



foodincompany
gezondheidsprogramma's | consultancy

“Wij creëren een gezonde beleving!”

Van sterk inhoudelijke programma's tot 'health entertainment' om het event en/of gezondheidsprogramma van jouw bedrijf compleet te maken. Inspireer en vermaak je collega's met een gezonde twist.

Wij denken mee en zorgen voor een professioneel en passend aanbod. Deze folder geeft een impressie van ons recente werk. Past het niet bij de inhoud van je plannen, wij maken een concept op maat. Mijn team staat voor je klaar!

Ben je nieuwsgierig? Ik nodig je graag uit voor een kennismaking.

Vriendelijke groet,
Nanna van den Nieuwendijk
nanna@foodincompany.nl | 06-49125447



INHOUDSOPGAVE

1. FOODQUIZ

Spel en competitie! Informatief en vooral ook heel leuk. Ga de gezonde strijd aan met je collega's. Perfect als aftrap van een vitaliteitsperiode of onderdeel van een event. Kennis, proeven, voelen en ruiken...

2. Kookworkshops

Voor grote en kleine groepen. Perfect onderdeel van een workshopcarrousel. Van 30 minuten tot 3,5 uur. Ook leuk voor een groot event: maak samen met je collega's het lunch- of dinerbuffet.

3. Workshop "Gezonde voeding!"

Enmalige workshop waarin deelnemers na afloop precies weten hoe het zit met gezonde voeding. Wat mag je op een dag precies eten en hoe doe je dat in de praktijk. Interactief en ruimte voor persoonlijke vragen.

4. Training "Afvallen doe je zo!"

Afvallen door gewoon op een normale manier te eten. Praktische en informatieve training van twee bijeenkomsten met snel meetbaar resultaat op de weegschaal.

5. Workshop "Gezond eten en leven in ploegendienst!"

Deelnemers leggen letterlijk hun eigen shift. Inzichtelijk en praktisch. Oplossing voor persoonlijke kwesties.

6. Samen werken samen eten

Samen delen, samen eten, tijd en geld besparend. Perfecte challenge als aanvulling op de workshop "Gezond eten en leven in ploegendienst!".

7. Spreekuur op locatie

Individueel voeding- en gezondheidsadvies. Ter preventie en herstel van klachten. Bij gewichts- en gezondheidsproblemen, sport en voeding, gedrag en voeding, hulp bij volwaardig eten. Online bookingssysteem.

8. Mini "CHECK UP"

Bezoek onze "Check up!" stand! Een laagdrempelige manier voor het verrichten van een aantal gezondheidsmetingen. Ter preventie en signalering en het genereren van cijfers voor sturing beleid duurzame inzetbaarheid.

9. Pommelientje en Banana

Een vrolijk en gezond ontvangst! deaal voor (health)events, promotionele activiteiten en mini smaaktheater voor BSO en basisschool.

10. Sinterklaasshow "Help! Sinterklaas is te dik!"

Professionele productie met live muziek, zang, dans en theater. Pieten roepen de hulp van de kinderen in en gaan samen gezond koken en bewegen.

11. "Healthy Hot Shots!"

Verrassend gezonde en pittige shotjes. Ontzettend goed voor je weerstand maar misschien niet door iedereen te waarderen... Laat ze serveren door healthy hostesses of onze eigen "Spierbundel Bob".

12. Docent en consultancy

CRKBO geregistreerd docent, productontwikkeling en het schrijven van (les)programma's.

1. FOODQUIZ!

Fun, spel, competitie, informatief

Wat weet jij over je dagelijkse portie eten en je vaste hoeveelheid boterhammen, pasta en aardappels? Wij organiseren voor jouw bedrijf een energieke FOODQUIZ, met een voedingsdeskundige als quizmaster! Test je foodkennis door al je zintuigen in te zetten in de verschillende rondes.

Proef onbekende smaken, ruik, voel en weeg, bekijk de filmpjes en kraak je brein met ingewikkelde foodvragen. Ga de uitdaging aan en strijd met je collega's om de titel en de smakelijke prijs!

De FOODQUIZ is een perfecte workshop voor bedrijven die hun werknemers op een leuke en interactieve manier willen prikkelen om na te denken over gezond eten, thuis en op het werk. Een leuke en toch leerzame onderbreking tijdens een gezondheidsdag, healthevent of workshopcarrousel.

