for WFBR have been commissioned and financed by Stichting Samen Tegen Voedselverspilling with reference number 4V1913 and by the proeftuin Voedselverspilling of Regio Foodvalley with assignment number 2020-20. And the tasks of Stichting Greendish have been commissioned and financed by Coöperatiefonds of Rabobank Vallei en Rijn. The research that is documented in this report was conducted in an objective way by researchers who act impartial with respect to the client(s) and sponsor(s).

All copyrights reserved for slides 1-7 and 30-77. Citation name: WFBR, Report Number 2208 + "Duurzaam Voedsel verbindt De Nude"  
All copyrights reserved for slides 8-29. Citation name: Stichting Greendish + "Duurzaam voedsel in De Nude in Wageningen"

PO box 17, 6700 AA Wageningen, The Netherlands, T + 31 (0)317 48 00 84, E [info.wfbr@wur.nl](mailto:info.wfbr@wur.nl), [www.wur.eu/wfbr](http://www.wur.eu/wfbr).

# Inhoudsopgave

		Slides
Inleiding		1 - 7
Onderzoeksresultaten		Verantwoord inkopen (inkoopcheck)* 8 - 17
		Samenstelling op het bord (menucheck)* 18 - 23
		Tips & Advies* 24 - 29
		Maaltijdcontext 30 - 45
		Geïdentificeerde kansen & aanbevelingen 46 - 53
		Maaltijden Food Connect & Boodschappenservice 54 - 56
		Voedselverspilling 57 - 60
		Reflectie & samenvatting 61 - 64
Van advies naar Pilotactiviteiten		65 - 68
Uitvoering op basis van de adviezen		69 - 72
Eindbevindingen / -conclusies		73 - 77

\* = Uitgevoerd door Stichting Greendish overig WFBR

# Leeswijzer & verantwoording

Deze slides zijn de verzamelde en chronologische weergave van verschillende online bijeenkomsten met de betrokkenen van Stichting Opella en Huuskes m.b.t.

- het onderzoek
- het advies
- de pilotactiviteiten
- de uitvoering van de pilotactiviteiten
- de eindbevindingen & -conclusies

en daarmee de formele en volwaardige eindrapportage van het project 'Duurzaam Voedsel verbindt De Nude' zoals overeengekomen met de projectpartijen

## ■ **Onderzoek:**

- Periode van uitvoering: november 2020 t/m maart 2021
- Presentatie: 13 april 2021
- Het onderzoek naar de 'Samenstelling op het bord' & 'Verantwoord inkopen' is uitgevoerd door Stichting Greendish en is terug te lezen in de slides 8-29
- Het onderzoek naar de 'Maaltijdcontext' en 'Voedselverspilling' is uitgevoerd door Wageningen Food & Biobased Research (WFBR) en is terug te lezen in de slides 30-60

## ■ **Van advies naar Pilotactiviteiten:**

- Presentatie: 17 mei 2021
- Vastgesteld in gezamenlijke afstemming met Stichting Opella en Huuskes o.b.v. wat er op de korte(re) termijn haalbaar is, mede in tijden van COVID19

## ■ **Uitvoering o.b.v. de adviezen:**

- Periode van uitvoering: mei t/m augustus 2021
- Activiteiten zijn uitgevoerd door Stichting Opella en Huuskes zonder verdere noodzakelijke ondersteuning van Stichting Greendish en/of WFBR

## ■ **Eindbevindingen / -conclusies:**

- Presentatie: 22 september 2021
- Vastgesteld in een gezamenlijke bespreking met Stichting Opella en Huuskes

# Introductie en doel

- Het project 'Duurzaam Voedsel verbindt de Nude' heeft als doel om met een pilot in de wijk De Nude voedselaanbieders (dit strekt van supermarkten en groenteboeren tot aan aanbieders van complete maaltijden zoals (afhaal)restaurants) in andere wijken van Wageningen eveneens aan te zetten tot een *duurzamer* en *gezonder* aanbod
- In aanvulling op de reeds uitgevoerde activiteiten en verkregen resultaten van dit project, ligt de focus hier op een gezonder en duurzamer voedselaanbod bij de zorginstelling 'De Nudehof'
- Thema's die in kaart worden gebracht gedurende dit project:



Samenstelling op het bord



Verantwoord inkopen



Maaltijdcontext



Voedselverspilling



**THEMA'S**



**Samenstelling  
op het bord  
(menucheck)**



**Verantwoord  
inkopen**



**Maaltijdcontext**



**Voedselverspilling**

**METINGEN**



**Samenstellings-  
check**



**Analyse menu's  
en inkoopcijfers**



**Observatie en Interview  
Medewerkers/bewoners**



**Wegingen  
waste**

**ADVIES**

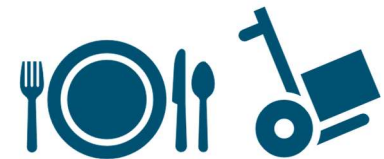
**Advies bij verdere stappen naar  
implementatie**

# Maaltijd samenstelling Verantwoord inkopen

Doel van dit sub-onderzoek:  
inventarisatie van huidige  
maaltijd qua samenstelling en  
duurzaamheid door een  
inkoopcheck, menucheck & top  
5 gerechten (incl. milieu-  
impact)

Uitvoering: Stichting Greendish

# Maaltijd samenstelling Verantwoord inkopen





# Resultaten nulmeting

- Inkoopcheck
- Menucheck & Top 5 gerechten  
(incl. milieu-impact)



# Resultaten – inkoopcheck



in Nederland  
geproduceerde  
producten

**6%**



producten met  
niet meer dan 1  
tussenschakel

**12%**



lokaal  
ingekochte  
producten

**0%**



groente/fruit  
uit het seizoen

**0,3%**



producten met  
topkeurmerk

**6%**



producten  
binnen de  
Schijf van Vijf

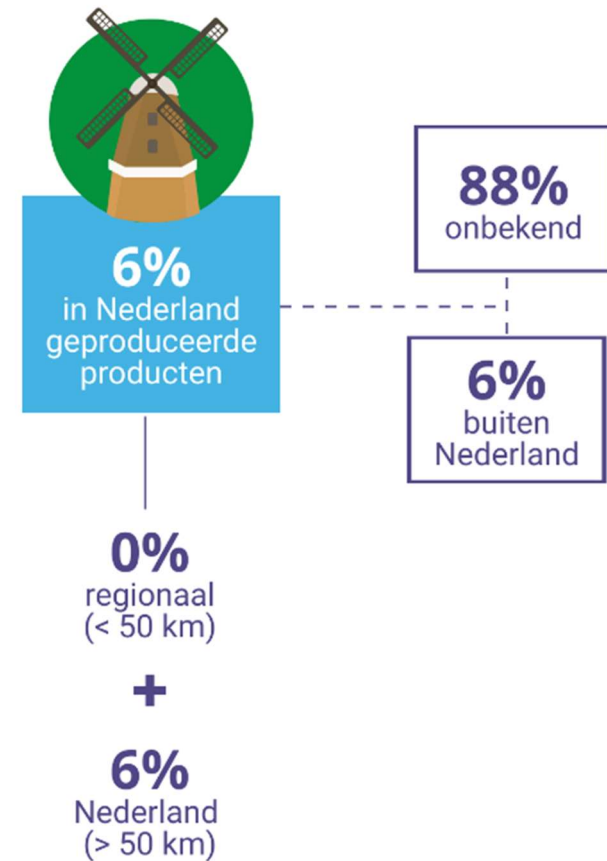
**22%**



# Resultaten – inkoopcheck

## HERKOMST

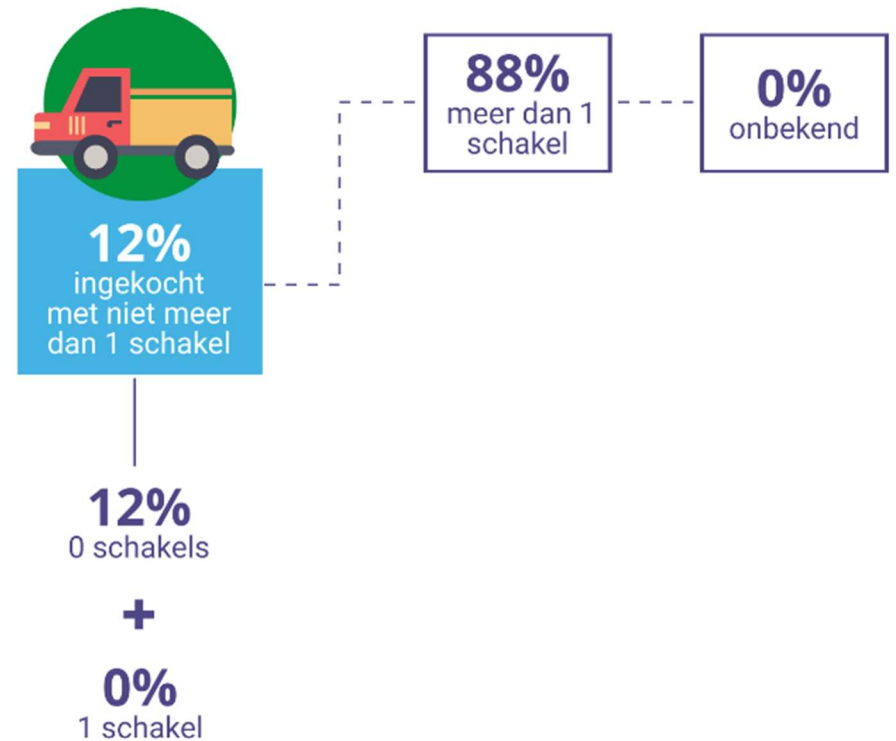
Door producten in te kopen die geproduceerd zijn in Nederland worden Nederlandse boeren ondersteund. Producten uit Nederland zijn echter niet altijd beter voor het milieu. Het kost bijvoorbeeld vaak meer energie om producten in een Nederlandse, verwarmde kas te kweken dan ze per vrachtwagen of boot uit het buitenland te halen. Het is daarom belangrijk om te kijken naar herkomst in combinatie met andere duurzaamheidsaspecten, zoals het aantal schakels en teeltwijze.



