INSPIRATIE VOOR HET MENU

Hoe komt het menu tot stand ?

Hoe, wie of wat bepaalt wat er op het menu komt te staan. Wanneer en waar gebeurt dit? Hoeveel invloed hebben de bewoners en hoeveel invloed kan je ze geven zonder dat het iedere dag patat wordt? Enfin, hoe komt het menu tot stand en hoe kan je het beter maken?

Basis stappen

Voor een gevarieerd en praktisch weekmenu, dat aan de voedingsbehoeften voldoet en tijd, geld en stress bespaart.

1. Plan je maaltijden en de tussendoortjes : Ga na wat de bewoners lekker vinden. Noteer voor elke dag de hoofdmaaltijd. Is er ruimte om fruit, iets extras bij de lunch en de snack op het menu te zetten? Noteer ook de alternatieven voor dieetwensen.
2. Variatie is Belangrijk: Zorg voor een mix van verschillende voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, vlees, vis, en granen.
3. Controleer de Voorraad: Kijk wat je al in huis hebt om verspilling te voorkomen en vul aan wat je nog nodig hebt.
4. Maak een boodschappenlijst: Noteer alle ingrediënten die je nodig hebt voor de maaltijden. Dit helpt je om gericht te winkelen of online te bestellen en niks te vergeten.
5. Overweeg gemak en tijdsbesparing: Kies gerechten die passen bij het schema. Plan makkelijke maaltijden voor drukke dagen en wat uitgebreidere maaltijden voor rustige dagen.
6. Flexibiliteit: Laat ruimte voor veranderingen. Soms kan je de dag anders gaan, dus het is handig om af en toe een flexibele maaltijd opties te hebben. Of om gebruik te kunnen maken van aanbiedingen.

Wanneer je gebruikt maakt van een cyclus bespaart dit je werk en kan je gerechten steeds meer verbeteren .

BOVENAL: GENIET VAN HET EETMOMENT!

‘Je als een vis in het water voelen’

Natuurlijk staan de wensen van de bewoners centraal. Maar jij als professional kan hier bijsturen. Want wanneer iemand zich gezond voelt, draagt dit bij aan het gevoel van welzijn. Gezonde mensen voelen zich gelukkiger. Jij kan de bewoners hierbij helpen. Met jouw kennis kan je ze mensen de goede kant opsturen door bijvoorbeeld te wijze op variatie, het belang van vette vis of juist stimuleren eens gewoon lekker te genieten. De elementen van een gezond weekmenu. Dit moet niet van ons, maar dit is wat het lichaam wenst om goed te werken. Ieder maand komt een thema aanbod en lees je waarom dit goed is en hoe je dit doet. Deze maand dus vette vis.



Elementen voor gezond weekmenu

Kies wekelijks voor vis, bij voorkeur vette vis, maar ook...

- Voeg minstens 1 keer per week ongezouten noten toe aan het menu
- Zorg voor 125 g volkoren graanproducten per dag. Kijk of je kan overstappen naar volkoren boterhammen, pasta of rijst
- Bied 80 - 100 g eiwit per dag aan en gebruik tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten per dag.
- Geef dagelijks 2 stuks fruit. Stel als regel koffie met een koekje én een stukje fruit.
- Zet wekelijks peulvruchten op het menu. Vervang 1 keer per week vlees door peulvruchten of 2 keer per week gedeeltelijk.
- Beperk de hoeveelheid keukenzout tot maximaal 6 g per dag. Vermijd kant-en-klare producten
- Bied dagelijks 250 g groenten aan, verspreid over de dag. Zorg voor ten minste twee kleuren groenten op het bord.
- Vervang dierlijke producten door meer plantaardige alternatieven. Gebruik smeerbare vetten en plantaardige olie.
- Maak bewuste keuzes over suikers. Zorg ervoor dat maaltijden lekker en herkenbaar zijn, en dat je van het eten kunt genieten.