Extra: verlenging vragen uit het publiek (30 minuten)

Vragen over voeding zorgt voor vragen.

Indien gewenst kan na afloop de quiz verlengt worden met 30 minuten voor vragen en interactie met het publiek.

Locatie voorwaarden

Electra

Een tafel van 2.50 m om het decor op te bouwen.

Digibord / beamer

Geluid en een microfoon.

Wifi met voldoende sterkte om de deelnemers tegelijkertijd te laten spelen.

Deelnemers worden voorafgaand door de opdrachtgever geïnformeerd een smartphone mee te nemen en de app Kahoot! te installeren.

Aantal deelnemers

0-500

Duur

60 minuten

Investering

€ 750,- excl. 21% BTW en inclusief een half uur verlenging voor vragen uit het publiek.

Incl. voedingsdeskundige, assistent, quizmateriaal en prijsjes.



SFEERIMPRESSIE FOODQUIZ!



2. KOOKWORKSHOPS

Samen gezond koken, proeven en leren

Deelnemers gaan samen aan de slag om een gezond maar heerlijk menu te bereiden. Op gezellige en laagdrempelige manier wordt kennis gemaakt met simpele kooktechnieken en ingrediënten die samen een bijzonder resultaat opleveren.

Bij deze kookworkshops is 'delen' ook een onderdeel. Als de groepsgrootte het toelaat, wordt de groep gesplitst. De groepen afzonderlijk maken verschillende gerechten, om deze met elkaar te kunnen delen (ook wel 'shared dining'), zo eet elke groep zijn eigen gerecht plus het gerecht dat de andere groep heeft gemaakt.

De nadruk ligt op eenvoudige en herkenbare gerechten die tegelijkertijd verrassend zijn door de bereiding en kwaliteit van de verse ingrediënten. Op deze manier kunnen de deelnemers dit gerecht makkelijk thuis nog een keer maken.

Naast het praktische aspect van samen koken, nieuwe smaken proeven en nieuwe kooktechnieken leren, geeft de voedingsdeskundige waar naar wens persoonlijke tips over gezond eten en de impact daarvan op de gezondheid, thuis en op het werk. De workshops worden begeleid door een kok en voedingsdeskundige en de deelnemers gaan met recepten en een informatiepakketje naar huis.

De workshop staat vooral in het teken van gezelligheid, gezondheid en teambuilding.

Van kort tot lang en van groot buffet tot kleine hapjes

De kookworkshop kan als dagdeel vullende activiteit of als onderdeel van een workshopcarrousel worden ingezet. We denken graag mee over een creatieve invulling.

- 30 of 60 minuten. Hapjes, lunch of hoofdgerecht. Perfect onderdeel tijdens een workshopcarrousel.
- 3,5 uur koken en 3 gangen dineren.
- Perfect tijdens een groot event: Meerdere groepen bereiden samen het lunch- of dinerbuffet (of gezonde BBQ).

We nemen alles mee en ruimen alles ook weer op.

Aantal deelnemers

Van klein tot grote groepen.
Wij maken het op maat.



Deskundige begeleiding

De workshop wordt verzorgd door een professionele kok en ervaren voedingsdeskundige.

Tijdens de bereiding geeft de voedingsdeskundige tips en is beschikbaar voor vragen.

Deelnemers krijgen de recepten mee naar huis.

Locatie voorwaarden

Op locatie moet stromend water en stroom beschikbaar zijn en voldoende ruimte om ingericht te worden.

Naar keus van de opdrachtgever gebruiken we tafels die beschikbaar zijn op locatie of verzorgen wij werkbanken om aan te werken.

Bij tafels van de locatie: om een goede werkhoogte te creëren maken we gebruik van tafelklossen.

Werkbanken: er kunnen 6 personen aan 1 werkbank staan (B200xD70xH94 cm), de locatie heeft voldoende ruimte nodig om ingericht te kunnen worden. Voor 20 personen, zijn dit zes werktafels.

