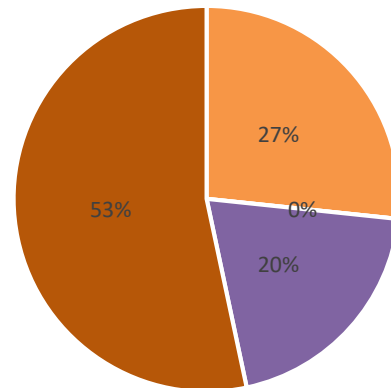


## Gezonder eetpatroon voor Voedselbank cliënten te Dordrecht

### Gezondheidsscore

Gemiddeld geven cliënten van de Voedselbank hun gezondheid het cijfer 6.7 op een schaal van 0-10

### Gezinssamenstelling



- Ik woon alleen
- Ik woon samen met mijn partner
- Ik woon alleen met mijn kinderen
- Ik woon samen met mijn partner en kinderen

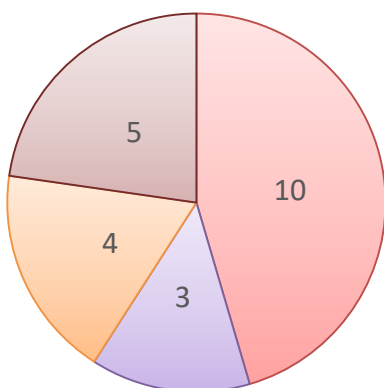
### Tevredenheid met de producten van de Voedselbank

Pakket: 57% van de ondervraagde cliënten is tevreden tot zeer tevreden (n=14)

### Dankbaarheid

*Tevreden... ik ben vooral heel dankbaar. Dat is een beter woord*

Wat heeft de grootste invloed op uw gezondheid?



- Voeding
- stress
- ziekten
- beweging



**Gemiddeld heeft een gezin met 2 kinderen 54 euro leefgeld per week.**

# Aanbevelingen voor een gezonder eetpatroon voor Voedselbank cliënten te Dordrecht

## Richt je op kinderen

- Grootste winst te behalen en kinderen worden als belangrijke reden genoemd om bepaalde producten te kiezen.
- Draagt bij aan preventie van voedings-gerelateerde ziekten die zich op middelbare leeftijd manifesteren.
- Grotere kans dat gezond eetpatroon behouden blijft door het jong aanleren van smaken en gewoonten.
- Levensgebeurtenissen (zoals zwangerschap) maakt moeders ontvankelijk voor verandering.

## Zet in op eigen regie

- Waar ligt de behoefte van de cliënten, doe geen aannames. Ga samen met moeders en kinderen op zoek naar in te passen voedingsveranderingen. Is er behoefte aan kennis? Is er behoefte aan vaardigheden? Is er behoefte aan ondersteuning?
- Sluit aan bij bestaande initiatieven en organisaties.

## Houd rekening met

- De beperkte middelen van deze groep mensen.
- Maak het makkelijk en leuk om deel te nemen; stress speelt een grote rol in het leven van veel Voedselbank cliënten, deelnemen moet dus laagdrempelig zijn.
- Kennis en voedselvaardigheden.
- Cultuurverschillen; sommige producten blijven liggen omdat men niet weet wat ze ermee moeten doen.

## Maak het meetbaar

- Aantal producten uit schijf van vijf.
- Gemiddeld cijfer voor ervaren gezondheid.
- Tevredenheid.
- Hoeveelheid groente en fruit.