# Resultaten – inkoopcheck

## KETENS

Korte ketens hebben als voordeel dat de Nederlandse boeren worden ondersteund en de burger meer wordt verbonden met de boer. Boeren krijgen bij een korte keten vaak een eerlijkere prijs voor hun product, omdat er geen schakels tussen zitten. Bovendien is er een prikkel bij rechtstreekse levering meer uit het seizoen in te kopen. Producten met meer dan 1 schakel die weinig kilometers hebben afgelegd, kunnen ook een duurzame keuze zijn. Het is dus belangrijk om naast schakels ook altijd andere duurzaamheidsaspecten mee te nemen, zoals herkomst en teeltwijze.



# Resultaten – inkoopcheck

## LOKAAL



**6%**  
in Nederland  
geproduceerde  
producten



**12%**  
producten met  
niet meer dan  
1 tussenschakel



### DEFINITIE LOKAAL

Een product is lokaal ingekocht wanneer deze geproduceerd is in Nederland én de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen de producent en de consument. Daarbij is een regionaal distributiecentrum ook gerekend onder de definitie van lokaal, ondanks dat zij een extra schakel zijn, aangezien deze centra erop gericht zijn de inkoop bij de Nederlandse voedselproducent te stimuleren. \*\*

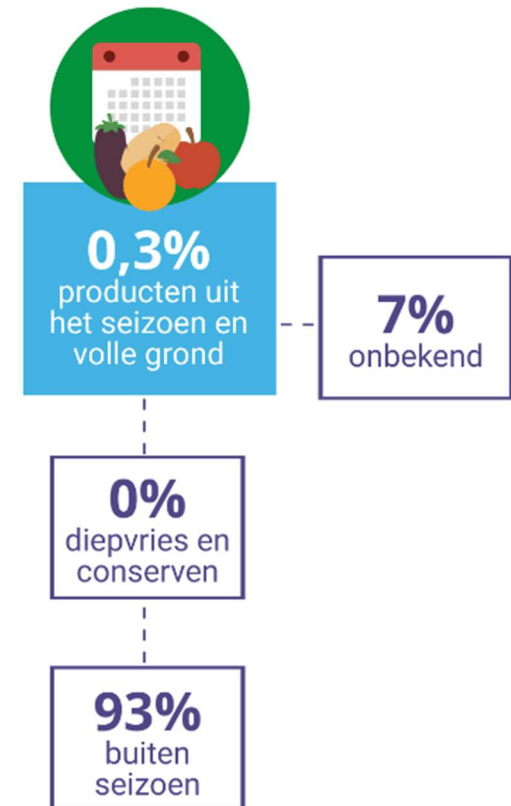
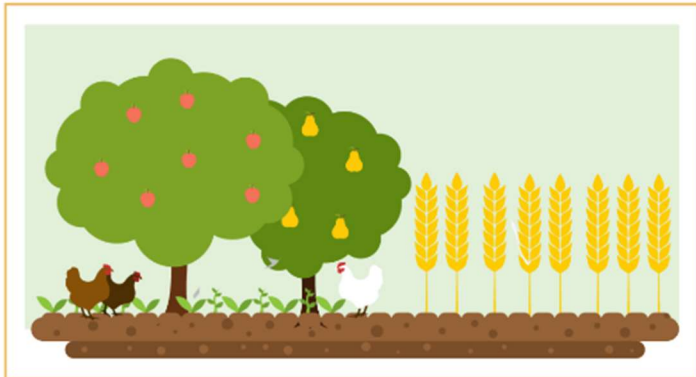
\*\* Indien een product niet in Nederland geproduceerd kan worden, wordt in overeenstemming met de Europese definitie aangehouden dat een product uit het buitenland een korte keten van 0 tot 1 schakels én een Fairtrade keurmerk heeft, zodat een eerlijke prijs voor de boeren gegarandeerd kan worden.



# Resultaten – inkoopcheck

## SEIZOEN EN TEELTWIJZE

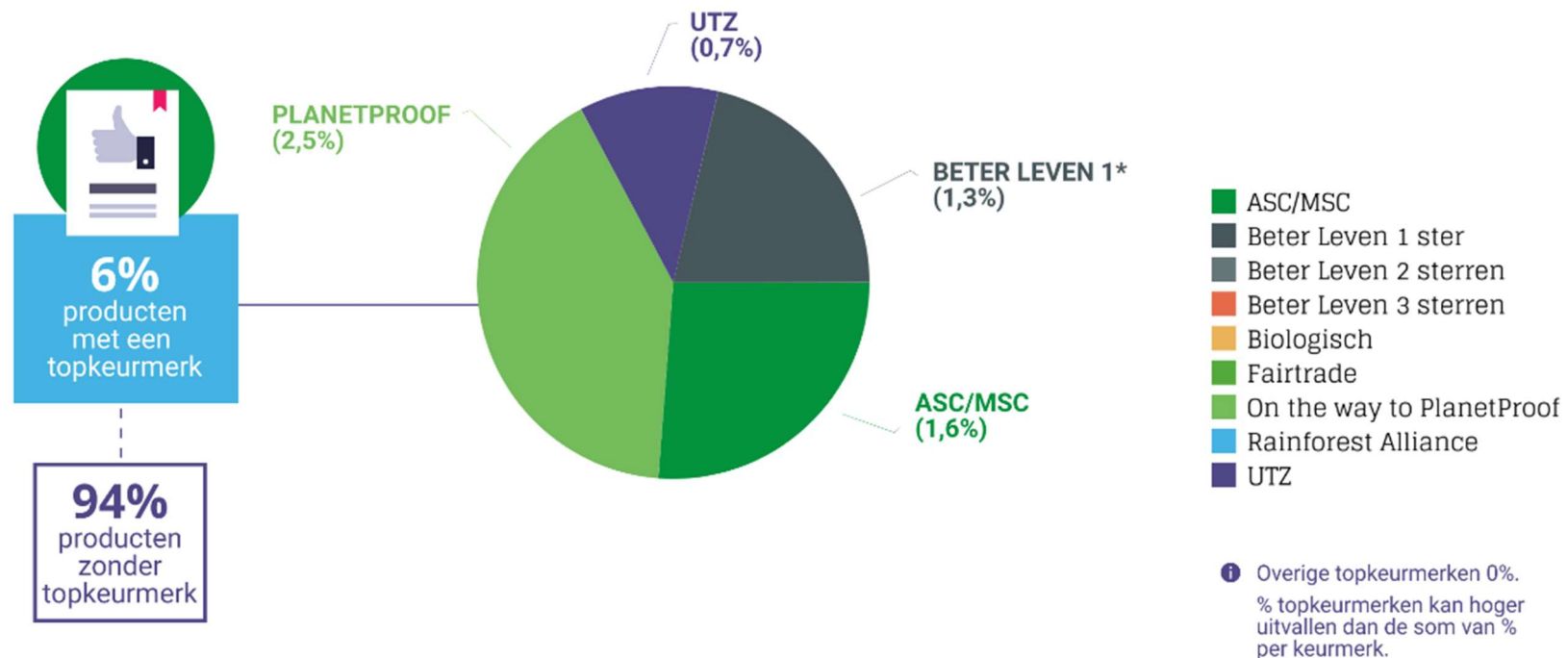
Seizoensgroenten en –fruit zijn in de ideale omstandigheden geproduceerd. Ze worden buiten in de volle grond verbouwd en daardoor is geen extra energie nodig voor verwarmde kassen. Diepvriesproducten en conserven zijn ook een goede keuze, hier wordt groente of fruit uit het seizoen (volle grond) voor gebruikt.



# Resultaten – inkoopcheck

## TOPKEURMERKEN

Keurmerken geven informatie over bijvoorbeeld milieu-impact, dierenwelzijn en/of sociale aspecten. Op die manier maken keurmerken het makkelijker om een goede keuze te maken. De topkeurmerken zijn het meest betrouwbaar als het gaat om gestelde eisen, controles en transparantie. Check de keurmerkenwijzer van Milieu Centraal voor meer informatie.



# Resultaten – inkoopcheck

## SCHIJF VAN VIJF

In de Schijf van Vijf staan producten die energie en de nodige voedingsstoffen leveren. Deze producten dragen bij aan een gezond, duurzaam en gevarieerd eetpatroon.



