

Gezondere eetkeuzes op de werkvloer door slimme technologie

Hoe je als werkgever gezonder kiezen gemakkelijker maakt

Deze blueprint wordt je aangeboden door een expertgroep van ShoppingTomorrow-Thuiswinkel.org 2026

In een wereld die razendsnel verandert, willen én moeten we samen werken aan een veilige, duurzame en innovatieve digitale economie. Ondernemers staan voor nieuwe kansen en uitdagingen, terwijl de verwachtingen van consumenten zich continu ontwikkelen. Daarom inspireert, faciliteert en mobiliseert Thuiswinkel.org ondernemers, experts en partners met kennis, inzichten en praktische handvatten voor verantwoord digitaal ondernemen.

Als innovatieprogramma van Thuiswinkel.org is ShoppingTomorrow de inspiratiebron voor digitale ontwikkelingen en innovatiemotor van de e-commercesector. Hier werken professionals, experts en kennispartners samen om antwoorden te vinden op de vraagstukken van vandaag en de kansen van morgen. In expertgroepen werken zij samen aan inzichten, praktijkervaringen en concrete aanbevelingen die de sector helpen koers te bepalen en te bouwen aan de toekomst van de e-commerce.

De resultaten van die samenwerking vind je terug in alle bluepapers.
Veel leesplezier!

**Wil je volgend
jaar meedoen?**

**Meld je aan
als expert!**



Key takeaways

- 1. Bedrijfslocaties bieden terugkerende kansen om gezondere eetkeuzes te stimuleren.** Medewerkers maken er tijdens lunches, pauzes en onregelmatige diensten steeds opnieuw eetkeuzes. Dat maakt deze omgeving relevant voor preventie, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid en goed werkgeverschap.
- 2. Gezonder willen eten is niet altijd genoeg.** Ook beschikbaarheid, prijs, smaak, tijd, gewoonten en sociale normen beïnvloeden wat medewerkers kiezen. Kies digitale technologie die aansluit op wat gezonder kiezen voor medewerkers moeilijk maakt.
- 3. Digitale technologie kan drempels voor gezonder kiezen verlagen.** Zij kan gezonder aanbod beschikbaar en zichtbaar maken, kiezen en bestellen vereenvoudigen, gezamenlijke eetmomenten helpen organiseren en achter de schermen de voorraad afstemmen op de vraag.
- 4. De werksituatie bepaalt welke digitale technologie past.** Het maakt uit wat de werkgever al faciliteert en of medewerkers hun eten individueel of samen regelen. Het Contextfit-model helpt bepalen welke technologische ondersteuning passend kan zijn.
- 5. Experimenteer eerst en schaal daarna gericht op.** Bepaal wat vooral verbetering vraagt: het aanbod, de zichtbaarheid van gezondere opties, het bestellen of het gezamenlijk organiseren. Pak met digitale technologie één drempel tegelijk aan en gebruik de resultaten om te bepalen of en hoe uitbreiding zinvol is.

Inhoudsopgave

- H1. Gezondere eetkeuzes op het werk: aanleiding en kansen**
- H2. Draagvlak voor ondersteuning bij gezondere eetkeuzes**
- H3. Hoe eetkeuzes op bedrijfslocaties ontstaan**
- H4. Wat slimme technologie rond het eetmoment kan doen**
- H5. Het Contextfit-model: welke technologie past bij de bedrijfslocatie?**
- H6. Vier werksituaties: van drempel naar interventiekans**
- H7. Gericht experimenteren, leren en opschalen**
- H8. Conclusie: digitale technologie die gezondere eetkeuzes ondersteunt**

Samenvatting

Medewerkers kiezen op het werk dagelijks op meerdere momenten wat zij eten. Ondersteuning bieden bij gezondere eetkeuzes* past bij goed werkgeverschap en kan mogelijk bijdragen aan vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Digitale technologie kan werkgevers hierbij helpen door het voor medewerkers gemakkelijker te maken gezondere opties te vinden, te vergelijken en te bestellen. Denk aan een digitaal menubord dat gezondere opties laat opvallen of een besteltool voor een gezondere teamlunch. Dat biedt ook mogelijkheden voor werkgevers zonder eigen bedrijfsrestaurant.

Wat medewerkers eten, hangt af van motivatie, maar ook van beschikbaarheid, prijs, smaak, tijd, gewoonten en collega's. Welke ondersteuning medewerkers nodig hebben en willen gebruiken, verschilt. Deze bluepaper helpt werkgevers bepalen welke digitale technologie bij hun medewerkers en werksituatie past. Keuzevrijheid blijft daarbij een voorwaarde.

Het Contextfit-model helpt werkgevers digitale technologie te kiezen die past bij hoe het eten op hun bedrijfslocatie is geregeld. Biedt de werkgever bijvoorbeeld een bedrijfsrestaurant, lunchbudget of gezamenlijke maaltijd? En regelen medewerkers hun eten individueel of samen? Een klein team zonder kantine vraagt een andere aanpak dan een bedrijfsrestaurant.

Experimenteer eerst met een technologische toepassing die één concrete drempel aanpakt. Volg hoeveel medewerkers de toepassing gebruiken, of zij vaker gezondere producten kiezen, hoeveel organisatietijd de uitvoering vraagt en welke kosten zij voor de werkgever met zich meebrengt. Gebruik die uitkomsten om de aanpak te verbeteren, te stoppen of gericht uit te breiden.

* Voor 'gezondere eetkeuzes' sluit deze bluepaper aan bij de actuele Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, [gebaseerd](#) op de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad.

Gezonde eetkeuzes makkelijker maken binnen jouw bedrijf?

Maak direct een afspraak met de voorzitters en hosts, of vraag een presentatie aan van de expertgroep!

Neem contact op met de expertgroep

1

Gezondere eetkeuzes op het werk: aanleiding en kansen

Op iedere werkdag maken medewerkers opnieuw keuzes over wat en wanneer zij eten, bijvoorbeeld tijdens de lunch of een koffie- of snackpauze. Alleen al het aantal mogelijke werklunches in Nederland wordt geschat op circa 1,3 miljard per jaar ([Gibbs Analytics Consulting, 2025](#)). Deze terugkerende eetmomenten maken bedrijfslocaties relevant voor het ondersteunen van gezondere eetkeuzes. Voor werkgevers raakt dit aan preventie, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid en goed werkgeverschap. Deze blueprint verkent hoe digitale technologie werkgevers daarbij kan helpen.

In de [Food & Health Study](#) noemen consumenten goede voeding, naast beweging, slaap en mentaal welzijn, belangrijk voor hun eigen gezondheid (Ipsos I&O, 2026). Voedingsgerelateerde risico's behoren wereldwijd tot de belangrijkste beïnvloedbare oorzaken van ziekte en vroegtijdige sterfte ([Afshin et al., 2019](#)). Ook het RIVM wijst op de bijdrage van ongezonde voeding aan de ziektelast.

