

# EXPEDITIE FIT IN FOOD

JIJ & JE WERK

NU & LATER

Hoe zorgen we ervoor dat we in goede gezondheid,  
met plezier en voldoende uitdaging blijven werken?

En wiens verantwoordelijkheid is dat? Van de werkgever,  
van de werknemer? Of van beiden?

Met Expeditie Fit gaan we samen kijken wat er nodig is om ervoor  
te zorgen dat jij gezond en gelukkig aan het werk kunt blijven.  
Expeditie FIT gaat over vitaliteit (gezond zijn), competentie  
(kennis en kunde), motivatie (hoe blij je gedreven) en de balans  
tussen je werk en privé.

*expeditiefit.nl*





Expeditie Fit is de naam voor het programma waarin we gaan kijken wat werkgevers en werknemers samen, en ieder afzonderlijk kunnen doen, om gemotiveerd, gezond en uitgedaagd te blijven in het werk. Het is speciaal gemaakt voor alle medewerkers werkzaam in de Foodservice en Groothandel in Levensmiddelen.

---

## Expeditie FIT is er voor jou!

---

We werken langer door, er komen robots die voor een deel kunnen wat werknemers kunnen, de werktijden veranderen en de inhoud van het werk verandert. Dat is spannend, leuk en uitdagend en het is goed als we ons daar met elkaar van bewust zijn. Zodat we kunnen blijven doen waar we goed in zijn.

Werkgevers faciliteren en stimuleren werknemers om hun werk goed te kunnen blijven doen. Werkgevers zorgen voor een goed werkklimaat met goede arbeidsvoorwaarden, kijken naar trends en bieden jullie hulpmiddelen die het werk uitdagender, leuker en efficiënter kunnen maken. Als werknemer heb je ook een verantwoordelijkheid als het gaat om scherp en fris blijven tijdens je werk en ook privé. Pijn in je rug en je hoofd heb je ook in het weekend of als je op vakantie bent. Als je niet gezond bent kun je niet werken maar ook niet genieten van een weekendje weg.

### **Expeditie Fit, wat gaan we doen?**

We bieden jullie tools die helpen om je op de verschillende onderdelen bewust te zijn van waar je staat en hoe je je daarin kan ontwikkelen. De onderdelen die we met elkaar gedefinieerd hebben zijn: Vitaliteit, Balans Werk Prive, Competent en Motivatie. In een aantal bedrijven wordt ook al veel gedaan, kijk eens rond of vraag eens aan je leidinggevende.

EXPEDITIE  
**FIT IN FOOD**  
JIJ & JE WERK **NU & LATER**

*expeditiefit.nl*





## VITALITEIT

Als je jong(er) bent wil het meestal nog wel lukken om in conditie te blijven, simpelweg omdat je meer energie hebt. Naarmate je ouder wordt is het belangrijker om ervoor te zorgen dat je goed beweegt en goed eet. Je weet zelf ook wel dat bewegen goed voor je is maar hoe begin je? Is er bij je bedrijf een sportschoolabonnement? Kan je een hardloopclubje beginnen met je collega's? Probeer eens wat gezonder te eten? Rond het thema vitaliteit kan je zelf aardig wat stappen zetten. Niet alleen fysiek maar ook mentaal. Vitaliteit gaat over een gezond lijf in een gezond lichaam.



## BALANS WERK PRIVÉ

Neem je 's avonds de telefoon op van de zaak? Beantwoord je om 10 uur 's avonds nog een mail van je werk? Zit je in what's app groepjes die ook in het weekend actief zijn? En hoe zorg je voor quality time met je familie als je onregelmatige diensten hebt?

Ook al lijkt het alsof je hierin je eigen keuze maakt, het is belangrijk dat je, in overleg met je leidinggevende, goed afsprekt wat je hierin wel en niet doet. Wat is de cultuur binnen het bedrijf, hoe ga je met elkaar om? Is er vertrouwen om erover te praten?

En natuurlijk zijn er periodes dat er even extra hard gewerkt moet worden als er daarna maar weer wat rust komt, blijf je in balans.



## COMPETENT

Wanneer heb je voor het laatst iets nieuws geleerd? Denk je nog wel eens na over het volgen van een opleiding? Los van of je werk dat vraagt is het voor jezelf goed om geïnteresseerd te blijven in je werk en werkomgeving. Lees eens vaktijdschriften, kijk eens naar een documentaire over de ontwikkelingen in de foodbranche of praat eens met een collega hierover. Er zijn een heleboel dingen die je zelf al kan doen.