**22%**  
producten  
binnen de  
Schijf van Vijf

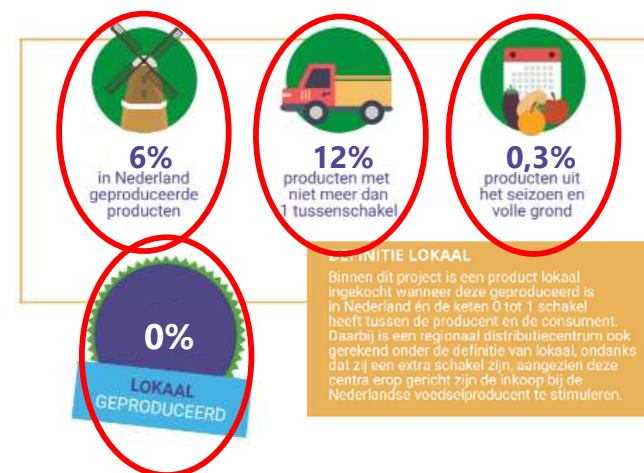
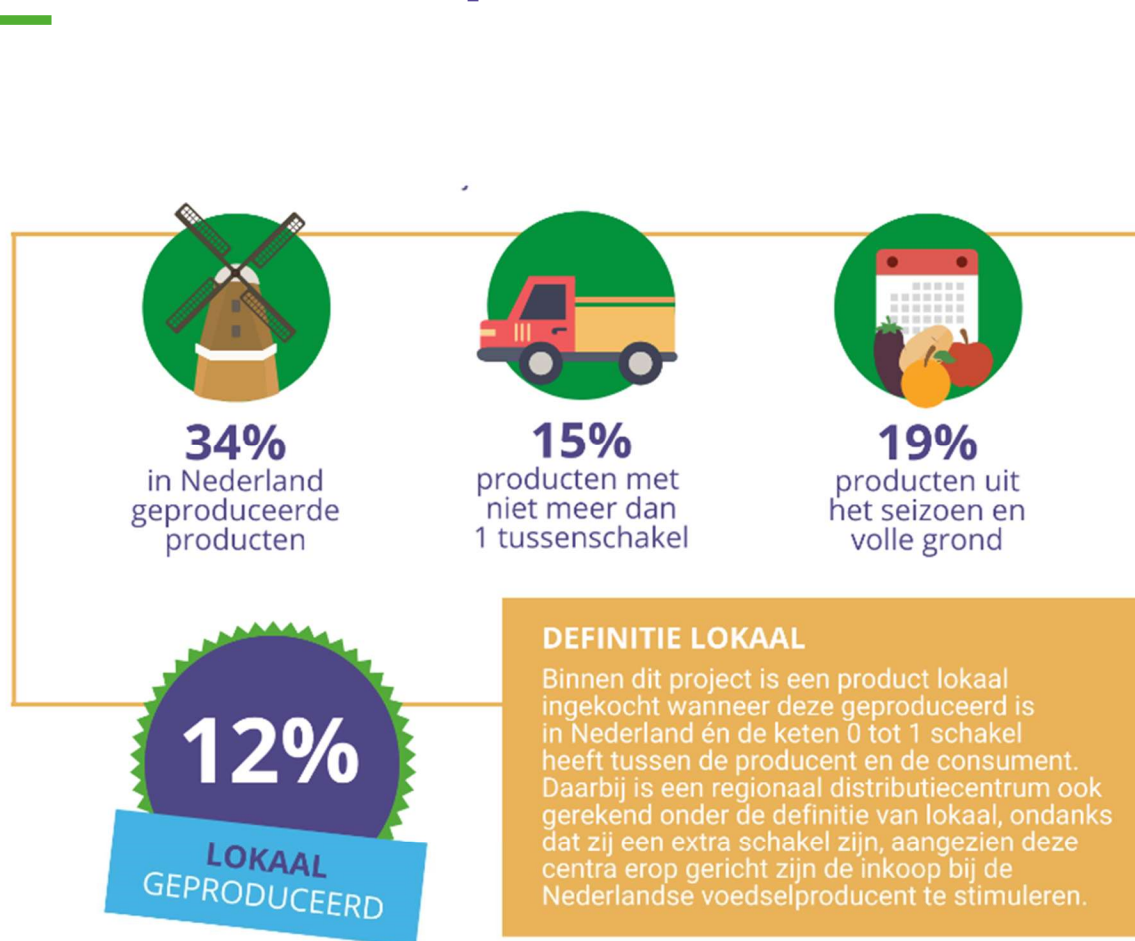
**69%**  
producten  
buiten de  
Schijf van Vijf

**9%**  
onbekend





# Resultaten – inkoopcheck t.o.v. benchmark NL





## Mogelijke focuspunten – inkoopcheck

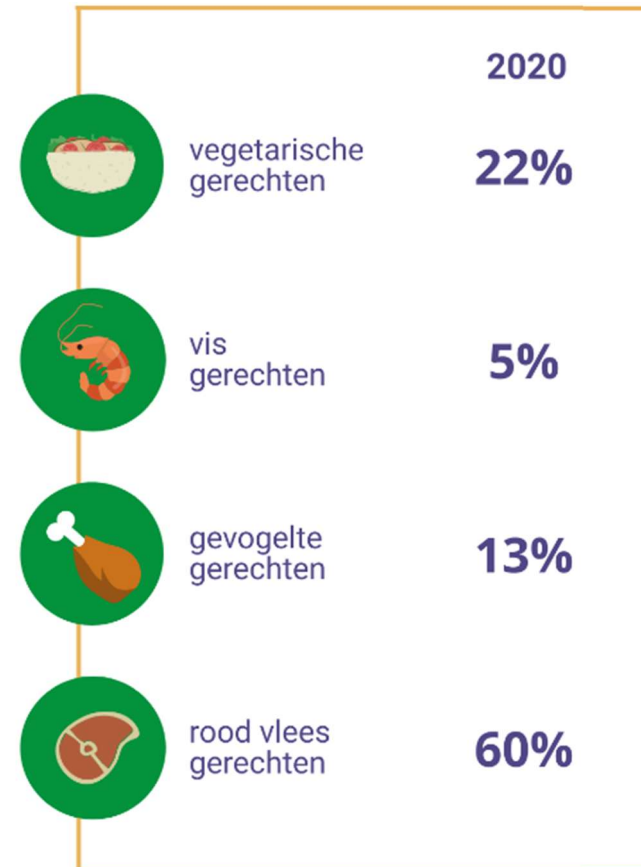
- % onbekend bij herkomst omlaag brengen
- Meer via de korte keten (0-1 schakel(s)) gaan inkopen
- Meer lokaal inkopen
- Meer seizoensproducten
- Meer producten met topkeurmerken op gebied van mens/dier/milieu
- Meer Schijf van Vijf → minder bewerkte producten en additieven



# Resultaten – menucheck

## SAMENSTELLING MENU

Een goed samengesteld menu is belangrijk. Het aanbieden van minder dierlijke gerechten en meer vegetarische gerechten helpt om de impact op het milieu te verlagen.



# Resultaten – menucheck

## SAMENSTELLING OP HET BORD (TOP 5)

Binnen de Menucheck is verder gekeken naar de samenstelling op het bord van de 'TOP 5' gerechten. Dit zijn 5 gerechten die representatief zijn voor de gerechten binnen de menucyclus.


- 1. Groentebouillon**  
(zelf geproduceerd door keukenteam Stichting Opella)
- 2. Champignon goulash, sperziebonen en tagliatelle**  
(kant-en-klaar aangeleverd door Huuskes)
- 3. Stampot zuurkool, hammetje en honingmosterdsaus**  
(kant-en-klaar aangeleverd door Huuskes)
- 4. Bloemkool met bechamelsaus, gekookte aardappelen, procureurlapje**  
(kant-en-klaar aangeleverd door Huuskes)
- 5. Tuinbonen a la crème, gekookte aardappelen en beefburger**  
(kant-en-klaar aangeleverd door Huuskes)



# Resultaten – menucheck

## SAMENSTELLING OP HET BORD (TOP 5) \*

Een dieet, rijk aan plantaardig voedsel en met minder dierlijk voedsel levert zowel een verbeterde gezondheid als voordelen voor het milieu op. Daarom is het belangrijk om de verhouding van de verschillende elementen binnen een gerecht in balans te brengen. De verhoudingen zijn hieronder per element weergegeven als % van het totale gerecht. Bijvoorbeeld: gemiddeld bestaan de gerechten voor 10% uit groente. Als richtlijn voor het totale hoofdgerecht kan je maximaal 509 gram aanhouden en 313 gram voor het totale lunchgerecht.

gram (gemiddeld per gerecht)	
top 5	excl. soep **
 121 g groente	148 g groente
121 g zetmeel	151 g zetmeel
57 g overig	20 g overig
59 g eiwit	73 g eiwit

\* De grammages op deze slide staan voor het grammage van dat component. Bijvoorbeeld: 59 gram eiwitcomponent > dit is NIET de daadwerkelijke hoeveelheid eiwit binnen het gerecht.

\*\* Omdat de soep qua samenstelling heel anders was dan de vier hoofdgerechten staat in de kolom 'excl. soep' de gemiddelde hoeveelheid zonder de soep vermeld

Soep (11 g) + Hoofdmaaltijd (148 g) = 159 g. Vergelijkend met de maaltijdcriteria in de blauwe box, zie je dat de bewoners met het voor-en hoofdgerecht samen voldoen aan het minimum van 150 gram groente. Ook blijven ze binnen het maximum van 100 gram vlees, vis, ei, vegetarisch product omdat de vier hoofdgerechten samen gemiddeld zo'n 73 gram eiwitcomponent bevatten (en incl. de soep is dit gemiddeld 59 gram want in de soep zit maar 11 gram eiwitcomponent).