Wat mensen eten, hangt samen met kennis en motivatie, maar ook met prijs, beschikbaarheid, smaak, tijdgebrek, gewoonten en sociale invloed. Voor werkgevers is het daarom relevant om te onderzoeken welke drempels hun medewerkers ervaren en welke daarvan met digitale technologie kunnen worden verlaagd.

Hoe medewerkers hun eten op het werk regelen, verschilt. Sommige medewerkers lunchen in een bedrijfsrestaurant of nemen deel aan een georganiseerde teamlunch. Anderen nemen eten mee of kopen zelf een lunch. Ook de omstandigheden verschillen: denk aan de beschikbare pauzetijd, de werktijden en de voorzieningen op de bedrijfslocatie. De kansen en drempels verschillen daardoor niet alleen tussen organisaties, maar ook binnen één organisatie per locatie en groep medewerkers.

Onderzoek laat zien dat aanpassingen in het voedingsaanbod en ondersteuning bij gezonder kiezen op het werk kunnen bijdragen aan gezonder eetgedrag [Schliemann & Woodside, 2019; Peñalvo et al., 2021].

Digitale technologie kan bijvoorbeeld helpen door gezondere opties op een menubord te laten opvallen of het bestellen van een gezondere lunch te vereenvoudigen. Achter de schermen kan technologie daarnaast helpen de voorraad van gezondere producten af te stemmen op de vraag. Welke toepassing medewerkers daadwerkelijk helpt gezonder te kiezen, vraagt om toetsing op de bedrijfslocatie.

De centrale vraag in deze bluepaper is daarom:

Hoe kunnen werkgevers digitale technologie op hun bedrijfslocaties inzetten om gezondere eetkeuzes te stimuleren, met de ambitie bij te dragen aan de vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers?

Deze bluepaper helpt werkgevers, foodserviceaanbieders en technologiepartners passende digitale technologie te kiezen en te testen. De behoeften van medewerkers en de factoren die hun eetkeuzes beïnvloeden, vormen het vertrekpunt. Zes technologiefuncties laten zien hoe digitale toepassingen gezonder kiezen kunnen ondersteunen. Het Contextfit-model helpt bepalen welke ondersteuning past bij wat de werkgever faciliteert en hoe medewerkers hun eten regelen. Praktijkvoorbeelden en een experimenteeraanpak bieden handvatten om een toepassing op de eigen bedrijfslocatie uit te proberen en de resultaten te beoordelen.



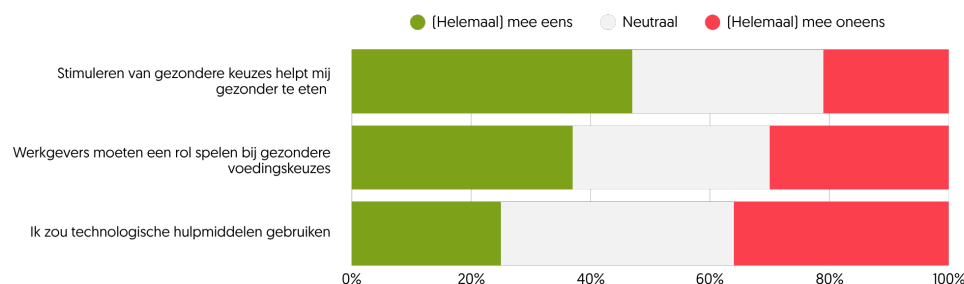
2

Draagvlak voor ondersteuning bij gezondere eetkeuzes

Gezonder kiezen is niet voor iedereen eenvoudig. Uit de Thuiswinkel Toekomst Monitor 2025 onder 503 consumenten bleek dat ongeveer een kwart het lastig vindt om in de supermarkt te beoordelen wat een [gezonde keuze](#) is. Volgens 28 procent kost dit te veel tijd en 21 procent wil meer ondersteuning.

Welke ondersteuning mensen op het werk wensen, is onderzocht in de [Thuiswinkel Toekomst Monitor 2026](#). Het vragenblok over de werkomgeving is beantwoord door 505 consumenten van 15 jaar en ouder. Van deze respondenten denkt 47 procent dat het stimuleren van gezondere voedingskeuzes in de werkomgeving helpt om gezonder te eten; 21 procent is het daarmee oneens. Over de rol van de werkgever zijn de meningen meer verdeeld: 37 procent ziet een rol voor de werkgever, 33 procent antwoordt neutraal en 30 procent is het daarmee oneens. Een kwart zou zelf technologische hulpmiddelen gebruiken om in de werkomgeving gezonder te eten; 36 procent zou dat niet doen en 39 procent antwoordt neutraal.

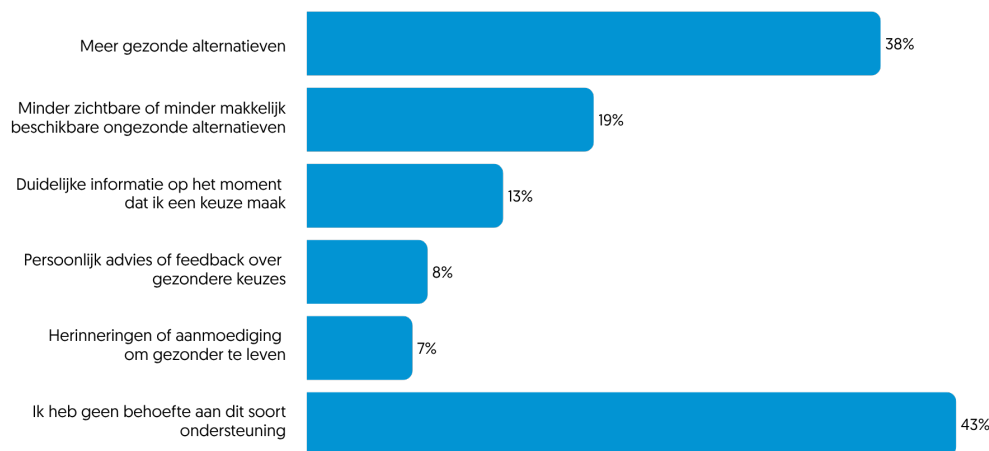
Antwoorden op drie stellingen over gezondere voedingskeuzes in de werkomgeving



Houding tegenover het stimuleren van gezondere voedingskeuzes, de rol van de werkgever en het gebruik van technologie in de werkomgeving

Wanneer wordt gevraagd welke ondersteuning het meest zou helpen, staan meer gezonde alternatieven bovenaan (38 procent). Daarna volgen minder zichtbare of minder gemakkelijk beschikbare ongezonde alternatieven (19 procent) en duidelijke informatie op het moment van kiezen (13 procent). Persoonlijk advies, feedback en herinneringen worden minder vaak genoemd. Tegelijkertijd geeft 43 procent aan geen behoefte te hebben aan dit soort ondersteuning.