## MOTIVATIE

Wat zorgt ervoor dat je iedere keer weer fris en vrolijk en vol goede moed je bed uitkomt om naar je werk te gaan? Een schouderklopje van je collega en van je leidinggevenden? En duidelijkheid over de koers van waar het bedrijf naar toe gaat? Wat heb je nodig om gemotiveerd te blijven? En op welke wijze kan je werkgever daarbij helpen?

EXPEDITIE  
**FIT IN FOOD**  
JIJ & JE WERK NU & LATER

Kijk, lees en laat je  
verder inspireren op [expeditiefit.nl](http://expeditiefit.nl)



# WAAR STA JIJ?

**Lees deze vragen eens door en geef er antwoord op.  
Zeg spontaan datgene dat als eerste bij je opkomt.**

Je kan het ook samen met je collega's doen. Nadat je de vragen hebt beantwoord heb je een inkijkje in waar je zelf staat als het gaat over je werk. Je zou deze test over een half jaar nog eens kunnen doen om te kijken of daar iets veranderd is.



Wat vind jij leuk aan je werk?



Waar krijg je energie van?



Wat heb jij nodig van collega's en leidinggevenden?



Waar krijg je geen energie van?

EXPEDITIE  
**FIT IN FOOD**  
JIJ & JE WERK **NU & LATER**

*expeditiefit.nl*



# FYSIEK FIT QUIZ

In deze quiz staan wat feitjes en weetjes.

Doe de quiz en kijk eens wat je al weet en wat nieuw is voor je.

## BEWEGING

- 1 De beweegnorm beschrijft hoeveel tijd je per week moet besteden aan beweging. Hoeveel beweging per week is bevorderend voor de gezondheid?
- 2 Bij hoeveel stappen per dag ligt de norm ten aanzien van gezond bewegen?
- 3 Welk aantal op de 10 mensen beweegt voldoende?
- 4 Hoeveel mensen denken dat ze voldoende beweging hebben?

## VOEDING

- 5 Hoeveel groente word je aangeraden om te eten op een dag?
- 6 Hoeveel water moet je per dag drinken voor een gezonde leefstijl?
- 7 Welke van de volgende twee soorten vetten is gezond: onverzadigd vet of verzadigd vet? Kun je er een voorbeeld van noemen?

## ONTSPANNING

- 8 Leidt regelmatig sporten tot een betere nachtrust?
- 9 Werkt tv kijken voor het slapen gaan ontspannend?

\* de antwoorden vind je op de laatste pagina

EXPEDITIE  
**FIT IN FOOD**  
JIJ & JE WERK **NU & LATER**

*expeditiefit.nl*



# WEBSITE

Op de website [www.expeditiefit.nl](http://www.expeditiefit.nl) vind je meer informatie over langer, gezonder en gelukkiger blijven werken. Er is informatie voor managers en medewerkers, voor leidinggevenden en werkgevers. Van stappenplannen tot draaiboeken voor het zelf organiseren van een klankbordsessie.

Kijk daar regelmatig op en laat ons via [contact@expeditiefit.nl](mailto:contact@expeditiefit.nl) weten als je tips of aanvullingen hebt.



EXPEDITIE  
**FIT IN FOOD**

**JIJ & JE WERK** **NU & LATER**

*expeditiefit.nl*



#### Antwoorden QUIZ

1. 7 dagen per week, 30 minuten (3,5 uur), 2. 10.000, zo'n 7,5 km, 3. 3 van de 10, 4. 8 op de 10, 5. Zoveel mogelijk groente. De minimale inname is 250 gram groente per dag. 6. 1,5 liter (zo min mogelijk suikerhoudend) 6. Onverzadigd vet is gezonder. 7. Verzadigd vet is ongezond. Bijv. vette kaas (48+), gebak, snacks etc. 8. Ja. Sporten leidt tot sneller in slaap vallen en daarnaast tot een diepere slaap. 9. Nee. Het stimuleert je geest om wakker te blijven. Daarbij zorgt het licht van de tv ervoor dat de aanmaak van melatonine onderdrukt wordt. Dit is het slaaphormoon wat ervoor zorgt dat je 'klaargemaakt wordt' om te gaan slapen.