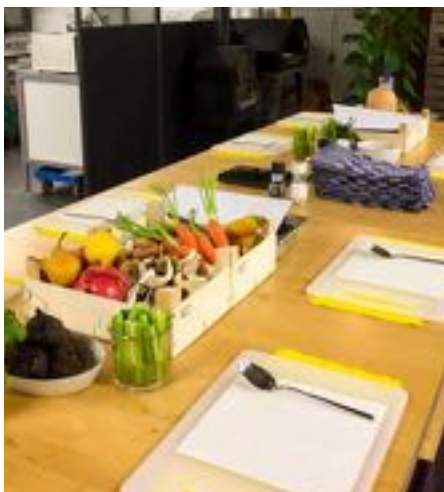
Indien mogelijk gebruiken we twee tafels (B200 m) van de locatie om materiaal en de bereide gerechtjes te presenteren. Indien er geen tafels beschikbaar zijn, verneem ik dit graag tijdig.

Investering

Vanaf € 1.250,- excl. 21% BTW.

Incl. kok, voedingsdeskundige, assistent, voorbereiding, afwas, op- en afbouw.

SFEERIMPRESSIE KOOKWORKSHOPS -VAN 30 MINUTEN TOT 3,5 UUR-



3. WORKSHOP “GEZONDE VOEDING”

Wat heb je precies nodig om gezond en volwaardig te eten?

Iedereen weet wel wat gezond eten is, maar hoe doe je dat in de praktijk?

Een ongezond voedingspatroon kan leiden tot overgewicht en leefstijlgerelateerde klachten.

We gaan met elkaar in gesprek zorgen voor een nieuwe en verfrissende blik op het gebied van eten en drinken.

Deelnemers weten na afloop precies hoe gezond en volwaardig eten in elkaar zit, wat je op een dag nodig hebt en hoe je dat zelf kan realiseren.

Uitgangspunt is normaal, volwaardig eten wat je gewoon in het ‘normale’ leven (thuis en op het werk) kan toepassen.

Er kan rekening gehouden worden met dieetbeperkingen, echter de tijd is ontoereikend om individueel advies te geven inzake omvangrijke medische dieetbeperkingen.

Deze workshop is geen saaie powerpointpresentatie met ingewikkelde achtergrondinformatie maar schept vooral helderheid in de wirwar van voedingstrends en geeft praktische tools waar iedereen meteen thuis mee aan de slag kan.

Er is genoeg ruimte voor persoonlijke vragen en de deelnemers gaan met een informatiepakketje en een frisse appel naar huis.

Locatie voorwaarden

Electra

Wifi

Digibord / beamer

Geluid

Tafels en stoelen voor de deelnemers

Een rustige ruimte

Aantal deelnemers

Maximaal 16 personen per workshop.

Duur

Een bijeenkomst van 2,5 uur.

Investering

€ 500,- excl. 21% BTW



SFEERIMPRESSIE INFORMATIEVE WORKSHOPS



4. TRAINING “AFVALLEN DOE JE ZO!”

Op een gezonde manier afvallen, hoe doe je dat?

Deelnemers leren hoe ze op een gezonde manier, door gewoon normaal eten, kunnen afvallen en hoe ze afgevallen kunnen blijven. We gaan voor een duurzaam resultaat. Iedereen heeft tools om in zijn/haar persoonlijke thuis- en werk situatie zelfstandig aan de slag te gaan. Normaal gezond eten is het uitgangspunt, dus geen zakjes, poeders, pillen of rare moeilijke diëten. Resultaat: 0,5 - 1 kilo gewichtsverlies per week door gezond eten, meer energie en een betere weerstand.

Een praktische, doelgerichte en inzichtgevende training van twee bijeenkomsten met voldoende ruimte voor persoonlijke vragen en het delen van ervaringen. Door de kleine groepsgrootte (maximaal 10 personen per groep) is er echt de gelegenheid om stil te staan bij ieders situatie, vragen en issues. Voor extra motivatie wordt een groepsapp gestart voor het delen van moeilijke en leuke momenten, foto's en recepten.

Deelnemers gaan na de eerste bijeenkomst (2,5 uur) met een helder verhaal en een persoonlijk dagmenu naar huis. En, iedereen krijgt een gepersonaliseerd advies m.b.t. zijn/haar gewichtsdoelstelling en persoonlijke situatie waar ze meteen mee aan de slag kunnen.

De tweede bijeenkomst (1,5 uur), twee weken later, staat geheel in het teken van vragen, ervaringen en persoonlijke valkuilen. Het resultaat is meteen meetbaar: bijna iedereen is na twee weken al meer dan een kilo afgevallen!