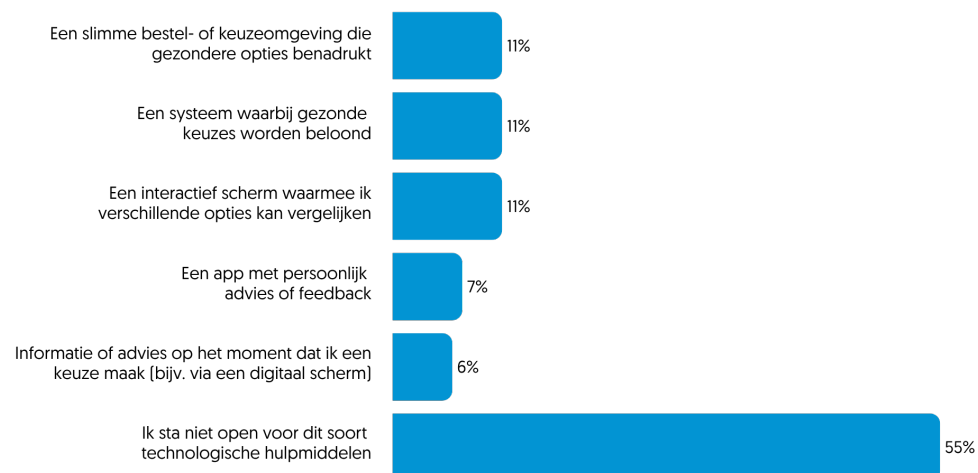
Gewenste vormen van ondersteuning voor gezondere voedingskeuzes in de werkomgeving



Voorkeuren voor ondersteuning bij gezondere voedingskeuzes in de werkomgeving

Ook bij concrete technologische toepassingen zijn de voorkeuren verdeeld. Een slimme bestel- of keuzeomgeving, een systeem dat gezondere keuzes beloont en een interactief vergelijkingsscherm worden elk door 11 procent gekozen. Ruim de helft van de respondenten (55 procent) geeft aan niet open te staan voor dit soort technologische hulpmiddelen.

Technologische hulpmiddelen voor het maken van gezonde keuzes op het werk, waar men voor openstaat



Openheid voor technologische ondersteuning bij voedingskeuzes in de werkomgeving

Meer respondenten verwachten dat stimulering op het werk hen helpt gezonder te eten dan dat zij hiervoor zelf technologie willen gebruiken. Voor werkgevers is het daarom belangrijk een toepassing te kiezen waarvan de meerwaarde voor medewerkers duidelijk is: gezondere opties sneller herkennen, gemakkelijker vergelijken of eenvoudiger bestellen. Sluit daarbij aan op bestaande routines en houd de extra tijd en handelingen voor medewerkers beperkt.

Technologie kan daarnaast achter de schermen helpen de voorraad van gezondere producten af te stemmen op de vraag, zonder dat medewerkers zelf een digitaal hulpmiddel hoeven te bedienen.

De bedrijfslocatie en de behoeften van medewerkers bepalen welke toepassing past. Technologie is daarbij geen doel op zich: kies een toepassing die een concrete drempel voor gezondere eetkeuzes verlaagt en toets of zij medewerkers in de praktijk helpt. Actief gebruik blijft vrijwillig.

Het volgende hoofdstuk beschrijft welke factoren eetkeuzes op bedrijfslocaties beïnvloeden.

3

Hoe eetkeuzes op bedrijfslocaties ontstaan

De bedrijfslocatie beïnvloedt wat medewerkers tijdens een werkdag eten. Naast het aanbod spelen prijs, beschikbare tijd, presentatie, routines en het gedrag van collega's mee ([RIVM, 2021](#)). De omstandigheden verschillen bijvoorbeeld tussen een lunch in een bedrijfsrestaurant, een korte pauze in een productieomgeving en een eetmoment tijdens een avond- of nachtdienst. Welke factor het zwaarst weegt, verschilt per medewerker en eetmoment. Gezonder willen eten leidt daardoor niet vanzelf tot een gezondere keuze.

Het COM-B-model helpt bepalen wat medewerkers in een concrete werksituatie nodig hebben om gezonder te kiezen. Volgens dit model ontstaat gedrag uit de wisselwerking tussen wat iemand kan [*capability*], welke mogelijkheden de omgeving biedt [*opportunity*] en bewuste én automatische drijfveren [*motivation*] ([Michie et al., 2011](#)). Hieronder vertalen we deze drie onderdelen naar eetkeuzes op het werk.

- **Kunnen** [*capability*] betekent dat medewerkers een gezondere keuze kunnen herkennen en vergelijken en de voorziening of digitale toepassing kunnen gebruiken. Dat vraagt om duidelijke informatie en eenvoudige bediening, met aandacht voor verschillen in taal-, lees-, digitale en gezondheidsvaardigheden. Volgens een Nivel-meting uit 2021 had destijds ongeveer een kwart van de Nederlandse volwassenen beperkte gezondheidsvaardigheden: zij hadden moeite met het vinden, begrijpen en gebruiken van gezondheidsinformatie ([Willems et al., 2022](#)).
- **De mogelijkheid hebben** [*opportunity*] betekent dat een gezondere optie op het juiste moment beschikbaar, bereikbaar en betaalbaar is. Ook voldoende pauzetime, een geschikte eetplek en de sociale context tellen mee. Voor meegebrachte maaltijden kunnen koel- en opwarmvoorzieningen relevant zijn. De werkgever kan deze voorwaarden

organiseren; technologie kan aanvullend helpen bij beschikbaarheid, zichtbaarheid en bestellen.

- **Bewuste en automatische drijfveren** (motivation) gaan over de wens om gezonder te eten én over gewoonten, emoties en impulsen die keuzes sturen. Een medewerker kan bijvoorbeeld van plan zijn gezonder te lunchen, maar uit gewoonte steeds hetzelfde broodje kiezen (Michie et al., 2011).

Deze drie onderdelen hangen samen. Een medewerker kan gezonder willen eten en de juiste optie herkennen, maar onder tijdsdruk kiezen voor wat direct beschikbaar en vertrouwd is. Alleen extra informatie aanbieden is daarom vaak onvoldoende. De zes technologiefuncties in het volgende hoofdstuk bieden verschillende manieren om zulke drempels te verlagen.

“Veel medewerkers lunchen ‘al desko’: achter hun bureau. Een gezondere lunch gaat niet alleen over wat mensen eten, maar ook over waar en hoe zij eten. Een omgeving die uitnodigt om echt pauze te nemen, is daarom minstens zo belangrijk als het aanbod.”

Liliane van Suijlen
Onderzoeker
Avans Hogeschool



4

Wat slimme technologie rond het eetmoment kan doen

Digitale technologie kan medewerkers helpen gezondere opties te vinden, te vergelijken, te bestellen en te kopen. Zij kan daarnaast het organiseren van maaltijden en het bevoorraden van voorzieningen vereenvoudigen. Het vertrekpunt is welke drempel voor gezondere eetkeuzes de werkgever wil verlagen.

Wat zou op jouw bedrijfslocatie gemakkelijker worden als medewerkers lunchopties direct konden vergelijken of daarover een vraag konden stellen aan een digitale assistent? Naast bestaande toepassingen bieden nieuwere technologieën mogelijkheden om ondersteuning anders vorm te geven. Verken als werkgever samen met medewerkers en technologiepartners welke daarvan een concrete drempel voor gezonder kiezen kunnen verlagen.