### DE MAALTIJDCRITERIA VOOR OUDEREN (70+)

(voor meer informatie: zie tips – advies slides)

Voor alle ingrediënten geldt dat zij moeten voldoen aan de Schijf van Vijf criteria:

- **Minimaal 150 gram groente**
- **Vlees, vis, ei, vegetarisch product tot maximaal 100 gram** en/of maximaal 15 gram noten en/of minimaal 60 gram peulvruchten
- Volkoren graanproducten of aardappelen
- Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, of olie tot maximaal 15 gram

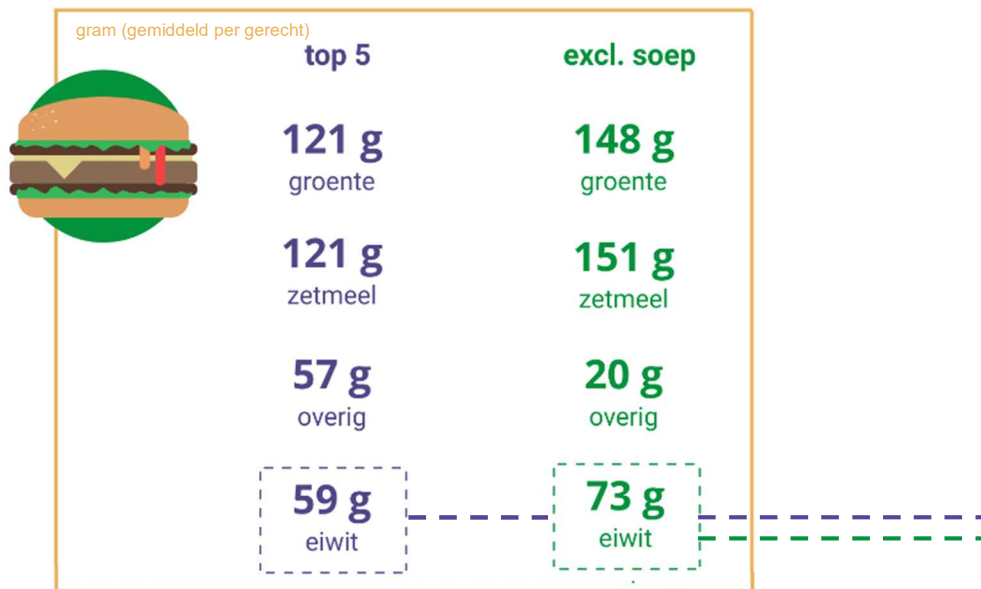


\* De grammages op deze slide staan voor het grammage van dat component.  
Bijvoorbeeld: 59 gram eiwitcomponent > dit is NIET de daadwerkelijke hoeveelheid eiwit  
binnen het gerecht.





# Resultaten – menucheck

## SAMENSTELLING OP HET BORD (TOP 5) \*

Een dieet, rijk aan plantaardig voedsel en met minder dierlijk voedsel levert zowel een verbeterde gezondheid als voordelen voor het milieu op. Daarom is het belangrijk om de verhouding van de verschillende elementen binnen een gerecht in balans te brengen. De verhoudingen zijn hieronder per element weergegeven als % van het totale gerecht. Bijvoorbeeld: gemiddeld bestaan de gerechten voor 10% uit groente. Als richtlijn voor het totale hoofdgerecht kan je maximaal 509 gram aanhouden en 313 gram voor het totale lunchgerecht.



Gemiddelde per gerecht (o.b.v. gerechten waarin aanwezig)

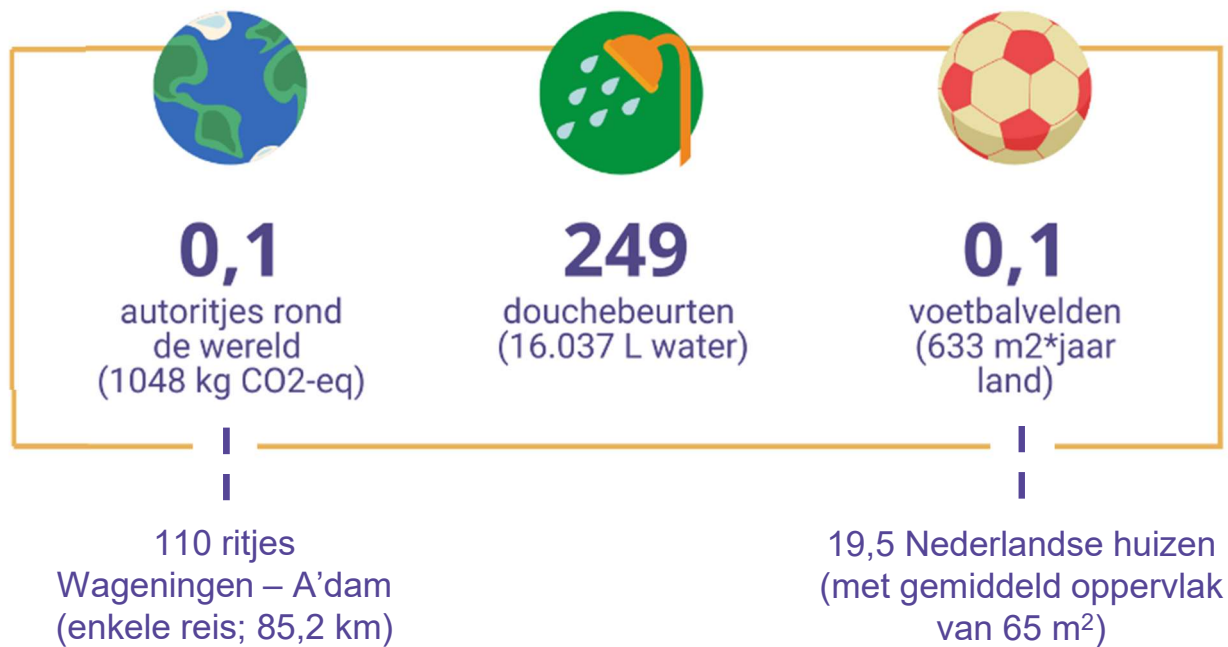
	top 5	excl. soep
	35 g vegetarisch	35 g vegetarisch
	0 g vis	0 g vis
	0 g gevogelte	0 g gevogelte
	65 g rood vlees	85 g rood vlees



# Resultaten – menucheck

## MILIEU-IMPACT

Milieu-impact van het totale menu per **halfjaar** op basis van ingrediënten en verhoudingen in de top 5 gerechten.



# Mogelijke focuspunten – menucheck

- Minder rood vlees serveren (bijvoorbeeld 1x per week) en eiwit uit andere bronnen halen, bijvoorbeeld meer (gecertificeerde) vette vis of plantaardige eiwitcomponenten  
→ Bijvoorbeeld soepballetjes vervangen
- Samenstelling op het bord / gezondheid van ingrediënten verbeteren  
→ zie de tips op de volgende slides en/of bekijk (voor meer informatie) [hier](#) de handreiking kant-en-klaarmaaltijden voor ouderen van het Voedingscentrum





# Tips - Advies

- Inkoopcheck
- Menucheck & Top 5 gerechten (incl. milieu-impact)



# Tips – samenstelling op het bord

## DE MAALTIJD CRITERIA VOOR OUDEREN

Deze criteria gelden voor ouderen vanaf 70+.

Lever je ook maaltijden aan jongere volwassenen dan zijn de criteria hetzelfde op 2 punten na: de hoeveelheid noten is maximaal 25 gram en een eiwitcriterium is niet nodig.

Een hoofdmaaltijd bestaat alleen uit Schijf van Vijf producten met eventueel maximaal twee dagkeuzes

Energie: 400-700 kcal

Eiwit: minimaal 25 gram → Puur eiwit, dit is iets anders dan het grammage aan eiwitcomponent zoals omschreven in vorige slides; voorbeeld: 100 gram kip = 20 gram eiwit

Voor alle ingrediënten geldt dat zij moeten voldoen aan de Schijf van Vijf criteria:

- Minimaal 150 gram groente → Grammage na bereiding
- Vlees, vis, ei, vegetarisch product tot maximaal 100 gram en/of maximaal 15 gram noten en/of minimaal 60 gram peulvruchten
- Volkoren graanproducten of aardappelen
- Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, of olie tot maximaal 15 gram

Eventueel kunnen worden toegevoegd:

- twee dagkeuzes buiten de Schijf (zoals mosterd, een paar olijven)
- of
- toegevoegd zout, waarbij een totaal zoutcriterium van 2 gram zout (800 mg natrium) voor de maaltijd wordt gehanteerd

### Aandachtspunten:

- Eiwitbron: minder rood vlees
- Zetmeelcomponent: volkoren graanproducten of (onbewerkte) aardappelen
- Additieven/bewerking en zout

### AANBEVOLEN HOEVEELHEID

In de maaltijdcriteria is niet opgenomen hoeveel graanproducten of aardappelen de maaltijd moet bevatten. Als handvat kan de aanbevolen hoeveelheid voor mensen van 70 jaar en ouder worden gebruikt:

- Vrouwen: 150 gram volkoren graanproducten (gekookt gewicht) of 3 aardappels (210 gram)
- Mannen: 200 gram volkoren graanproducten (gekookt gewicht) of 4 aardappels (280 gram)



## Tips – ingrediëntswaps (groente)

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



### Niet in de Schijf van Vijf

- Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout
- Groentesap
- Groente a la crème
- Soepen met groenten
- Groente verwerkt in de producten die niet in de Schijf van Vijf staan.