Doelgroep

Volwassenen medewerkers met een gewichtsdoelstelling (afvallen of op gewicht blijven) wie willen leren hoe ze op een gezonde manier, door gewoon normaal eten, zelfstandig hun gezondheid kunnen verbeteren.

Contra-indicatie: diabetes, aankomen, medische klachten waarbij een ingewikkeld dieet noodzakelijk is.

Aantal deelnemers

Maximaal 10 deelnemers

Duur

Twee bijeenkomsten (1x 2,5 uur en 1x 1,5 uur)

Locatie voorwaarden

Electra, Wifi, Digibord / beamer, geluid, tafels en stoelen voor de deelnemers.

Een rustige ruimte.

Investering

€ 1250,- excl. 21% BTW voor 2 bijeenkomsten, opstellen individueel advies, trainer neemt deel aan de groepsapp gedurende de trainingsweken, deelnemers hebben tussentijds mogelijkheid tot stellen van vragen per mail.



5. WORKSHOP “GEZOND ETEN EN LEVEN IN PLOEGEN!”

Werken in ploegen kan zwaar zijn voor je medewerkers

Werken in ploegendienst kan het leven van je werknemers behoorlijk ingewikkeld maken. Het ontbreken van ritme en structuur door continue verandering van werk- en slaaptijden zorgen in meer of mindere mate bij iedereen voor problemen. Gezondheidsproblemen, slaapproblemen, eenzaamheid, ongezond voedingspatroon, gebrek aan sport- en ontspanning, verhoogde alcoholconsumptie en relatieproblemen zijn voor deze doelgroep eerder regel dan uitzondering. Het zal je als werkgever niet ontgaan dat je werknemers die in ploegendienst werken vaker fouten maken, conflicten en ongelukken veroorzaken en dat het verzuimpercentage hoger ligt.

Oplossing persoonlijke kwesties

Een praktische en inzichtgevende workshop waarin deelnemers letterlijk hun eigen shift leggen met behulp van beeldende middelen. Persoonlijke kwesties worden inzichtelijk gemaakt en samen met de groep en trainer(s) wordt op een laagdrempelige manier gezocht naar direct toepasbare oplossingen en mogelijkheden. Thema's: gezond eten en drinken, ritme en structuur, sociaal leven, sport, ontspanning, relaties en kinderen, slaap en huishouden worden besproken en afhankelijk van de problematiek van de deelnemers inhoudelijk verder uitgewerkt.

Doelgroep

Werknemers die in twee of meerdere ploegen werken.

Het geniet de voorkeur dat deelnemers vrijuit kunnen praten. Een te groot verschil in functie kan een beperkend effect hebben.

Aantal deelnemers

Maximaal 8 deelnemers.

Duur

1 sessie van 120 minuten.

Locatie voorwaarden

Wifi, twee tafelrijen van 3 meter, stoelen voor de deelnemers en trainers

Een rustige, liefst afgesloten ruimte.

Investering

€ 680,- excl. 21% BTW, incl. voorbereiding, materiaal en twee trainers.



SFEERIMPRESSIE WORKSHOP “GEZOND ETEN EN LEVEN IN PLOEGEN!”



6. “SAMEN WERKEN, SAMEN ETEN” -KEUZEMODULE-

Voor elkaar koken, samen delen, kosten en tijd besparen

“Samen werken, samen eten” is een keuzemodule bij de workshop “Gezond eten en leven in ploegen!”. Deze maandchallenge werkt voor de deelnemers kostenbesparend, heeft een groot sociaal aspect, deelnemers proeven verschillende smaken en eten deze maand tijdens hun avonddienst een vers gekookte maaltijd.

Afhankelijk van het deelnemersaantal en de te werken diensten kookt iedereen in de groep 1 of 2 keer een avondmaaltijd voor de hele of de halve groep.

Dat houdt in dat iedere deelnemer wekelijks 1x kookt en 4x een gezonde maaltijd kan eten op het werk.

Er worden magnetronbakjes en bestek verstrekt tijdens de eerste bijeenkomst en er wordt een groepsapp aangemaakt voor het delen van foto's en ervaringen.