De mogelijkheden in dit hoofdstuk bouwen voort op het COM-B-model en op onderzoek naar gedragsverandering en keuzeomgevingen [Michie et al., 2011]. Informatie, planning, feedback en sociale steun kunnen gedrag ondersteunen [Michie et al., 2013]. Ook beschikbaarheid, zichtbaarheid en het gemak waarmee een keuze kan worden gemaakt, spelen een rol [Münscher et al., 2016]. Technologie voegt vooral waarde toe wanneer zij aansluit bij wat iemand op dat moment probeert te doen [Goodhue & Thompson, 1995].

Op basis van deze inzichten en de gesprekken binnen de expertgroep onderscheiden we zes praktische technologiefuncties. Deze ordening helpt werkgevers om vanuit een concrete drempel te bepalen welke ondersteuning passend kan zijn. Een toepassing moet daarvoor wel op gezondere eetkeuzes zijn ingericht: gemakkelijker bestellen leidt bijvoorbeeld niet vanzelf tot gezonder bestellen.

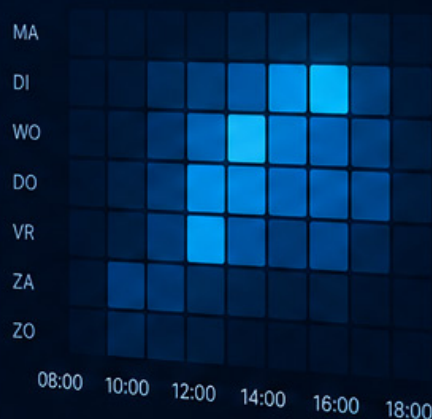
VOEDINGSKEUZES OVERZICHT



POPULARITEIT PER CATEGORIE



PIEKMOMENTEN



Wat moet gemakkelijker worden?	Functie van technologie	Voorbeelden	Wat maakt dit gemakkelijker?
1. Gezonder aanbod op het juiste moment beschikbaar hebben	Beschikbaar maken	Slimme koelkast, verkoopautomaat of onbemand afhaalpunt	Medewerkers kunnen gezondere maaltijden en tussendoortjes kopen, ook zonder bemande uitgifte.
2. Gezondere opties laten opvallen ten opzichte van ongezondere opties	Zichtbaar maken	Digitaal menubord, display of lichtaccent	Gezondere opties kunnen prominent worden getoond, terwijl andere opties beschikbaar blijven.
3. Snel weten wat, waar en wanneer beschikbaar is	Vinden en plannen	Bestelomgeving, pre-orderoplossing, lunchplanner of actuele voorraad informatie	Medewerkers kunnen gezondere opties vooraf vinden en bestellen; bestellingen geven inzicht in de vraag.
4. Verschillen tussen opties kunnen beoordelen	Begrijpen en vergelijken	Informatie via QR-code, NFC, kiosk of webpagina; AR-weergave van voedingswaarden	Medewerkers kunnen productinformatie raadplegen en opties vergelijken; de aanbieder kan informatie centraal bijwerken.
5. Een gezondere optie vinden die bij eigen voorkeuren past	Kiezen ondersteunen	Korte keuzehulp, filter of contextgerichte suggestie; digital human of robot met gespreksfunctie	Medewerkers kunnen gezondere opties selecteren die bij hun voorkeuren passen, zonder alle productinformatie door te nemen.
6. Een gezamenlijk eetmoment organiseren en herhalen	Samen organiseren en volhouden	Groepsbesteltool, gezamenlijke lunchplanner of terugkerende groepsbestelling	Medewerkers kunnen een gezondere gezamenlijke lunch regelen met minder losse bestellijsten en betalingen.

Zes functies van digitale technologie bij eetkeuzes op het werk

Eén toepassing kan meerdere functies combineren. Zo helpt een groepsbesteltool bij het vinden en plannen van maaltijden én het organiseren van een gezamenlijke lunch. Welke combinatie nodig is, hangt af van wat op het eetmoment gemakkelijker moet worden.

Bepaal bij 'begrijpen en vergelijken' welke informatie medewerkers nodig hebben om tussen producten te kiezen. Toon die informatie overzichtelijk en maak aanvullende details op verzoek beschikbaar.

Ook nieuwere toepassingen kunnen meerdere functies combineren. In een project van de Hogeschool van Amsterdam, Wageningen University & Research en 360Fabriek wordt een [webtoepassing met augmented reality voor supermarkten](#) onderzocht. Via de smartphonecamera verschijnt een visuele laag met voedingswaarden bij producten in het schap. Gebruikers kiezen zelf op welke kenmerken zij producten willen vergelijken, bijvoorbeeld suiker, vezels of zout. Dit combineert 'zichtbaar maken', 'begrijpen en vergelijken' en 'kiezen ondersteunen'. Een werkgever zou samen met een cateraar en technologiepartner kunnen onderzoeken of deze ondersteuning ook bruikbaar is bij verpakte producten in een bedrijfsrestaurant of bij een afhaalpunt.

Augmented reality in de supermarkt. Links verschijnen suikergehalten als digitale labels over het schapbeeld. Rechts kiest de gebruiker op welke kenmerken die producten worden vergeleken, bijvoorbeeld vezels, zout of Nutri-Score (Hogeschool van Amsterdam, 2026).