### Groente in de Schijf van Vijf

- Verse groente
- Voorgesneden groente
- Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout
- Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout
- Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout



# Tips – ingrediëntswaps (eiwitcomponent)

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



## Niet in de Schijf van Vijf

- Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté
- Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees
- Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spare ribs, lamskotelet en lamskarbonade
- Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met te veel zout

## Vis, peulvruchten, vlees, ei in de Schijf van Vijf

- Vis (vooral vette vis, zoals Atlantische zalm, makreel, haring, heilbot, sardines)
- Schaal- en schelpdieren
- Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen
- Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees
- Eieren
- Tofu en tempé
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout



## Tips – ingrediëntswaps (zetmeel/granen)

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



Niet in de Schijf van Vijf

- Witte pasta
- Witte rijst
- Witte couscous
- Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder

Graanproducten en aardappelen in de Schijf van Vijf

- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren bulgur
- Volkoren couscous
- Quinoa
- Aardappel





## Tips – ingrediëntswaps (bereidingsvetten)

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER



### Niet in de Schijf van Vijf

---

- Harde margarine
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie

### Smeer- en bereidingsvetten in de Schijf van Vijf

---

- Zachte margarine of halvarine voor op brood
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie



# Maaltijdcontext

Doel van dit sub-onderzoek:  
inventarisatie van huidige  
situatie in de Nudehof  
(maaltijdcontext) door middel  
van gesprekken met  
servicemedewerkers

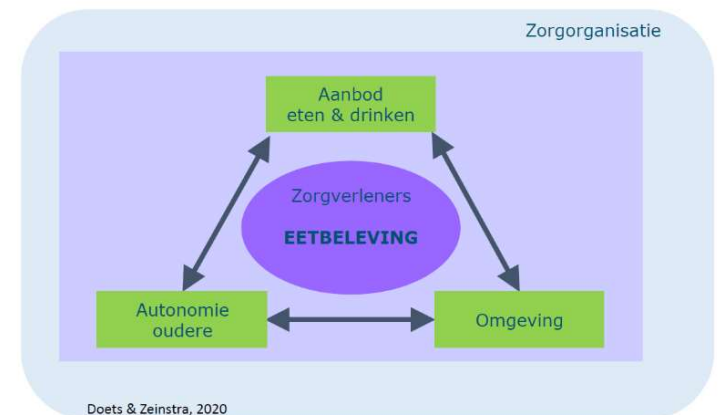
Uitvoering: Wageningen Food &  
Biobased Research

# Maaltijdcontext



# Methode

- Individuele online interviews van 60 minuten met 3 servicemedewerkers van de Nudehof, betrokken bij de maaltijden voor de bewoners (februari 2021)
- Inhoud van de gesprekken over de invloed van onderstaande aspecten op het eetplezier:
  - Maaltijdbeleving en eetomgeving
  - Autonomie ouderen
  - Aanbod eten en drinken
    - Gezondheid
    - Duurzaamheid
- Op basis van de uitkomsten → kansen identificeren voor een gezonder en duurzamer aanbod



# Invloed COVID-19

Normale situatie* (voor COVID-19)	Aangepaste situatie (juni – oktober 2019)	Huidige situatie (oktober - nu)
Bewoners eten in het restaurant en zitten bij elkaar aan tafels met 4, 6 en 8 personen.	Bewoners eten in het restaurant, alleen 2-persoonstafels met 1.5 meter afstand. Vaste looproute, zaal wordt van voren naar achteren gevuld.	Restaurant gesloten. Maaltijden worden door de servicemedewerkers naar de kamers gebracht met de meals op wheels wagen. Om loopbewegingen te beperken wordt alleen een hoofdmaaltijd gebracht (geen 3-gangen).
Er wordt meestal met een vast groepje of eetpartner gegeten	Bewoners krijgen een plek aangewezen	
Mensen van buitenaf kunnen ook aanschuiven voor de lunch in het restaurant	Geen mensen van buitenaf	

*\* In interviews was de focus op de maaltijdcontext in restaurant vóór COVID-19. Ook aandacht voor wat er in aangepaste en huidige situatie anders is.*



# Resultaten interviews: Huidige situatie Nudehof

# Algemene informatie maaltijden Nudehof [1]

- Nudehof → woonlocatie waar cliënten (semi-)zelfstandig wonen
- Met of zonder indicatie zorg en voeding
- Opties m.b.t. warme maaltijden:
  - 1) 5x (ma t/m vr) of 3x per week (ma, wo en vr) 3 gangen menu in restaurant 'De Gasterij'
  - 2) Thuislevering koelverse maaltijden via leverancier 'Food Connect'
  - 3) Bewoner zorgt zelf voor boodschappen en kookt op appartement
- VPT = volledig pakket thuis. Dit houdt in: 5x per week eten in het restaurant, weekend maaltijden via Food Connect en 30 euro boodschappengeld p/w
- Broodmaaltijden doorgaans op eigen kamer (zelfstandig of met hulp)

# Algemene informatie maaltijden Nudehof [2]

- In de ochtend een koffiemoment in het restaurant, door (klein groepje) bewoners zelf geïnitieerd
- 4 servicemedewerkers: regelen alles rondom maaltijden + boodschappen:
  - doen van bestellingen (boodschappen maar ook voor de maaltijden in het restaurant)
  - vaststellen van maaltijdcyclus restaurant
  - voorbereidingen treffen in het restaurant, uitserveren en opruimen
  - in coronatijd gingen zij met de kar langs de kamers
- Per dag 2 servicemedewerkers ingeroosterd. Bij lunch in restaurant daarnaast nog ondersteuning van een huishoudelijk medewerker

# Maaltijden in 'de Gasterij' [1]

- Maandag t/m vrijdag vanaf 12:00 uur
- Begin dit jaar (2021) weekenden afgeschaft wegens te weinig animo
- 3-gangen menu: soep of bouillon, hoofdgerecht en nagerecht
- Kop koffie na nagerecht en bij verlaten van zaal een stuk fruit om mee te nemen
- 33-34 bewoners eten hier 5x per week, 5-6 bewoners 3x per week, ~10 overige bewoners (zonder vpt) eten niet in restaurant
- Servicemedewerkers stellen menucyclus samen



Bron: Stichting Opella

# Maaltijden in 'de Gasterij' [2]

- Vaste menucyclus van 5 weken, in deze cyclus eten bewoners elke dag iets anders (verschil tussen zomer- en wintercyclus)
- Week van tevoren krijgen bewoners het weekmenu in hun brievenbus (ter kennisgeving)
- Maaltijdcomponenten worden kant- en klaar ingekocht, opgewarmd in meals on wheels wagen en vanuit daar opgeschept en uitgeserveerd door de servicemedewerkers
- Jus + soep worden gemaakt o.b.v. kant- en klare substanties (Knorr.) Aan de soepen worden zelf nog ingrediënten als groente (vers), vermicelli en vlees (voorgegaard uit diepvries) toegevoegd
- Servicemedewerkers eten niet mee, zij bedienen de bewoners
- Servicemedewerkers worden tijdens de lunch ondersteund door een medewerker van huishoudelijke dienst



Bron: Stichting Opella

# Ruimte, aankleding en sociale interactie

Rapportcijfers  
**eetomgeving**  
bewoners\*:  
8, 8 en 8

## Ruimte & Aankleding

- Bloemstukjes met wisselende thema's
- Achtergrondmuziek naar keuze tijdens maaltijd
- Etensgeuren duidelijk aanwezig in de ruimte
- Natuurlijk lichtinval door grote ramen → maar vaak zonneschermen naar beneden doordat sommige bewoners last hebben van licht in de ogen
- Sfeerlicht aanwezig
- Wisselende placemats en leuke servetten (bijv. rekening houdend met seizoenen of feestdagen)

## Sociale interactie

- Voor veel bewoners is de maaltijd in het restaurant een uitje
- Bewoners hebben sociaal contact tijdens maaltijden, sommige bewoners meer dan andere
- Veel bewoners hebben 'vaste' eetpartner en –plek. *Door corona-maatregelen (vaste plek toegewezen) werd meer afgewisseld qua plek en tafelgenoot dan anders*

*Servicemedewerker:  
"De ene keer draaien  
we André Rieu, de  
andere keer oud  
Hollandse liedjes. Ik  
vraag vaak waar  
hebben we zin in  
vandaag"?*

# Autonomie bewoners [1]

- Bewoners kiezen zelf of ze maaltijden in restaurant nuttigen
- Geen menukeuze voor bewoners in restaurant → 1 vaste maaltijd per dag
- In het verleden 2 keuzes per dag, maar er bleef teveel eten over
- Bewoners die keuze gewend waren vinden het jammer, maar bewoners die niet anders gewend zijn, lijken het geen probleem te vinden
- Alleen indien bewoner iets niet kan verdragen/allergisch is → mogelijkheid tot alternatieve maaltijd (altijd iets in vriezer)
- Geen maaltijden in het restaurant in de weekenden
- Servicemedewerkers maken de menucyclus, en proberen hierbij rekening te houden met voorkeuren van de bewoners – indien iemand iets echt niet lekker vindt, wordt gekeken of een dag wisselen kan

# Autonomie bewoners [2]

- Servicemedewerkers geven aan dat voorkeuren van de bewoners heel verschillend zijn. Een deel geeft duidelijk de voorkeur aan 'traditionele maaltijden' (bijv. aardappelen, groente, vlees/vis of stampptot), een ander deel vindt juist maaltijden o.b.v. rijst en pasta weer heel lekker
- Menu is onlangs op de schop gegaan, waardoor er nu vaker 'moderne/gewaagde keuzes' op het menu staan. Nog weinig zicht op hoe bewoners dit vinden (door maaltijden op de kamer)
- Geen betrokkenheid bewoners bij voorbereiden of opruimen maaltijden → één servicemedewerker geeft aan dat veel bewoners dit ook niet meer kunnen

*Servicemedewerker: "Helaas hebben we geen keuzemenu, dat vind ik erg jammer, maar dat is een keuze die is gemaakt."*

*Servicemedewerker: "Er zitten nu vaker maaltijden bij die bewoners niet eens kennen. Bijvoorbeeld goulash, dat is voor sommige mensen al heel bijzonder."*



# Aanbod eten en drinken

- Aandacht voor aantrekkelijk en netjes uitserveren/opdienen
- Veel variatie, bewoners eten gedurende een cyclus van 5 weken geen enkele keer dezelfde maaltijd
- Bestelsysteem Huuskens biedt per dag keuze uit categorieën: vegetarische, traditionele of moderne maaltijd
- Er wordt afgewisseld met maaltijden uit deze categorieën