De trainer maakt gedurende deze maand intensief onderdeel uit van de groepsapp voor het beantwoorden van vragen, het motiveren van de deelnemers en het monitoren van de voortgang.

Doelgroep

Werknemers die in ploegen werken en hetzelfde rooster hebben.

Deelnemers zijn gemotiveerd gedurende de challenge te investeren om voor elkaar te koken en met elkaar te eten.

Aantal deelnemers

4-5 deelnemers per kookgroep.

Duur

2 of 4 weken (afhankelijk van de roosters) en 1 follow-up bijeenkomst (60 minuten).

Investering

€ 500,- excl. 21% BTW, incl. actieve deelname van de trainer aan de groepsapp (beantwoorden vragen, tips, recepten) en een follow-up bijeenkomst (60 minuten).

Excl. magnetronbakjes (evt. met logo opdrachtgever), bestek en evt. budget dat beschikbaar wordt gesteld om de maaltijden te bereiden.



7. SPREEKUUR OP LOCATIE

Individueel advies, preventie en herstel

Advies gericht op gezondheidsverbetering en herstel. Gezond en goed eten en drinken is de basis voor een goede gezondheid. Veel leefstijl gerelateerde aandoeningen (vermoeidheid, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes, overgewicht) ontstaan mede door een verkeerd voedingspatroon.

In een aantal persoonlijke sessies worden deelnemers geholpen op om een constructieve manier met hun gezondheid aan de slag te gaan.

Deelnemers krijgen advies en begeleiding hoe ze op een gezonde manier kunnen eten en drinken, passend bij hun vragen en doelstelling en hoe ze dat thuis en op het werk kunnen toepassen. Er wordt rekening gehouden met valkuilen, lifestyle, gezondheid, budget en thuis- en werksituatie.

De resultaten zijn vaak al binnen een week meet- en voelbaar.

Onderwerpen

Aankomen en afvallen

Gezond en volwaardig eten

Herstel burn-out

Vermoeidheid

Voeding en ziekte

Gezond vegetarisch eten

Voeding en gedrag

Sport en voeding

Online agenda

Op aangegeven tijden kunnen deelnemers via een online bookingsysteem een afspraak inplannen.

Locatie voorwaarden:

Een afgesloten ruimte met een bureau/tafel en stoelen

Electra

WIFI

Bij voorkeur gebruik van een printer

Investering

€ 500,- excl. 21% BTW per dagdeel (4 uur)

Incl. online boekingssysteem, informatiemateriaal, gecertificeerd voedingsdeskundige.



8. MINI “CHECK UP”

Laat je gezondheid checken in onze stand (mini PMO)

Werknemers krijgen middels een paar korte testjes inzicht in bepaalde aspecten van hun gezondheid.

De uitkomsten zijn ter signalering van en preventie van aandoeningen en klachten, in aanvulling op het eigen signaleringsvermogen van de werknemer. Deelnemers krijgen de meetresultaten met risicoanalyse mee op een persoonlijke kaart. De resultaten worden, anoniem, gemonitord en na afloop gepresenteerd aan de opdrachtgever. De cijfers kunnen richting geven aan het beleid voor duurzame inzetbaarheid door signalering.

De opzet is vooral laagdrempelig.

Een leuke stand met passend decor is mogelijk op een event, op een openbare plek in het bedrijf of tijdens de pauze. Uiteraard kan ook gekozen worden voor een afgesloten ruimte om de privacy te waarborgen.

Gewicht

BMI

Vet%

Spiermassa (kg)

Buikomvang (cm)

Bloeddruk

Longcapaciteit

Locatie voorwaarden

Electra

Een tafel van 2.50 meter om het decor op te bouwen.

Een vaste ondergrond (geen tapijt), ivm de weegapparatuur.

Aantal deelnemers

In overleg

Duur

Per dagdeel.

Meting incl. uitleg duurt gemiddeld 10 minuten per deelnemer.

Investering

1e dagdeel € 750,- excl. 21% BTW.

Incl. kaartjes, eindrapportage voor de opdrachtgever en 1 specialist.

Excl. wegwerp mondstukken longcapaciteit (€ 0,60 per stuk).

Vervolg dagdeel: € 500,- / Extra specialist: € 500,- per dagdeel.



9. POMMELIENTJE EN BANANA

Een verrassend vrolijk en gezond ontvangst!