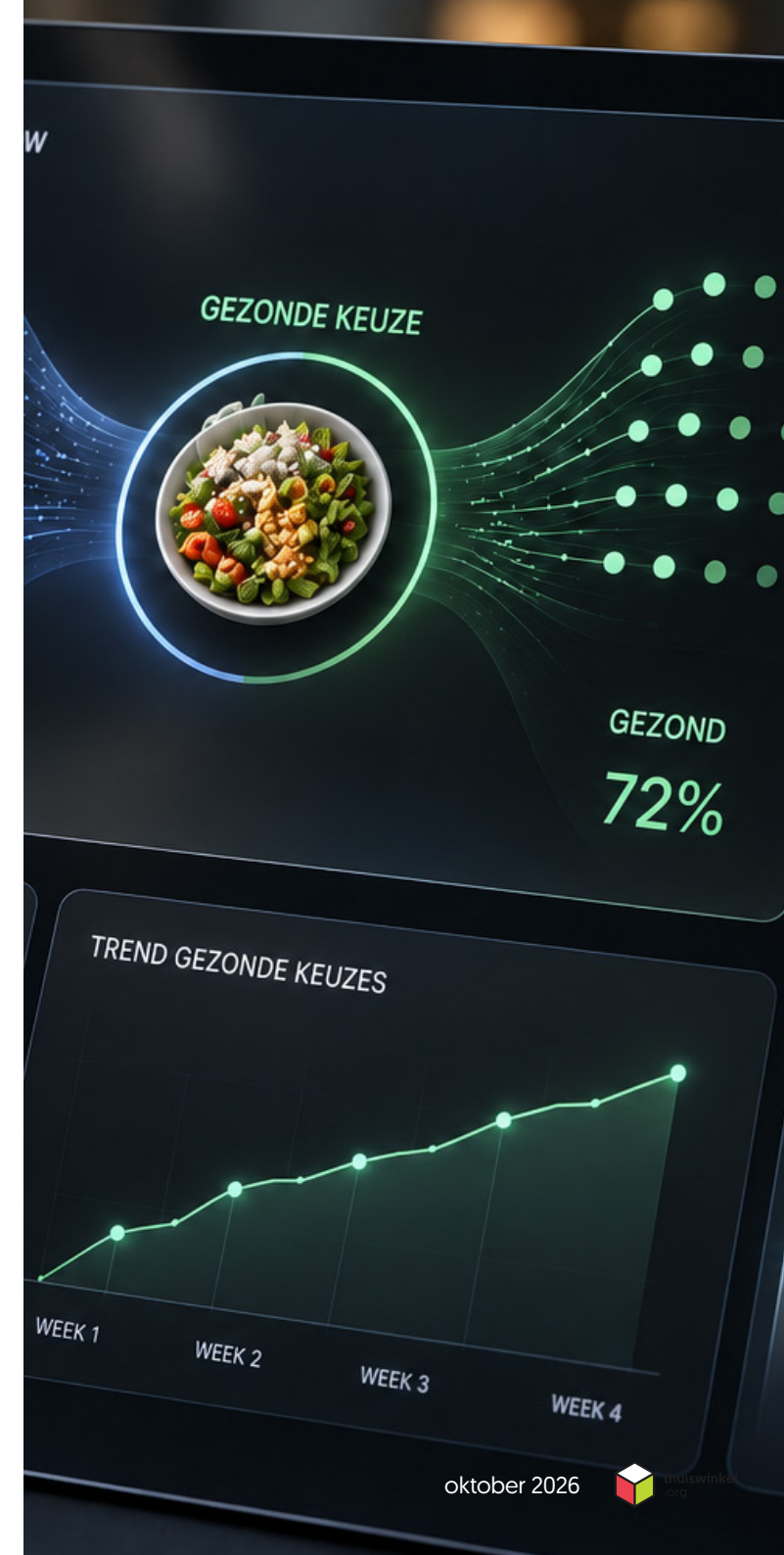
Andere technologische mogelijkheden zijn digital humans – digitale personages op een scherm – en servicerobots die met AI vragen kunnen beantwoorden en opties vergelijken. Op een bedrijfslocatie zouden medewerkers via een gesprek of chat bijvoorbeeld kunnen vragen welke lunchopties volkorenproducten bevatten of hoe twee maaltijden verschillen in voedingswaarde. De toepassing moet daarvoor actuele productinformatie gebruiken.



Een digital human als lunchassistent. Medewerkers zouden via een gesprek of chat vragen kunnen stellen over het beschikbare luncheaanbod. AI kan actuele productinformatie gebruiken om opties toe te lichten en te vergelijken. [Conceptillustratie, gegenereerd met AI]

Daarnaast kan AI achter de schermen de functie 'beschikbaar maken' ondersteunen. Een cateraar kan bijvoorbeeld onderzoeken of AI op basis van historische verkoopgegevens en de verwachte bezetting kan voorspellen hoeveel gezondere maaltijden per bedrijfslocatie nodig zijn. Met die voorspelling kan de cateraar de bestelling en bevoorrading afstemmen op de verwachte vraag.

Welke functie of combinatie het meest passend is, hangt af van de werksituatie, wat de werkgever al faciliteert en of medewerkers hun eten individueel of samen regelen. Het Contextfit-model in het volgende hoofdstuk helpt om die aansluiting te bepalen.



5

Het Contextfit-model: welke technologie past bij de bedrijfslocatie?

Een nachtdienst zonder kantine vraagt andere ondersteuning dan een georganiseerde teamlunch. Het Contextfit-model is een praktisch ontwerp- en gesprekskader: het helpt bepalen hoe het eetmoment is georganiseerd en welke technologische ondersteuning daarbij kan passen.

Zo gebruik je het model

Gebruik het Contextfit-model om te bepalen hoe medewerkers op een bedrijfslocatie hun eten regelen en wat de werkgever daarbij faciliteert. Denk aan een bedrijfsrestaurant, een gezamenlijke lunchbestelling of medewerkers die hun eten zelf meenemen. Binnen één bedrijfslocatie kunnen verschillende werksituaties bestaan, bijvoorbeeld doordat medewerkers tijdens de lunch wel toegang hebben tot het bedrijfsrestaurant en tijdens de nachtdienst niet. Beoordeel zulke situaties afzonderlijk.

Bepaal de werksituatie aan de hand van twee vragen:

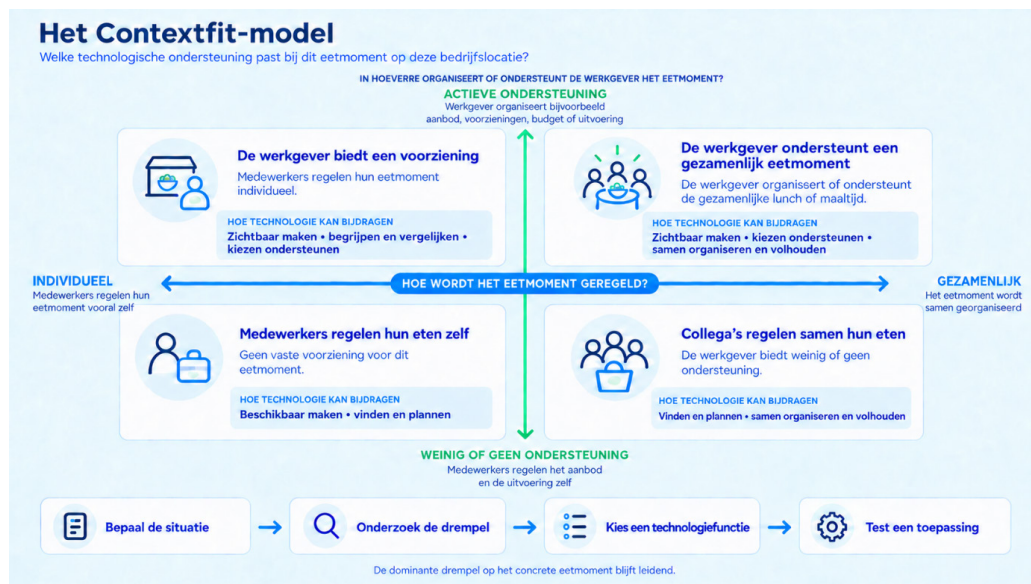
1. In hoeverre organiseert of ondersteunt de werkgever het eetmoment?

Biedt de werkgever bijvoorbeeld aanbod, een voorziening, budget of een gezamenlijke maaltijd, dan is sprake van actieve ondersteuning. Biedt de werkgever nauwelijks of geen aanbod, voorzieningen, budget of organisatorische ondersteuning, dan is sprake van weinig of geen ondersteuning.