Rapportcijfers  
\* **variatie:**  
8, 10 en  
8.3

Rapportcijfers\*  
**aantrekkelijk-**  
**heid:**  
8, 9 en 7.3

*"Het is wel eens voorgekomen dat iets zo rommelig binnenkwam dat we het hebben teruggestuurd. Het ging om heekfilet met een stukje zalm erover heen. Bij binnenkomst zat alles helemaal door elkaar. Zo willen we het niet aanbieden aan de bewoners"*

*"Rode kool of hachee vinden de meeste mensen lekker. Als je bijvoorbeeld een lasagne of tagliatelle met champignonragout neemt, dat is wel een gewaagd iets"*

# Aanbod eten en drinken - gezondheid

Rapportcijfers  
**gezondheid\*:**  
8 en 7

- Dagelijks de mogelijkheid om een stuk fruit te pakken:
  - keuze uit appel, peer, sinaasappel, mandarijn, banaan en kiwi → meeste bewoners maken hier gebruik van
- Er wordt water gedronken bij het eten en koffie na de maaltijd
- Voorbereide maaltijden, die dan opnieuw opgewarmd worden → één van de servicemedewerkers vraagt zich af in hoeverre dit invloed heeft op de voedingswaarde (verlies van vitamines en mineralen)
- Toetje: keuze uit magere yoghurt en een vla-soort (dit varieert)
- Bij bepaalde maaltijden rauwkost erbij, maar niet standaard
- Alle drie de servicemedewerkers staan positief tegenover het gezonder maken van eten en drinken in Nudehof

# Aanbod eten en drinken – duurzaamheid [1]

- Servicemedewerkers denken dat er gemiddelde tot kleine hoeveelheden worden weggegooid in de normale situatie in het restaurant
- Vooral op het bord veel variatie of er eten overblijft. Sommige bewoners laten standaard iets liggen, ongeacht de hoeveelheid die wordt opgeschept
- Door corona-maatregelen (bewoners in quarantaine), is het nu lastiger in te schatten hoeveel moet worden ingekocht en blijft er meer over
- Van groente, vlees en aardappelen zijn hoeveelheden goed in te schatten, andere maaltijden zijn wat lastiger (meer onvoorspelbaar)
- Eén servicemedewerker geeft aan dat er veel weggegooid wordt op de kamers. Reden kan zijn dat contactpersoon (bijv. familielid) de hoeveelheid boodschappen aanhoudt zoals hij/zij gewend is, terwijl ouderen in de loop van de tijd minder gaan eten. Hierdoor worden soms teveel boodschappen besteld en dat gaat dan over datum

# Aanbod eten en drinken - duurzaamheid [2]

- Eten dat overblijft, gaat in de biobak en wordt 1x per week opgehaald → biodiesel van gemaakt
- Plastic verpakkingen worden sinds kort apart ingezameld: medewerkster gaf aan getriggered te zijn door de uitnodiging voor dit interview om iets met duurzaamheid te doen
- Eén servicemedewerker vraagt zich af hoe duurzaam de maaltijden zijn. In hoeverre is Huuskens bezig met duurzaamheid: bijv. lokaal inkopen, vlees/vis met sterren, biologische groenten?

# Eetbeleving en eetplezier

- Medewerkers vonden het moeilijk voor de bewoners te praten, maar gaven wel aan dat het eetplezier heel wisselend is per persoon
- Voor sommigen is het echt een uitje om in het restaurant te eten



Bron: shutterstock\_99251996\_ouderen\_voeding

Rapportcijfers\*  
**eetplezier**  
bewoners:  
7.8 en 7

# Geïdentificeerde kansen en aanbevelingen voor een gezonder en duurzamer aanbod

*Kanttekening: alleen de warme maaltijd in de Gasterij is in kaart gebracht, en niet het volledige voedingspatroon van de bewoners. Aanbevelingen richten zich dus op dit maaltijdmoment.*

# Positieve bevindingen gezond en duurzaam

- Variatie in maaltijdcyclus: gedurende 5 weken tijd krijgen bewoners elke dag een andere maaltijd
- Veel verschillende fruitsoorten om uit te kiezen
- Aandacht voor aankleding van tafels en ruimte en voor het uitserveren van de maaltijden
- Maaltijdresteren in biobak voor biodiesel, plastic sinds kort gescheiden ingezameld
- M.b.t. het aanbod, schijfkeuzes (Schijf van Vijf Voedingscentrum):
  - Elke dag groente bij de warme maaltijd
  - Optioneel: elke dag een stuk fruit en/of magere yoghurt na de maaltijd
  - Water en koffie als drank bij de maaltijd (koffie met suiker geen schijfkeuze)

# Geïdentificeerde kansen gezond en duurzaam [1]

## ■ Autonomie ouderen:

- In menucyclus geen ruimte voor eigen keuzes van de bewoners.
  - Een eerste stap is om te inventariseren of bewoners graag een keuzemenu zouden willen
  - Daarnaast tevredenheid van bewoners over de maaltijden in kaart brengen, bijv. door een korte enquête of interview
- Bij een keuzemenu is het aan te raden om de maaltijdkeuzes niet ter plekke te laten maken, maar van te voren op te laten geven, zodat goed ingekocht kan worden en voedselverspilling kan worden voorkomen (dit ook in overleg met bewoners)
- Verkennen of bewoners interesse hebben in participatie bij de maaltijden, en zo ja, hoe en wat?



# Geïdentificeerde kansen gezond en duurzaam [2]

- Maaltijdbeleving en eetomgeving: sommige bewoners eten graag met vaste partner, anderen vinden het juist fijn om af en toe te mengen (zeker de nieuwe bewoners) → ook hier advies om in gesprek te gaan en de bewoners mee te nemen in deze keuzes
- Gezondheid (aanbod):
  - Elke dag soep of bouillon vooraf → advies om goed te letten op het zoutgehalte van soep. Geen schijfkeuze i.v.m. hoog zoutgehalte.
  - Vla na het eten → geen schijfkeuze i.v.m. veel suiker. Gezondere keuzes zijn: magere of halfvolle vla-varianten (of alleen yoghurt).
  - Fruit → wordt wel aangeboden, maar uiteindelijk is er geen zicht op wie het wel en niet opeet. Ook hier goed om eens een inventarisatie te doen onder de bewoners. Eten ze het fruit daadwerkelijk op?

# Geïdentificeerde kansen voor Nudehof [1]

- Duurzaamheid (verspilling):
  - Bevinding is dat corona-situatie zorgt voor meer verspilling, omdat hoeveelheden moeilijker in te schatten zijn (o.a. door bewoners in quarantaine). Onvoorziene omstandigheid → lastig te voorkomen
  - Servicemedewerkers gaven aan dat er vooral veel nasi/bami overblijft (eenpansgerechten) → mogelijk kunnen deze maaltijden in kleinere hoeveelheden besteld worden
- Bereidheid en motivatie: alle drie geïnterviewde servicemedewerkers staan open voor het gezonder maken van eten en drinken in de Nudehof

# Geïdentificeerde kansen voor Nudehof [2]

## ■ Verbindingen met de wijk:

- De Gasterij staat open voor eters van buitenaf (uit of buiten de wijk de Nude) zodra dit weer kan. Hier kan na de lockdown weer meer reclame voor gemaakt worden in de buurt. Daarnaast zou er onder de bewoners eens nagevraagd kunnen worden wat ze ervan vinden om te mengen met eters van buitenaf tijdens de maaltijden
- Het idee werd geopperd om een themaweek te organiseren m.b.t. het menu (bijv. stampot, Indisch) en daarbij ook wijkbewoners uit te nodigen

# Geïdentificeerde kansen voor Nudehof [3]

Wat servicemedewerkers zelf graag zouden willen veranderen:

- *Servicemedewerker 1: Meer regie voor de bewoners. Ik zou het liefst willen dat ze meer keuze hebben over wat ze eten*
- *Servicemedewerker 2: Niets, sinds januari hebben we de menucyclus al op de schop genomen en ik denk dat het wel aanslaat*
- *Servicemedewerker 3: Een keuzemenu aanbieden voor de bewoners. Qua aankleding kan er ook altijd nog wel iets verbeterd worden*

# Vervolgstappen

- Advies voor Nudehof: aan de slag met de geïdentificeerde kansen om eten en drinken gezonder en duurzamer te maken voor de bewoners
- Vervolgstap voor de WUR onderzoekers: nadenken over hoe dit is uit te rollen in andere wijken in Nederland. Omschrijving van de te implementeren aanpak maken

# Extra informatie: Maaltijden Food Connect & Boodschappenservice

# Extra info: Maaltijden Food Connect

- Magnetronmaaltijden
- 1x per week geleverd (week houdbaar in de koelkast, kan ook in vriezer)
- Bewoners nuttigen deze maaltijden op het eigen appartement. Dit zijn bijv. de bewoners zonder VPT, of bewoners met VPT die alleen voor de weekenden via Food Connect bestellen
- Eventueel hulp van de verzorging bij het opwarmen in de magnetron
- Bewoners hebben bij Food Connect de keuze uit 4-5 verschillende groenten, met: rijst, gekookte of gebakken aardappelen en verschillende soorten vlees

## Extra info: Boodschappenservice

- Mogelijkheid tot online boodschappen bestellen bij Plus supermarkt in Bennekom (= alleen voor bewoners met VPT)
- Weekbudget van 30 euro voor boodschappen
- Elke maandag nemen servicemedewerkers de bestelling op
- Bestelling: door bewoner zelf, via contactpersoon (bijv. familielid) of door 1 van de servicemedewerkers
- Elke donderdag worden de boodschappen geleverd



# Voedselverspilling

Doel van dit sub-onderzoek:  
inventarisatie van huidige  
hoeveelheid voedselverspilling  
in De Nudehof

Uitvoering: Wageningen Food &  
Biobased Research

# Voedsel- verspilling



# Waar en wat is er gemeten?

- Wat overblijft in de Meals on Wheels wagens
- Gemeten 7 dagen door medewerker Stichting Opella
- De situatie:
  - Restaurant gesloten
  - Maaltijden worden door de servicemedewerkers naar de kamers gebracht met de Meals on Wheels wagen
  - Om loopbewegingen te beperken wordt alleen een hoofdmaaltijd gebracht (geen 3-gangen)
  - Begin dit jaar (2021) weekenden afgeschaft wegens te weinig animo
  - Geen menukeuze voor bewoners, d.w.z. 1 vaste maaltijd per dag. In het verleden waren er 2 keuzes per dag, maar dat leidde tot (te veel) voedselverspilling
- Aantal bewoners / eters: gemiddeld 42 personen per dag (260 dagen per jaar)
- Gewicht bereide maaltijden in Meals on Wheels wagens:
  - Ca. 6 kilo aardappelen
  - Ca. 6 kilo groente
  - Ca. 2,5 kilo vlees
  - Stampot is ca. 12 tot 14 kilo
  - Maaltijdsoep (erwten soep / bruine bonen soep) is ca. 16 kilo.