"An apple a day..."

Ze zijn een vrolijk ontvangstcomité en hoe leuk is het als iedere bezoeker een appel of drankje aangeboden krijgt. Indien gewenst kunnen de acteurs ook zingen (repertoire in overleg).

Uitgevoerd door professionele acteurs van theaterproductie bedrijf Image Entertainment.

Ideaal voor (health)events, promotionele activiteiten, mini smaaktheater voor BSO en basisschool.



Investering

Per actrice/acteur/zanger(es) (in 3 uur, 2x 45 minuten speeltijd): € 550,-

Indien nodig: geluidsman + apparatuur € 450,-



10. “HELP SINTERKLAAS IS TE DIK!”

Professionele interactieve productie met zang, dans en theater

“Ohnee! Sinterklaas heeft alle pepernoten uit het magazijn opgegeten!!”

De Pieten vragen de kinderen en een voedingsdeskundige om hulp. Live muziek, dans, theater en een spannend verhaal. Natuurlijk is er na afloop van de show tijd om met Sinterklaas op de foto te gaan en naar wens cadeaus uit te delen. In samenwerking met theaterproductie bedrijf Image Entertainment.



Investering

Op aanvraag.



11. HEALTHY “HOT SHOTS”

Pittig en gezond!

Verras je medewerkers met een enorm gezond en verrassend pittige boost.

Shotjes van tomaat met chili, pure gember en kurkuma. Niet iedereen zal de smaak waarderen :)

Laat je serveren door een van onze healthy hostesses of onze eigen ‘Spierbundel Bob’.



Investeren

Vanaf € 500,- excl. 21% BTW

Tarief is afhankelijk van de wijze van presenteren, de hostess(es) en drankkeuze.



12. DOCENT | CONSULTANCY

Mijn start als ondernemer

Mijn ondernemerscarrière in de gezondheidsbranche startte ik 2007 met de oprichting van FOOD&YOU, een zorgverzekeraar erkende praktijk voor particuliere zorg gericht op voeding, leefstijl en gezondheid. Op het moment van verkoop, 1 september 2019, telde FOOD&YOU 5 locaties in regio Eindhoven en bood werkgelegenheid aan 3 vaste personeelsleden. De praktijk is onder mijn leiding bekend geworden door het verzorgen van het sapmenu voor de Dj's van Het Glazenhuis (3FM Serious Request), het lifestyle tv-programma "Goeiemiddag Brabant" van Omroep Brabant, mijn eigen kookboek "Koken met Nanna" en, de praktijk is 5 keer verkozen tot Eindhovens Beste Voedingscoach.

Nieuw bedrijf! FoodIncompany

De praktijk FOOD&YOU groeide tot een professionele en winstgevende organisatie met een goede naamsbekendheid in de regio, dit gaf mij de gelegenheid mijn horizon te verbreden en de kansen op de zakelijke markt te onderzoeken. Steeds meer werkgevers erkennen het belang gezonde en fitte medewerkers en willen hun gezondheidsbeleid handen en voeten geven en dat is precies wat ik ben gaan doen met FoodIncompany. Geen ingewikkelde papierwerken maar toegankelijke, interactieve en professionele programma's die aansluiten bij de medewerkers en de cultuur van de organisatie. Informatief, praktisch en vooral ook leuk. Dat zijn de ingrediënten waar al mijn programma's aan voldoen.

CRKBO geregistreerd docent

Een van mijn passies is mijn vakinhoudelijke kennis delen en anderen helpen een goede professional te worden. Sinds september 2019 doceer ik bij Viaperspectief het onderdeel 'voeding' van de 'Basiscursus gecombineerde leefstijl interventie GLI'.

De 'basiscursus gecombineerde leefstijl interventie GLI' is de eerst erkende verkorte opleiding tot leefstijlcoach voor fysiotherapeuten in Nederland die tevens geaccrediteerd is met 39 punten (KNGF & Claudicationet). Na het volgen hiervan kunnen deelnemers de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) aanbieden. Sinds januari 2019 wordt deze GLI al door de zorgverzekeraars in het basispakket vergoed.

Consultancy

Productontwikkeling en het schrijven van (les)programma's.



SFEERIMPRESSIE DOCENT | CONSULTANCY