2. Hoe wordt het eetmoment geregeld?

Regelen medewerkers vooral hun eigen eten, dan is de situatie individueel. Wordt het eten gezamenlijk geregeld, bijvoorbeeld via een groepsbestelling of teamlunch, dan is de situatie gezamenlijk.

Actieve ondersteuning betekent niet automatisch dat het aanbod gezond, aantrekkelijk of betaalbaar is. Ook is samen eten niet hetzelfde als samen regelen: collega's kunnen bij elkaar zitten en toch ieder hun eigen eten meenemen.



Het Contextfit-model: vier werksituaties voor technologische ondersteuning van gezondere voedingskeuzes op bedrijfslocaties

De vier situaties vormen geen rangorde of ontwikkelfasen. Onderzoek in de gekozen situatie wat gezonder kiezen moeilijk maakt en beproef een toepassing die deze drempel kan verlagen. De functies in de figuur zijn suggesties, geen vaste toewijzing: de dominante drempel blijft leidend.



6

Vier werksituaties: van drempel naar interventiekans

De vier werksituaties laten zien welke drempel digitale technologie kan verlagen, wat medewerkers daarvan merken en wat de werkgever moet organiseren. De praktijkvoorbeelden beschrijven toepassingen en werkwijzen; effecten op gezondere eetkeuzes moeten op de eigen bedrijfslocatie worden beoordeeld. Hoofdstuk 7 helpt daarbij.



“Als je als werkgever met oprechte belangstelling onderzoekt wat gezonde voedingskeuzes voor medewerkers moeilijk maakt, kun je helpen om de gezonde keuze ook de makkelijkste keuze te maken.”

René van Uiter
Senior Consultant
Corporate Wellness
Kröller Boom



Situatie 1: medewerkers regelen hun eten zelf

In deze werksituatie biedt de werkgever weinig of geen ondersteuning en regelen medewerkers hun eten individueel. Dit komt bijvoorbeeld voor op kleine locaties zonder kantine en tijdens avond- of nachtdiensten wanneer voorzieningen gesloten zijn.

Een mogelijke drempel is het ontbreken van aantrekkelijke, betaalbare en gezondere opties op het juiste moment. Technologie kan deze beschikbaar maken en medewerkers helpen bij het vinden en plannen ervan. Een mogelijke toepassing is een slimme koelkast die ook buiten reguliere cateringuren maaltijden en tussendoortjes aanbiedt.

Praktijkvoorbeeld: Healthy Fridge

Healthy Fridge biedt slimme koelkasten waarmee medewerkers dag en nacht toegang hebben tot gekoelde maaltijden, salades, wraps en tussendoortjes. Medewerkers bekijken het beschikbare aanbod en rekenen hun aankoop zelfstandig af. De koelkasten staan onder meer bij de gemeente Utrecht, ASML en Vinted.



De Healthy Fridge. Medewerkers kiezen via het digitale scherm en rekenen zelfstandig af. Zo kan een bedrijfslocatie maaltijden en tussendoortjes aanbieden zonder bemande uitgifte.

Deze toepassing verandert de uitgangssituatie: waar medewerkers hun eten eerst zelf moesten regelen, biedt de werkgever met een slimme koelkast een voorziening. Daarmee verschuift het eetmoment naar de werksituatie die verderop in situatie 3 wordt beschreven.

Healthy Fridge verzorgt de productie, logistiek, voorraad en aanvulling. Een voorspellend algoritme gebruikt voorraad- en verkoopgegevens om de productie en bevoorrading te plannen, met als doel verspilling te beperken. De werkgever stemt met de aanbieder de plaatsing, het assortiment en een eventuele prijsbijdrage af, maar hij hoeft het dagelijkse beheer niet zelf te organiseren.

Healthy Fridge stelt het assortiment samen aan de hand van de Schijf van Vijf en de criteria voor dag- en weekkeuzes. De verhouding verschilt per locatie en doelgroep. Of medewerkers daardoor vaker een gezondere keuze maken, hangt ook af van prijs, smaak, presentatie en de aansluiting op het eetmoment.

Interventiekans voor werkgevers: maak via een slimme koelkast passend, aantrekkelijk en gezonder aanbod beschikbaar wanneer een vaste voorziening ontbreekt. Gebruik voorraad- en aankoopgegevens om het aanbod op de locatie en het eetmoment af te stemmen en onderzoek welke keuzes medewerkers maken.

“Niet mensen moeten slimmer kiezen; de voedselomgeving moet slimmer worden. Dáár ligt de kracht van technologie: gezond, vers en lekker eten als vanzelf binnen handbereik.”

René Bink
Oprichter
Healthy Fridge



Situatie 2: collega's regelen samen hun eten

Hier biedt de werkgever weinig of geen ondersteuning, maar regelen collega's samen een eetmoment. Denk aan een klein bedrijf zonder kantine of een team dat zelf een gezamenlijke lunch organiseert.

Het organiseren van een gezamenlijke bestelling kan veel regelwerk vragen. Iemand moet een aanbieder vinden en de bestellingen, voorkeuren en betaling regelen. Technologie kan dit praktische regelwerk vereenvoudigen en helpen om het gezamenlijke eetmoment te herhalen.

Praktijkvoorbeeld: Bestelbaaz

[Bestelbaaz](#) ontstond bij het Nederlandse bedrijf Moving-In. Eén collega verzamelde lunchbestellingen via WhatsApp, schoot het bedrag voor en stuurde betaalverzoeken. Om dit eenvoudiger te maken, ontwikkelden collega's een webapp die eerst binnen het eigen bedrijf werd gebruikt.

De organisator kiest een restaurant en een uiterlijk bestelmoment en deelt een link met het team. Collega's kiezen en betalen zelf; de organisator houdt overzicht over de bestellingen en betalingen. Zo blijft individuele keuze mogelijk en hoeft één collega niet alle bestellingen over te nemen, voor te schieten en achteraf af te rekenen.

Bestelbaaz bepaalt niet welke keuze gezonder is. De organisator verbindt het bestelgemak aan gezonder eten door samen met collega's een aanbieder met aantrekkelijke, betaalbare en gezondere opties te selecteren.

Interventiekans voor werkgevers: vereenvoudig een terugkerende groepsbestelling met een digitale besteltool en selecteer samen met medewerkers een aanbieder met aantrekkelijke, betaalbare en gezondere opties. Volg of het bestellen minder regelwerk vraagt en welke maaltijden medewerkers kiezen.



Situatie 3: de werkgever biedt een voorziening

Hier biedt de werkgever bijvoorbeeld een bedrijfsrestaurant, automaat of bestelomgeving, terwijl medewerkers individueel kiezen. Gezondere opties kunnen ontbreken of onvoldoende opvallen. Digitale assortimentsgegevens kunnen helpen verbeterpunten te vinden; digitale informatie kan opties op het keuzemoment zichtbaar en vergelijkbaar maken.

Praktijkvoorbeeld: datagedreven gezonder aanbod bij Vitam

[Vitam](#) gebruikt Foodstep om ingekochte producten te classificeren aan de hand van de Schijf van Vijf. Hierdoor ontstaat inzicht in het aandeel gezondere producten en kenmerken zoals het vezelgehalte.