# De metingen in perspectief

Dagnummer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Datum	2-2-2021	3-2-2021	4-2-2021	5-2-2021	8-2-2021	9-2-2021	10-2-2021
Menu	Bouillon van de dag Heekfilet- gestoofd Tuinkruidensaus Andijvie licht gebonden Gekookte aardappelen Vla of yoghurt	Soep van de Dag Erwtensoup Roggenbrood met spek Vla of yoghurt	Bouillon van de dag Goulash Tuinerwten Rijst Vla of yoghurt	Soep van de Dag Varkensschnitzel Braadjus Witlof met ham en kaas Aardappelpuree Vla of yoghurt	Soep van de Dag Spaghetti bolognese Geraspte kaas Komkommersalade Vla of yoghurt	Bouillon van de dag Procureurlapje Braadjus Suikerpeulen en wortelen Gekookte aardappelen Vla of yoghurt	Soep van de Dag Rookworst Braadjus Stamppot Boerenkool Augurken en zilveruitjes Vla of yoghurt
Aangeboden gewicht (gemiddeld)	14.5 kg.	16 kg.	14,5 kg.	14.5 kg.	13 kg.	14.5 kg.	13 kg.

## 2. De wegingen

Leeggewicht van de bak voor 1. Keukenafval	81 gr	81 gr	81 gr	81 gr	81 gr	81 gr	81 gr
Aantal bakken retour	3	1	3	3	3	3	1
<b>Gewichten van het afval</b>							
Gewicht 1. Keukenafval (snijafval + overproductie)! Dit is alleen voedsel, dus geen verpakkingen	1,183	1,000	7,500	3,450	5,843	3,900	1,000
Gewicht 1 is in kilogram/gram	kilogram	kilogram	kilogram	kilogram	kilogram	kilogram	kilogram
Gewicht 1 is incl./excl. de bak	inclusief bak	inclusief bak	inclusief bak	inclusief bak	inclusief bak	inclusief bak	inclusief bak
Gewicht eten exc. bak	940	919	7,257	3,207	5,600	3,657	919
Gewicht per bewoner (# 42)	22.4 gr	21.9 gr	172.8 gr	76.4 gr	133.3 gr	87.1 gr	21.9 gr
Percentage o.b.v. aanbod	6.5%	5.8%	5.0%	2.2%	4.3%	2.5%	7.0%

# Verspilling in perspectief

Ziekenhuizen / Warme maaltijden / Patiënten		
	Gemiddelde totale voedselverspilling per maaltijd per dag per patiënt (gram)	Gemiddelde percentage voedselverspilling per maaltijd per dag per patiënt
Totaal	227 (83 kg per patiënt per jaar)	34%
Traditioneel concept	263 (95 kg per patiënt per jaar)	41%
Modern concept	147 (54 kg per patiënt per jaar)	18%
<i>De Nudehof</i>	<i>77 (20 kg per bewoner per jaar)</i>	<i>23%</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Traditioneel: bestellen, portioneren, distribueren vanuit eigen keuken</li><li>• Modern: Broodbuffetwagen, Meals on Wheels (uitgesteld 'bestelmoment' door patiënt), vaak geen eigen keuken</li></ul>		

H. Soethoudt, J.Snels., Voedselverspilling in Nederlandse ziekenhuizen - Deel 2: Inzicht in typen en hoeveelheden voedselverspilling in een Nederlands ziekenhuis maakt benchmark vergelijking mogelijk. 2016: p. 39.

## ■ Cijfers van De Nudehof:

- Slechts 7 dagen gemeten
- 260 dagen per jaar
- Alleen wat overblijft op de Meals on Wheels wagens. Dus NIET de bordresten
- Gewichten van de aangeboden hoeveelheid zijn indicatief

# Hoe verder?

Reacties en bevindingen n.a.v.  
presentatie resultaten en  
discussie met betrokkenen van  
Stichting Opella en Huuskes

Potentiële  
verbeteringen /  
pilot(s)



# Reacties n.a.v. presentaties

- Huuskes: het is belangrijk om de doelgroep goed in ogenschouw te houden (willen graag 'traditioneel eten', zitten in de fase van hun leven dat er bij het eten naar meer gekeken moet worden dan alleen gezondheid, de relatie voeding en opname van voedingsstoffen is belangrijk). En daarnaast is het complex, d.w.z. dat bijv. meer keuze (autonomie) kan leiden tot meer voedselverspilling
- Huuskes: opname van seizoensproducten is lastig omdat dit in de huidige meting is gericht op onbewerkte producten. Als je dit wilt laten toenemen zou Stichting Opella meer in de eigen keuken moeten gaan bereiden van onbewerkt product (daar waar de voorkeur bij Stichting Opella nu bij convenience producten ligt)
- Stichting Opella: Stichting Opella is momenteel bezig met het formuleren van het voedingsbeleid in samenwerking met de Voedingsalliantie. In dat kader is er een enquête uitgevoerd waar o.a. gekeken is naar maaltijdvoorziening in het weekend en tevredenheid over de maaltijd. Uit de enquête bleek dat de bewoners min of meer verwachten dat ze 'traditionele maaltijden' krijgen
  - Stichting Opella: we zien ook wel dat het soms een kwestie van gewenning is en dat de minder 'traditionele maaltijden' na verloop van tijd ook gewaardeerd worden

## Reacties n.a.v. presentaties (2)

- Stichting Opella: voor de vleeskeuze moet er o.a. rekening gehouden worden met slikproblemen bij de bewoners. Zo is bijvoorbeeld kipfilet lastig door te slikken. De keuze kan dan zijn (1) ander vlees of vette vis of (2) toevoeging van een sausje. Dit laatste past dan weer niet in de Schijf van Vijf.
- Huuskes: veel producten vallen nu buiten de Schijf van Vijf omdat het convenience (bewerkt) is
  - Stichting Greendish: klopt, zodra producten bewerkt zijn vallen ze buiten de Schijf van Vijf (vaak wordt er dan ook suiker en zout toegevoegd). Je kunt binnen de producten of maaltijden ook 'opschuiven' naar meer 'Schijf van Vijf' door bijvoorbeeld te kiezen voor minder bewerkt product / zelf te bewerken of bereiden, et cetera.

# Samenvatting



% onbekend bij herkomst omlaag brengen

Meer via de korte keten (0-1 schakel(s)) gaan inkopen

Meer lokaal inkopen

Meer seizoensproducten

Meer producten met topkeurmerken op gebied van mens/dier/milieu



Effect van veranderingen blijven monitoren



WAGENINGEN  
UNIVERSITY & RESEARCH



Minder rood vlees serveren

Eiwit uit andere bronnen halen

Samenstelling op het bord / gezondheid van ingrediënten verbeteren in samenspraak met servicemedewerkers & Huuskes

Meer Schijf van Vijf, minder bewerkte producten en additieven

Soepvarianten kiezen met minder zout

Magere of halfvolle vla-varianten aanbieden (of alleen yoghurt en fruit)

Inventarisatie onder bewoners: wordt fruit daadwerkelijk gegeten?

Mogelijk kunnen eenpansgerechten in kleinere hoeveelheden besteld worden



Aanbieden van maaltijdkeuze

- Eerst op actieve en systematische wijze inventariseren onder de bewoners of hier behoefte aan is (bijv. met een enquête)

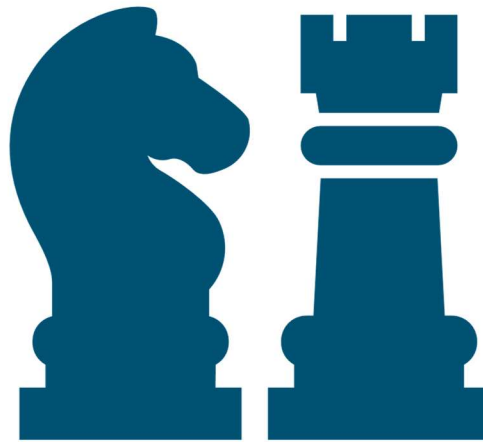
- Daarnaast tevredenheid over de maaltijden in kaart brengen

Meer participatie bewoners bij de maaltijden: verkennen of en welke bewoners daar interesse in hebben en zo ja, hoe en wat?

