

# MIENSKIP RECEPTEN

HEALTHY RECIPES FROM THE  
COMMUNITY, FOR THE  
COMMUNITY!

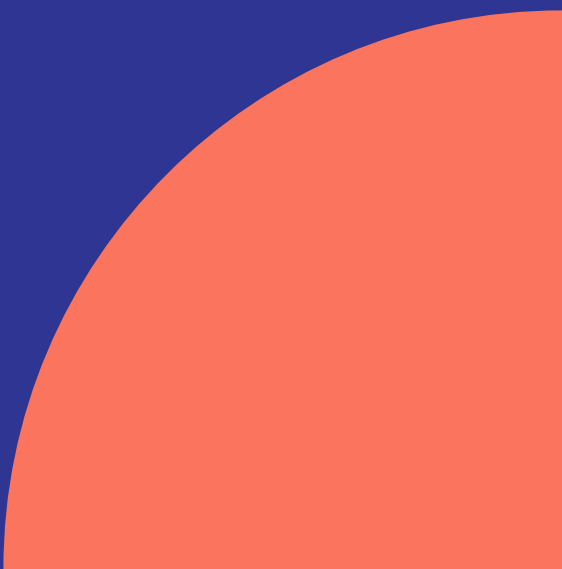
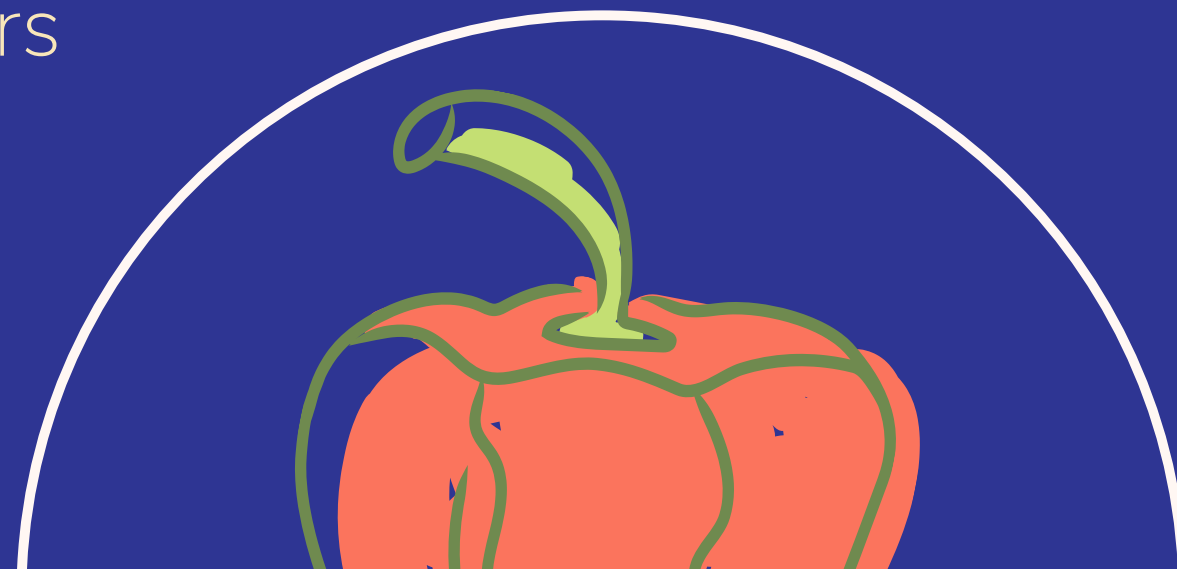
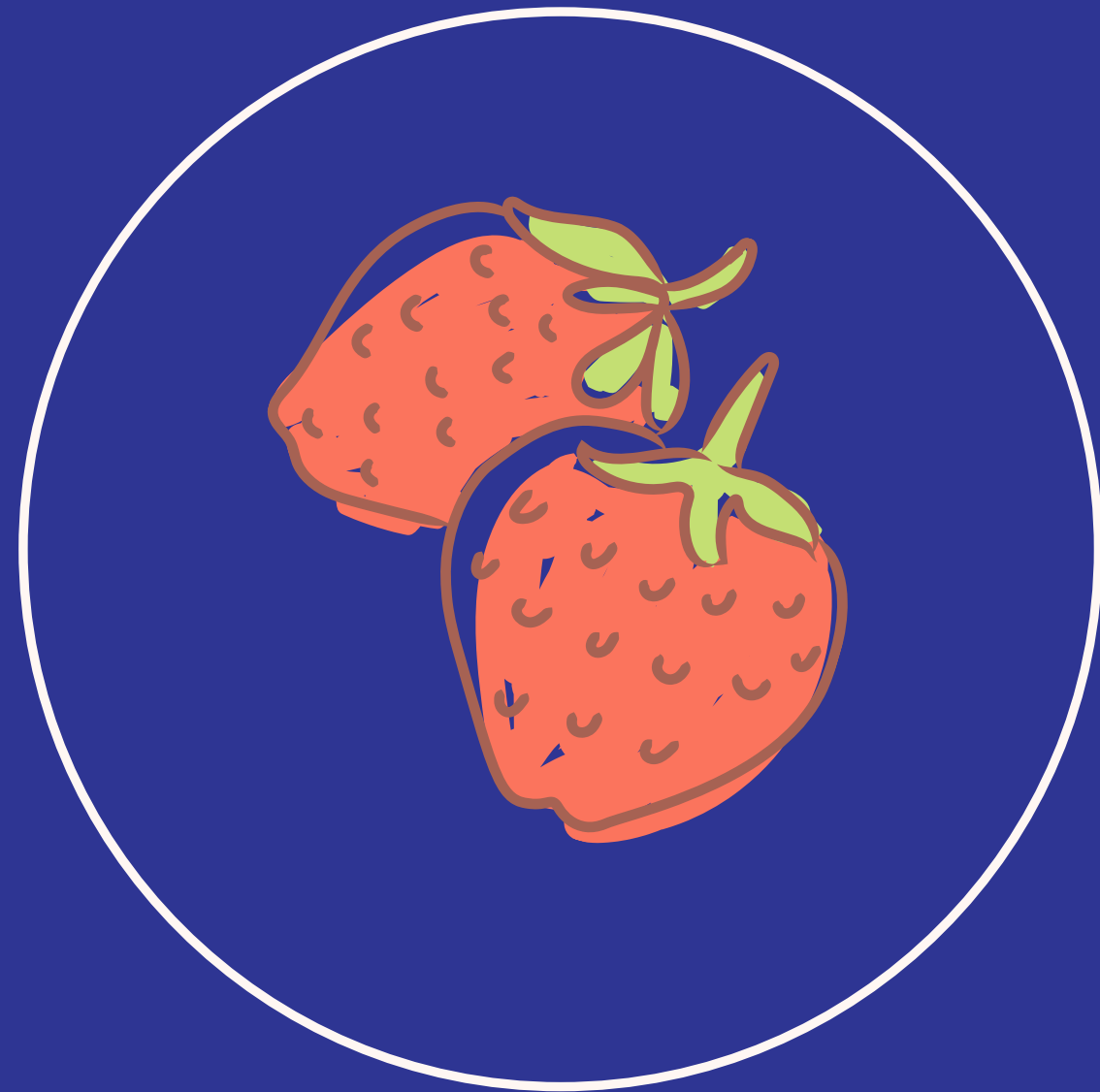