Het Vitam Kompas vertaalt gezondheidsdoelen naar richtlijnen voor de locaties. Zo is volkoren pasta de standaard in de saladebar. Locaties stellen hun eigen menu samen binnen de gezondheids- en duurzaamheidsdoelen van Vitam. De cateraar combineert de gegevens met aanpassingen in assortiment en presentatie, zoals een prominente plek voor volkorenproducten. Vitam past deze werkwijze onder meer toe bij Termeer Groep en KWR Water Research Institute.

De assortimentsgegevens geven de werkgever en cateraar een basis om concrete verbeteringen af te spreken en te volgen. Medewerkers merken deze ondersteuning in het aanbod en de presentatie, zonder zelf een digitaal hulpmiddel te hoeven gebruiken. Aankoopgegevens kunnen vervolgens laten zien of medewerkers ook vaker voor de gezondere producten kiezen.

Interventiekans voor werkgevers: spreek met de cateraar af welke voedingscriteria worden gebruikt, benut assortimentsgegevens om verbeterpunten te vinden en maak gezondere opties herkenbaar en aantrekkelijk. Onderzoek vervolgens of veranderingen in aanbod en presentatie samengaan met andere keuzes.



“We zetten ons volop in om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken, zonder iets te verbieden of betuttelend te worden. Technologie kan helpen door gezondere opties op het juiste moment zichtbaar te maken en kiezen gemakkelijker te maken. Goed en lekker eten moet altijd vooropstaan, want alleen dan krijg je de gast echt mee.”

Manouk van Zoggel
Voedingsdeskundige
Vitam

Situatie 4: de werkgever ondersteunt een gezamenlijk eetmoment

Hier organiseert of ondersteunt de werkgever een gezamenlijk eetmoment, zoals een teamlunch, ploegmaaltijd of gezamenlijke pauze. Medewerkers kiezen binnen een aanbod dat de werkgever zelf organiseert of samen met een aanbieder verzorgt.

De drempel ligt niet alleen bij het individu. Ook het assortiment, groepsvoorkeuren en bestaande gewoonten bepalen wat op tafel komt. Technologie kan gezondere opties zichtbaar maken en het gezamenlijke eetmoment helpen organiseren en volhouden.

Praktijkaanpak: Nieuwe Lunch Cultuur

[Nieuwe Lunch Cultuur](#) is een initiatief dat werkgevers helpt om samen, ontspannen en groenterijk lunchen een vaste plek in de werkdag te geven. Juist organisaties die een gezamenlijk lunchmoment nog niet ondersteunen, kunnen hiermee beginnen. In een leergang kiezen deelnemende organisaties een concrete verandering in hun lunchpraktijk, proberen die uit en volgen de resultaten. Aan de eerste leergang namen onder meer SuperFlora en het LUMC deel.

De aanpak laat zien hoe een werkgever de stap kan zetten naar een ondersteund gezamenlijk eetmoment. Digitale technologie kan helpen dit praktisch te organiseren. Een lunchplanner kan bijvoorbeeld aanmeldingen en maaltijdkeuzes bundelen, zodat de organisator weet wie mee-eet en hoeveel maaltijden nodig zijn.

Interventiekans voor werkgevers: organiseer een terugkerend gezamenlijk eetmoment met aantrekkelijke, gezondere opties. Gebruik technologie om deelname, voorkeuren, bestellingen en betaling te regelen. Stem de hoeveelheden af op de aanmeldingen en volg welke maaltijden worden gekozen en hoeveel eten overblijft.

7

Gericht experimenteren, leren en opschalen

De voorbeelden uit het vorige hoofdstuk laten zien welke technologische ondersteuning bij een werksituatie kan passen. Een toepassing die op papier goed aansluit, kan in de praktijk anders uitpakken per bedrijfslocatie, eetmoment en groep medewerkers. De voorbeelden laten zien wat technologie kan ondersteunen; wat deze toepassingen daadwerkelijk opleveren voor gezondere eetkeuzes op bedrijfslocaties, moet verder worden onderzocht. Begin daarom klein. Een praktijkexperiment helpt beoordelen of de toepassing wordt gebruikt, de gekozen drempel verlaagt, gezondere eetkeuzes ondersteunt en uitvoerbaar is. Gebruik de resultaten om de toepassing te verbeteren, gericht uit te breiden of te stoppen.

“Gezonder leven hoeft niet groter of ingewikkelder te worden. Soms begint het met één kleine, slimme verandering.”

Inge van Lankveld
Hogeschooldocent
Avans Hogeschool



Een gericht experiment ontwerpen

Een gericht experiment begint met één concrete drempel voor gezondere eetkeuzes. Bepaal voor welke medewerkers, op welke bedrijfslocatie en tijdens welke eetmomenten je de toepassing wilt testen. Kies vervolgens een technologiefunctie en toepassing die deze drempel kunnen verlagen. Formuleer vooraf wat het experiment moet bereiken:

Voor [groep medewerkers] zetten we op [bedrijfslocatie] tijdens [eetmoment(en)] [technologische toepassing] in om [drempel] te verlagen, met als beoogd resultaat [concrete verandering].

Een mkb-werkgever zonder kantine kan bijvoorbeeld enkele weken een groepsbesteltool testen voor de gezamenlijke vrijdaglunch. Kies een aanbieder met aantrekkelijke en gezondere opties. Volg of bestellen eenvoudiger wordt, de organisator minder tijd kwijt is en het aandeel gezondere bestellingen verandert.

Bepaal vooraf de looptijd, de gebruikte voedingscriteria en wie verantwoordelijk is voor het aanbod, de technologie en de uitvoering. Breng de beginsituatie in beeld en kies één primair resultaat, zoals minder organisatietijd of een hoger aandeel gezondere bestellingen.

Spreek af welke verbetering voldoende is om de toepassing voort te zetten en hoeveel tijd en geld de werkgever eraan kan besteden. Meet ook of medewerkers gezonder kiezen: meer gebruik of gemak betekent niet automatisch gezondere eetkeuzes.

Houd deelname vrijwillig en bied een alternatief voor medewerkers die de toepassing niet willen of kunnen gebruiken. Verzamel niet meer persoonsgegevens dan nodig, rapporteer aan de werkgever bij voorkeur op groepsniveau en kies technologie die de organisatie praktisch kan beheren.

Metten wat ertoe doet

Beoordeel niet alleen of de technologie technisch werkt, maar vooral of zij de gekozen drempel verlaagt en medewerkers helpt gezonder te kiezen. Bestel- en aankoopgegevens kunnen inzicht geven in gebruik en gemaakte keuzes. Korte vragen, observaties of gesprekken helpen begrijpen of medewerkers de toepassing opmerken, gebruiken en behulpzaam vinden. Combineer daarom gegevens met ervaringen van medewerkers en uitvoerders.

