

'Gezond ontbijt' Colruyt dekt de tafel

Uit een onderzoek dat de Gezinsbond en de Ligue des Familles voerden naar de voedingsgewoonten van hun leden, blijkt dat de meesten elke dag ontbijten. In het weekend is de ontbijttijd langer, gaat het gezin lekker samen zitten en zijn de ingrediënten gevarieerder.



O.a. dankzij Colruyt konden de deelnemers genieten van een uitgebreid buffet.

Geregeld organiseren de lokale afdelingen van de Gezinsbond en de Ligue des Familles zowat overal in België 'Gezonde ontbijten'. Colruyt steunt deze ontbijttacties in het kader van een gezonde en evenwichtige voeding. Dit peterschap vertaalt zich in logistieke hulp en het schenken van kwaliteitsvolle ontbijtproducten. Op het ontbijt zelf brengt een diëtiste, met de voedselpiramide onder de arm, een



De voedselpiramide is hét werkinstrument van de diëtiste: "Elke dag moeten we minstens één voedingsmiddel uit elke groep van de piramide eten".

bezoekje aan alle tafels. Ze geeft uitleg aan de vele leden en hun vrienden en antwoordt op alle vragen. 'Het ontbijt zorgt voor 25 % van de dagelijkse behoefte aan energie. Deze maaltijd bestaat best uit melkproducten, granen en fruit. Natuurlijk moet je een evenwichtige voeding combineren met fysieke activiteit,' legt diëtiste Marika Csergő uit op het ontbijt van de afdeling Braine-le-Comte, aan het hellend vlak van Ronquières.

Het belangrijkste is dat je je bewust wordt van wat op je bord ligt. Een deelnemer bevestigt: 'Colruyt investeert in een voedingsproject en dat is een goede zaak in deze tijd. We moeten de tijd nemen om te ontbijten en te genieten van dit aangename en gezellige gezinsmoment.'

Goed eten, goed sporten

Klein en groot is enthousiast en nieuwsgierig. Iedereen profiteert ervan om beter te 'leren eten' en om nieuwe producten en smaken te ontdekken. Het doel van de Gezinsbond en de Ligue des Familles zou echter niet compleet zijn zonder het ontbijt te linken aan fysieke activiteit. Het comité van Braine-le-Comte organiseerde daarom aansluitend een fietstocht, die van start ging langs het kanaal.

Meer dan 6.000 jobstudenten



Vorig jaar deden meer dan 6.000 jongeren hun vakantiejob bij Colruyt.

In de zomermaanden ondergaat Colruyt elk jaar een verjongingskuur: dan komen heel wat jongeren een vakantiejob doen bij ons. We zien deze hulp graag komen: op die manier kunnen we flexibel het verloop van de vaste werknemers opvangen.

In de zomer is er extra hulp nodig in de winkels, in de distributiecentra en op de administratieve diensten. Voor de jobstudenten is een vakantiejob de ideale manier om werkervaring op te doen, en wat zakgeld te verdienen.

Elke jobstudent krijgt een 'ancien' toegewezen als peter of meter: die vangt hem de eerste dag op en zorgt voor een grondige opleiding, zowel op het vlak van werkmethodes als veiligheid. Ook nadien wordt de jobstudent niet aan zijn lot overgelaten: de peter en de andere collega's staan ter beschikking voor vragen of hulp.

In 2005 deden in totaal meer dan 6.000 jongeren een vakantiejob bij Colruyt. Velen onder hen komen meerdere jaren na elkaar terug om wat extra zakgeld te verdienen. Sommigen hebben de smaak helemaal te pakken en gaan na hun studies vast aan de slag bij Colruyt. ■

Colruyt getekend door:



Jendo, 8 jaar