Hiba AlKadi, Lisa Becker, Maryse Brandsma, Rianne Scholte & Lara Zaidi

# THE CHALLENGE



- North-Eastern Friesland
- GGD Fryslân
- Increased Demand in the Healthcare Sector
- Aim for Healthier Lifestyle
- Shift towards less Dependence on Healthcare Sector
- Enable People and Communities to enjoy more Healthy Years



- Five Clusters
- Focus on Nutrition



We encountered a  
Need for;

- Accessible
- Time Efficient
- Affordable
- Trustworthy
- Healthy Nutrition



# ZOOMING IN

The Concept is built  
upon Psychological  
Research

- Behavioural/  
Social Change
- Health Belief  
Model
- Self-efficacy

# MIENSKIP RESEPTEN



How does it work?

- Frisians send in their favorite, healthy recipes
- Distribute cards in stores
- Website & social media
- Local stores & other organizations work together





# RECIPE CARD

- The Recipe
- Preparation and Cooking time Estimation
- Grocery List
- Overall Price Indication
- Picture of the Dish

## *Mediterrane salade*

€€

bereidingstijd: 20 minuten

### Benodigdheden:

4/5 limoenen	honing
1 watermeloen	feta
2 rode uien	kalamáta olijven

Pers de limoenen, doe sap in bakje en breng op smaak met honing. Snij de rode ui in dunne ringen en doe ze in het mengsel. Een uur of 4 laten marinieren.

Snij de watermeloen in niet te kleine blokjes. Feta en olijven toevoegen en voorzichtig mengen, zodat de meloen niet kapot gaat. Giet de limoenmarinade over de salade en leg de rode ui er bovenop.

 mienskip.resepten  @mienskip.resepten



# MIENSKIP RESEPTEN



The goal:

- Sharing healthy recipes
- Building a healthy community
- Local & seasonal
- Support local farmers and stores
- Making a healthy meal the easy option for everyone!





# PROMOTION

Everyone can join!

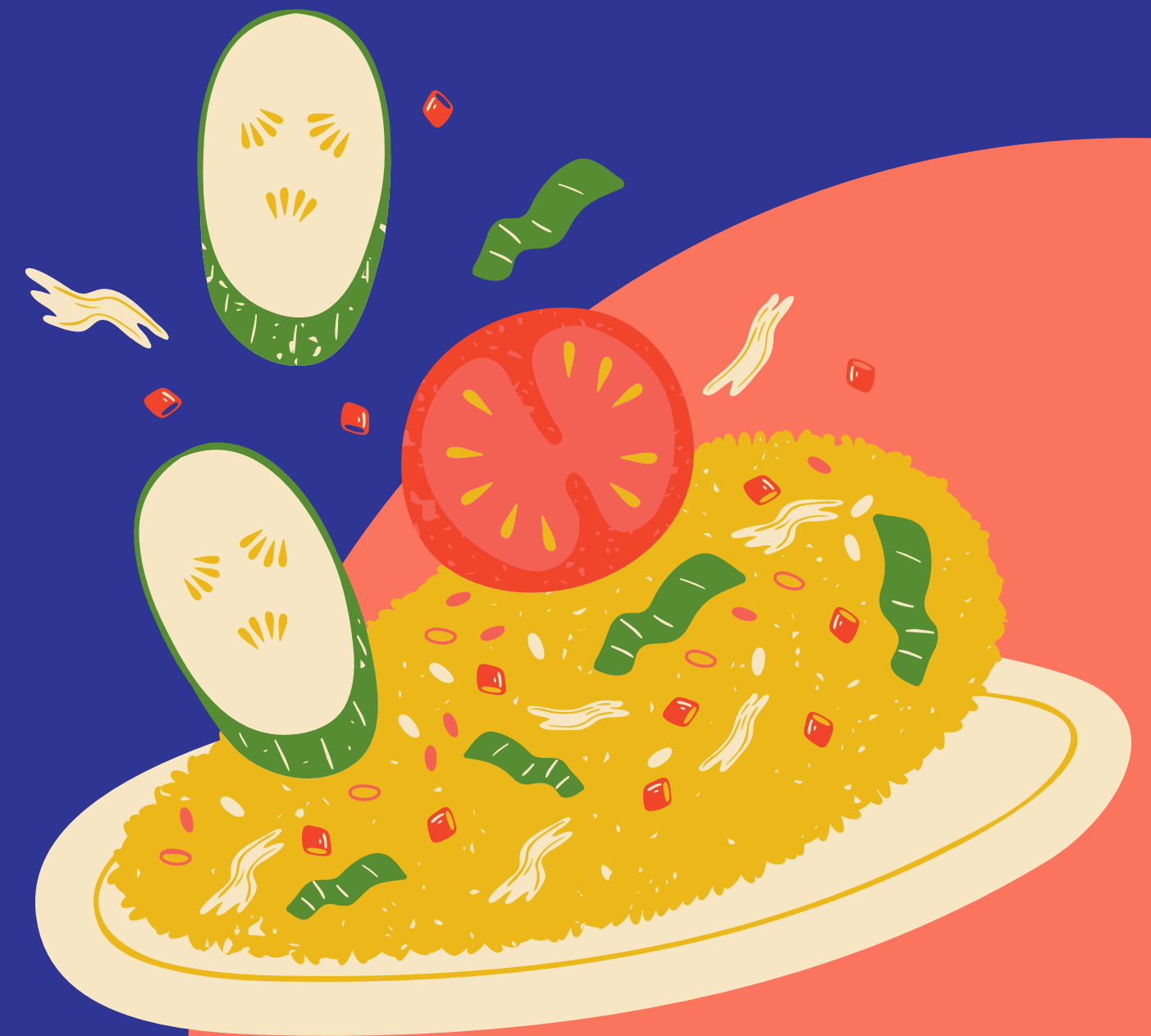
- Flyers
- Recipe Cards
- Shops/ Supermarkets
- Website
- Social Media
- Local News