Wat wil je weten?	Mogelijke indicatoren
Wordt de toepassing gebruikt?	Aantal gebruikers, bestellingen en herhaald gebruik; bij een digitaal scherm: hoeveel medewerkers het opmerken en de informatie gebruiken
Veranderen de eetkeuzes?	Aandeel aankopen of bestellingen dat aan de afgesproken voedingscriteria voldoet
Hoe wordt de toepassing ervaren?	Gemak, behulpzaamheid, extra tijd en handelingen, keuzevrijheid en vertrouwen
Is de aanpak uitvoerbaar?	Organisatietijd voor werkgever en uitvoerders, kosten, productbeschikbaarheid, storingen, beheer en voedselverspilling

Vier vragen voor het evalueren van een praktijkexperiment

Kies indicatoren die aansluiten op de drempel en het beoogde resultaat. Bij een groepsbesteltool kun je bijvoorbeeld de organisatietijd, het aantal bestellingen en het aandeel gezondere maaltijden volgen. Bij een slimme koelkast kun je daarnaast bijhouden wanneer gezondere producten uitverkocht raken en hoeveel producten onverkocht overblijven.

Vergelijk de resultaten waar mogelijk met de beginsituatie of een vergelijkbare groep of locatie zonder de toepassing. Noteer ook andere veranderingen, zoals prijsaanpassingen of een gewijzigd assortiment, die de uitkomsten kunnen beïnvloeden. Gebruik de vooraf afgesproken criteria om te bepalen of de aanpak

voldoende oplevert.

Mogelijke effecten op vitaliteit en duurzame inzetbaarheid zijn binnen een klein, kortdurend experiment moeilijk vast te stellen. Meet daarom eerst veranderingen die dicht bij de toepassing liggen: gebruik, gemak, eetkeuzes en uitvoerbaarheid.

Vooruitblik: Lunch Impact Scan

➡ *Maak de mogelijke impact van een gezondere werklunch zichtbaar*

Nieuwe Lunch Cultuur en het Diabetes Fonds ontwikkelen een tool die een indicatie geeft van de mogelijke gezondheidswinst en financiële impact van een gezondere werklunch. Zo'n inschatting kan een aanvulling zijn op de evaluatie, maar meet niet het effect van de digitale toepassing zelf.

Houd de website van [Nieuwe Lunch Cultuur](#) in de gaten voor meer informatie.

Verbeteren, opschalen of stoppen

Bespreek na afloop de resultaten met medewerkers en uitvoerders. Bepaal aan de hand van de vooraf afgesproken criteria wat moet worden aangepast, of uitbreiding haalbaar is of dat stoppen verstandiger is.

Opschalen betekent niet dat elke bedrijfslocatie precies dezelfde toepassing krijgt. Bekijk welke functie heeft geholpen, zoals beschikbaar maken, zichtbaar maken, kiezen ondersteunen of samen organiseren, en of die ook op een andere locatie nodig is. Gebruik het Contextfit-model om de toepassing af te stemmen op de drempel en werksituatie van die bedrijfslocatie.

Vergelijk ervaringen tussen locaties om te leren wat werkt, voor wie en op welk eetmoment. Gebruik gegevens over vraag, beschikbaarheid en eetkeuzes binnen duidelijke privacyafspraken om het aanbod en de ondersteuning verder te verbeteren. Zo kunnen werkgevers de digitale ondersteuning steeds beter laten aansluiten op hun medewerkers en bedrijfslocatie.



8

Conclusie: digitale technologie die gezondere eetkeuzes ondersteunt

Dagelijkse eetmomenten op bedrijfslocaties bieden werkgevers terugkerende kansen om gezondere eetkeuzes te stimuleren. Digitale technologie kan daarbij helpen: door gezondere opties beschikbaar en zichtbaar te maken, vinden en vergelijken te vereenvoudigen of een gezamenlijke lunch gemakkelijker te organiseren. Ook werkgevers zonder eigen bedrijfsrestaurant kunnen hiermee aan de slag.

Technologie is daarbij geen doel, maar een middel. In de Thuiswinkel Toekomst Monitor 2026 denkt 47 procent van de ondervraagde consumenten dat stimulering op het werk helpt om gezonder te eten. Een kwart zou hiervoor zelf technologie gebruiken. De meerwaarde voor medewerkers moet daarom concreet zijn: gemakkelijker een gezondere maaltijd kunnen kopen, sneller een passende optie vinden of met minder handelingen bestellen. Sluit aan op hun dagelijkse routines, beperk extra tijd en handelingen voor medewerkers en behoud de keuzevrijheid. Technologie kan daarnaast achter de schermen helpen de voorraad van gezondere producten af te stemmen op de vraag.

Welke toepassing past, hangt af van wat gezonder kiezen voor medewerkers moeilijk maakt en hoe het eten op de bedrijfslocatie is geregeld. Het Contextfit-model helpt werkgevers die werksituatie te bepalen. De zes technologiefuncties bieden vervolgens aanknopingspunten om passende ondersteuning te kiezen.

Begin met één concrete drempel en een haalbare toepassing. Beoordeel of medewerkers ermee geholpen zijn, of zij gezondere keuzes maken en hoeveel tijd en geld de uitvoering van de werkgever vraagt. Gebruik die ervaringen om te verbeteren, gericht uit te breiden of te stoppen. Zo kunnen werkgevers stap voor stap ontdekken welke digitale technologie op hun bedrijfslocatie bijdraagt aan gezondere eetkeuzes.

Samen verder experimenteren?

Wil jouw organisatie onderzoeken hoe digitale technologie gezondere eetkeuzes op het werk kan ondersteunen? Deel je praktijkvraag, toepassing of mogelijke testlocatie met de voorzitters en hosts van de expertgroep. Samen verkennen we de mogelijkheden voor vervolgonderzoek of een kleinschalige praktijktest. Neem contact op [via de button](#) voorin deze blueprint.

Hosts & Voorzitters



Marcel Hindriks

Product Manager
a.s.r. Vitality



Marianne Rebel

Propositie Marketeer
a.s.r.



Daphne Hagen

Senior Docent Onderzoeker
Hogeschool van Amsterdam



Tibert Verhagen

Lector Emerging Technology for Business
Hogeschool van Amsterdam



Caspar Krampe

Assistant Professor Sustainable
Market Innovations
Wageningen Universiteit



Inge van Lankveld

Hogeschooldocent
Avans Hogeschool



Ivonne van de Visch

Propositie Marketeer mkb
a.s.r.



**Judith van der
Horst-Graat**

Founder and Owner
SUN Nutrition



Liliane van Suijlen

Onderzoeker
Avans Hogeschool



Lizet van de Kamp

Client Service Director Shopper
en Retail
Ipsos



Luuk Schermerhorn

Junior Onderzoeker
Hogeschool van Amsterdam



Manouk van Zoggel

Voedingsdeskundige
Vitam



René Bink

Oprichter
Healthy Fridge



Rene van Uitert

Senior Consultant Corporate Wellness
Kröller Boom



Tessa Rijn

CEO
SNX food

Experts

Deze bluepaper werd mede mogelijk gemaakt door ShoppingTomorrow - Thuiswinkel.org en:

