Gezonde voeding voor iedereen, ook binnen jullie club!

Tips & tricks voor clubs, met en zonder kantine

Bewegen en gezonde voeding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, het zorgt ervoor dat je je fit voelt. Toch is het maken van gezonde keuzes niet voor iedereen vanzelfsprekend, vooral niet voor onze jeugd. Enerzijds omdat zij niet weten wat gezonde keuzes zijn en anderzijds omdat er vaak geen gezond aanbod beschikbaar is. Samen kunnen we hier iets tegen doen, ook als jullie club niet de beschikking heeft over een eigen kantine.

Met de tips & tricks hieronder stimuleren jullie je jeugdleden, ook de jongsten, om bewust gezonde keuzes te maken.

GEZONDE KEUZES ALTIJD EN OVERAL MOGELIJK MAKEN

Bied jullie leden, naast de trainingen, wedstrijden en toernooidagen, óók bij sportkampen, jeugddagen en andere activiteiten, gezonde voeding aan.

- Bied een gezonder aanbod in de kantine.
- Bied een gezonde traktatie aan.
- Bereid een gezonde lunch voor.
- Deel gezonde tussendoortjes uit.

Tip: betrek de jeugd bij het voorbereiden en klaarmaken van bovenstaande! Zo maak je ze nog bewuster van wat ze eten.

BIED ACTIEF VERS FRUIT EN SNACKGROENTEN AAN

Bied (gratis) hapklaar vers fruit en (snack)groenten aan bij trainingen, wedstrijden en toernooidagen, vooraf, tijdens en achteraf.

- Vraag een ouder/verzorger om wekelijks de gezonde snacks klaar te maken.
- Ga een samenwerking met een (lokale) supermarkt aan.

BIED ALTIJD WATER AAN

Bied ieder moment (gratis) water aan bij trainingen, wedstrijden en toernooidagen.

- Bied kraanwater, een watertappunt(en) en/of flesjes water aan.
- Bied water met een smaakje aan, bijvoorbeeld citroen of munt.
- Stimuleer het watergebruik door een bidon met jullie eigen logo aan te bieden.
- Zoek binnen het gemeentelijke netwerk uit wat de (subsidie)mogelijkheden zijn voor het aanleggen van een watertappunt.

DAAG JE LEDEN UIT

Challenges werken goed om jeugd te enthousiasmeren, ook voor gezonde voeding.

- Organiseer een eigen challenge rondom gezonde voeding.
- Sluit met je vereniging aan bij bestaande challenges rondom gezonde voeding.

Tip: bied een leuke prijs aan om te winnen, zoals een bidon(nenrek) of een fruitschaal voor het team met daarop jullie logo. Zo stimuleer je ze om meer water te drinken en/of iedere training of wedstrijd de fruitschaal weer te vullen.

COMMUNICEER OVER DE FOCUS OP GEZONDE VOEDING

Deel jullie ambities op het gebied van gezonde voeding via jullie kanalen en neem (jeugd)leden en ouders/verzorgers mee in jullie proces. Laat ze kennismaken met jullie gezondere aanbod en stimuleer ze om hier gebruik van te maken.

- Neem jullie (jeugd)leden en ouders/verzorgers mee via jullie kanalen, zoals social media, nieuwsbrief en website.
- Neem gezonde voeding op in jullie (schriftelijk) beleid.

MAAK OOK OUDERS/VERZORGERS BEWUST

Maak gezonde voeding onderdeel van de ouder- en verzorgerbijeenkomsten, zodat ook zij weten wat gezonde keuzes zijn en wat het belang hiervan is voor hun kinderen.

- Geef ouders/verzorgers een taak om een bijdrage te leveren aan de vitaliteit van jeugd binnen jullie club:
  - Klaarmaken en uitdelen van gezonde snacks.
  - Gezonde alternatieven meegeven aan hun eigen kind(eren) naar trainingen en wedstrijden.

KANTINE (GEDEELTELIJK) IN EIGEN BEHEER: TIPS VAN JOGG-TEAMFIT

Kantine in eigen beheer? Dan kun je met de tips van JOGG-Teamfit direct aan de slag met gezonde voeding.

- Standaard volkoren- of bruinbrood aanbieden.
- Schijf van Vijf-beleg gebruiken. Vergeet hierbij niet de vegetarische en plantaardige opties.
- Snacks: bied gezondere snacks aan, zoals fruit en (snack)groente.
- Dranken: bied light varianten en magere of halfvolle zuiveldranken aan.
- Maak van de ‘kleine’ portie de ‘standaard’ portie.
- Promoot de gezondere keuzes door ze op ooghoogte en binnen handbereik te plaatsen én lager te prijzen.

Tip: Zet nog meer stappen met een JOGG-Teamfit coach! Check voor meer informatie www.jogg-teamfit.nl.

KANTINE NIET IN EIGEN BEHEER: BETREK DE KANTINEBEHEERDER

Kantine niet in eigen beheer? Betrek dan de kantinebeheerder in jullie plannen, zodat jullie gezamenlijk een bijdrage kunnen leveren aan een gezondere toekomst voor iedereen.

- Bespreek de mogelijkheden om tenminste één gezond alternatief te bieden per productgroep, zodat een ieder in ieder geval de mogelijkheid heeft om een gezonde keuze te maken.
- Bied de kantinebeheerder een helpende hand, bijvoorbeeld door een projectgroep op te zetten, om stappen te maken naar een gezonder aanbod in de kantine.
- Laat de kantinebeheerder weten dat JOGG-Teamfit coaches gratis stap voor stap kunnen adviseren richting een gezondere kantine.

Tip: Doe een ledenonderzoek naar de behoefte rondom gezonde voeding en overtuig de kantinebeheerder!

WEES TROTS EN DEEL JULLIE INSPANNINGEN EN RESULTATEN

Gebruik gezonde voeding in gesprekken met externe partners, zoals de gemeente en (potentiële) sponsoren. Jullie leveren namelijk een maatschappelijke bijdrage waar jullie trots op mogen zijn.

- Ga samenwerkingen aan op het gebied van vitaliteit met de gemeente en sponsoren.
- Ga op zoek naar een ‘gezonde’ sponsor die producten levert uit de Schijf van Vijf, zoals een lokale groente- of fruitboer, of een non-food product of producent.