# THE TEAM



- Nutritionist
- Professional cook
- Potential partners  
(supermarkets, local  
organizations, schools, etc.)
- Promotion team
- Website designer
- Development supervisor





# ENDUSER NEEDS

- Time-efficient cooking
- Accessible and affordable healthy foods
- Trustworthy information
- Self-efficacy

# CLIENT NEEDS

- Increasing responsibility of people's own health
- Increase sense of community



# CHALLENGES

- Competition with similar initiatives & cooking books
- Ensuring engagement and participation
- Setting standards for what a 'healthy' recipe is



# CONCLUSION

- Build a healthier community
- Easily accessible
- Multiple ways of joining
- Implement a healthy diet
  - Accessible
  - Affordable
  - Time-sensitive

FROM THE COMMUNITY, FOR THE COMMUNITY!





# MIENSKIP RECEPTEN

HEALTHY RECIPES FROM  
THE COMMUNITY, FOR  
THE COMMUNITY!

## Mediterrane salade

€€  
bereidingstijd: 20 minuten

### Benodigdheden:

4/5 limoenen	honing
1 watermeloen	feta
2 rode uien	kalamáta olijven

Pers de limoenen, doe sap in bakje en breng op smaak met honing. Snij de rode ui in dunne ringen en doe ze in het mengsel. Een uur of 4 laten marineren.

Snij de watermeloen in niet te kleine blokjes. Feta en olijven toevoegen en voorzichtig mengen, zodat de meloen niet kapot gaat. Giet de limoenmarinade over de salade en leg de rode ui er bovenop.

 mienskip.resepten  @mienskip.resepten



*Wij zijn op zoek  
naar lekkere, gezonde  
gerechten die je eenvoudig voor  
jezelf en anderen kan maken. Heb jij  
recepten die je graag zou willen delen?  
Neem dan contact met ons op en stuur je  
favoriete, gezonde recept in!*



 [info@mienskip.resepten.nl](mailto:info@mienskip.resepten.nl)  
 [mienskip.resepten](https://www.facebook.com/mienskip.resepten)  
 [@mienskip.resepten](https://www.instagram.com/mienskip.resepten)