Zodra het weer toegestaan is, verbindingen met de wijk maken. Ideeën: eters van buitenaf weer uitnodigen, flyer in de wijk, themaweek (bijv. stampotten, Indisch) organiseren



Hoe verder? → Stichting Opella en Huuskes zijn aan zet



# Mogelijke verbeteringen n.a.v. de discussie

- Stichting Opella: Idee zou kunnen zijn om een soort van meetlat te ontwikkelen waarbij Stichting Opella / Nudehof acties e.d. kan afzetten tegen de huidige stand en de gewenste groei/ontwikkeling voor Samenstelling op het bord, Verantwoord inkopen, Maaltijdcontext en Voedselverspilling
- Stichting Opella: Minder roodvlees serveren:
  - Goed om dit af te stemmen met diëtiëk
  - Goed om dit Stichting Opella-breed op te pakken omdat op andere locaties bewoners zitten met grotere uitdagingen m.b.t. eten (slikproblemen / toenemende zorgzwaarte)

# Mogelijke verbeteringen n.a.v. de discussie (2)

- Stichting Opella: Vanuit het aanbod van Huuskes kunnen de medewerkers bij De Nudehof voor elke dag kiezen uit 4 (type) maaltijden. Dit schept mogelijkheden om:
  - Binnen de menucyclus de maaltijden zo te kiezen dat er minder roodvlees, meer eiwit, e.d. in zitten
  - in de maaltijden zelf en de maaltijdbereiding door De Nudehof minder suiker en zout toe te voegen (wel goed kijken of de bewoners zelf geen suiker of zout gaan toevoegen)
- Stichting Opella: de verbinding met de wijk Nude is helaas door COVID19 stil komen te vallen. Zodra het weer mogelijk is wil De Nudehof dit weer oppakken door wijkbewoners o.a. mee te laten eten en wellicht deel te laten nemen aan gezamenlijke activiteiten met de bewoners

# Besluit: pilotactiviteiten o.b.v. de adviezen

- Inventariseren van de behoefte onder de bewoners voor meer keuze mogelijkheid en inspraak in de maaltijden EN het in kaart brengen van de tevredenheid over de maaltijden
  - Geeft inzicht in mogelijke behoefte aan autonomie
  - Geeft inzicht in tevredenheid over de maaltijd en de maaltijdcontext (en effectmeting)
  - Mogelijkheid tot inbedding van bewonersparticipatie
- Het roodvlees vervangen in 1 van de weekmaaltijden door bijv. wit vlees, vette vis, of een vegetarische variant (met aandacht voor de eiwitbron)
  - Grijpt zowel direct in op gezondheid als duurzaamheid

# Uitvoering op basis van de adviezen & Conclusies

Uitvoering: Stichting Opella en  
Huuskjes

Resultaten  
activiteiten  
Stichting Opella  
& Huuskjes



# Inventariseren van de behoefte onder de bewoners

- Enquête onder bewoners van 5 locaties van Stichting Opella met in totaal 73 respondenten
- Enquête gezamenlijk opgesteld door Stichting Opella en Huuskes
- Enquêtes mondeling afgenomen bij de bewoners door personeel van Stichting Opella
- Specifiek gevraagd naar keuzemogelijkheid en inspraak in de maaltijden, tevredenheid over de maaltijden en hoe de bewoners aankijken tegen het verduurzamen van de maaltijden

Locatie	Plaats	Type	Respondenten
het Baken	Bennekom	Revalidatie en herstel (*)	18
de Honskamp	Lunteren	Ouderenzorg (**)	0
de Nudehof	Wageningen	Ouderenzorg (**)	21
Torckdael	Wageningen	Ouderenzorg (**)	5
Valkenburcht	Oosterbeek	Revalidatie en herstel (*)	29
<b>TOTAAL</b>			<b>73</b>

(\*) Mensen tussen de 40 en 80 jaar in een herstel-/revalidatieproces na ziekenhuisopname (short stay)

(\*\*) Mensen in de laatste levensfase vanwege de hoge(re) leeftijd (long stay)

# Resultaten enquêtes

- Tevredenheid: circa 70% van de respondenten geeft aan tevreden te zijn over de huidige maaltijden en de variatie die er geserveerd wordt.
- Keuzevrijheid / autonomie:
  - Niet expliciet meegenomen in de enquêtes
  - Positionering binnen Stichting Opella m.b.t. keuzevrijheid en autonomie is:
    - Er is bewust gekozen voor het creëren (nabootsen) van een huiselijke sfeer waarbij de bewoners zoveel als mogelijk gezamenlijk het zelfde eten. Hierin bij de keuze van de maaltijd, zeker op de woongroepen, afgestemd op de behoefte van de bewoners
    - In de locaties voor herstel en revalidatie worden er wel meer maaltijdkeuzes aangeboden

# Resultaten enquêtes (2)

- Duurzaamheid (n = 70):
  - “Duurzaam eten vind ik ...”
    - 29% Belangrijk
    - 59% Neutraal
    - 9% Onbelangrijk
  - “Duurzaam eten vind ik ... te verkrijgen”
    - 3% Makkelijk
    - 78% Neutraal
    - 19% Moeilijk



# Conclusie enquête

- Op het gebied van autonomie en duurzaamheid leverde de enquête onder de huidige bewoners geen eenduidige beeld op
  - Bekend is dat de doelgroep, met name in de ouderenzorg, nog wat traditioneler is qua eetgewoonten en eetpatroon en dat verduurzaming minder urgent is. Omdat dit in de toekomst zal gaan veranderen, en ook verschilt per locatie, is de enquête om de 'stemming te kunnen meten' absoluut noodzakelijk
- Deze enquête geeft een goed startbeeld en is daarmee voor zowel Stichting Opella als Huuskes een goede nulmeting
- Het idee is om deze enquête frequent te herhalen:
  - de enquête wordt volgend jaar nogmaals afgenomen, mede gezien de COVID-situatie van afgelopen jaar
  - vervolgens wordt dit eens in de twee jaar herhaald om op basis van de resultaten gezamenlijk (Stichting Opella en Huuskes) waar nodig verbeteringen door te voeren

# Maaltijden: de gezonde keuze

- Vanuit Stichting Opella is er nog geen gezondheids- en duurzaamheidsmeetlat ontwikkeld waarlangs de maaltijden door de tijd geschaald kunnen worden
  - Globale streven is om te gaan naar 2 keer vervanging van roodvlees per week
- Voor dit jaar is door Stichting Opella bepaald om:
  - Zich te richten op het Wintermenu 2021-2022
  - Zich te richten op locatie de Nudehof in Wageningen
  - De focus te leggen op het verminderen van roodvlees en suiker.
    - roodvlees minimaal 1 keer per week vervangen wordt door witvlees of vis
    - bij suiker gaat het met name op de toetjes, bijv. alle soorten vla en yoghurt met suiker en 'smaakjes'
  - Het bestaande assortiment van Huuskes als uitgangspunt te nemen omdat hier afdoende mogelijkheden zitten voor alternatieven voor minder roodvlees en suiker
  - Het initiatief te leggen bij de medewerkers (al dan niet in overleg met de bewoners, m.n. in de woongroepen) waarbij ze geadviseerd (kunnen) worden door Huuskes bij het maken van de keuze

# Rol Stichting Opella in de wijk De Nude

- Stichting Opella ziet voor haar huizen een belangrijke rol in de wijken. In bijvoorbeeld de nieuwbouw in Bennekom (Elias, nu het Baken) is er in het restaurant om die reden bewust overcapaciteit gecreëerd
- Stichting Opella ziet voor locatie de Nudehof een belangrijke verbindende rol in de wijk De Nude
  - Doelgroep zijn (alleenstaande) thuiswonende ouderen
  - Doel:
    - het tegengaan van vereenzaming voor zowel de thuiswondende ouderen als de bewoners van De Nudehof
    - stimuleren van gezond eten, ook bij het zelf koken
- Door COVID lag dit stil en de komende twee maanden (oktober en november 2021) kan dit helaas nog niet opgestart worden uit bescherming voor de bewoners en de mensen in de wijk

# Afsluitende bevindingen

- Duurzaamheid staat zowel bij Stichting Opella als Huuskes hoog op de agenda. Dit spreidt zich uit over een heel breed palet van gebruik van schoonmaakmiddelen, disposables en verpakkingen tot aan het aantal transportbewegingen
  - De door Huuskes ontwikkelde App om inzicht te krijgen in voedselverliezen wordt eind 2021 uitgerold
- Verduurzaming en het gezonder maken van de maaltijd zelf is hierin belangrijk en tegelijkertijd ook lastig. Dit omdat Stichting Opella te maken heeft met een zeer diverse en specifieke doelgroep waarbij de maaltijd zelf en het (gezamenlijk) eten voor zowel het mentale als het lichamelijk welbevinden van de bewoners heel belangrijk is en waarbij duurzaam of (nog) gezonder gewogen moet worden tegen lekker, herkenbaar en eenvoudig tot je kunnen nemen
  - Blijvende focus op verminderen roodvlees, vetten en suiker
  - Hulp van Huuskes met bijv. Nutriscore

# Dank!

drs.ing. Joost Snels (red.):  
[joost.snels@wur.nl](mailto:joost.snels@wur.nl)

Sandra van der Haar, MSc:  
[sandra.vanderhaar@wur.nl](mailto:sandra.vanderhaar@wur.nl)

Jesse van de Sande, MSc:  
[Jess.van.de.sande@greendish.com](mailto:Jess.van.de.sande@greendish.com)

mr. Arzien Wels-de Lint:  
[arzien.wels@greendish.com](mailto:arzien.wels@greendish.com)

dr.ir. Gertrude Zeinstra  
[gertrude.zeinstra@wur.nl](mailto:gertrude.zeinstra@wur.nl)

To explore  
the potential  
of nature to  
improve the  
Quality of life