Op naar een gezondere sportkantine

Richtlijnen Gezondere Kantines voor sportverenigingen

De sportkantine. Een plek waar jongeren en volwassenen veel tijd doorbrengen. Om voorafgaand aan een spannende wedstrijd bij elkaar te komen, om na afloop de mooie overwinning samen te vieren of misschien juist om die pijnlijke nederlaag met elkaar te verwerken. Logisch dus dat zij in de sportkantine ook veel tijd besteden aan eten en drinken. Dat is natuurlijk heel gezellig, en kan ook heel goed hand in hand gaan met gezond. Wat staat er in jouw kantine op het menu?

In een sportkantine die ook gezondere producten aanbiedt, maken mensen makkelijker een gezondere keuze. En het is niet moeilijk om te scoren: zet belegde bruine of volkoren broodjes op het menu, fruit op de toonbank en bied water aan. Als je dat op een leuke manier zichtbaar maakt, is de overwinning binnen handbereik!

eerlijk over eten
Voedingscentrum

TEAM : FIT
samen voor een gezondere sportkantine

Wat is Team:Fit?

Team:Fit is een initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht om sportverenigingen te stimuleren aan de slag te gaan met een gezonder aanbod in de kantine. Dit initiatief wordt gefinancierd vanuit het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Wil jij gaan voor een gezonder aanbod in je sportkantine? Dat hoef je niet alleen te doen. De coaches van Team:Fit staan voor je klaar en helpen je graag op weg naar jouw doel. Als je jouw vereniging aanmeldt bij Team:Fit, komt een coach kosteloos langs. Die kijkt met je mee naar het huidige assortiment in de kantine en samen zoeken jullie uit wat bij jouw vereniging aanslaat. Ook helpt de Team:Fit Coach je om binnen jouw vereniging een team van enthousiaste leden te vormen, zodat er meer draagvlak is en jullie samen stappen kunnen zetten.

Eén van de partners van Team:Fit is het Voedingscentrum, de autoriteit op het gebied van gezond, veilig en duurzaam eten. Het Voedingscentrum heeft de Richtlijnen Gezondere Kantines ontwikkeld. Hierin staat op een overzichtelijke manier aangegeven hoe je jouw sportkantine gezonder maakt.

Richtlijnen Gezondere Kantines: ook gezondere keuzes

Om ons heen zien we dat er steeds meer aandacht is voor gezonder eten en drinken. Misschien biedt jouw sportkantine ook wel gezondere alternatieven aan naast de gebruikelijke patatjes met en broodjes bal. Welk eten je aanbiedt én de manier waarop je het aanbiedt, heeft altijd effect op de keuzes van anderen: richting gezond of richting ongezond. Je kunt jouw sportkantine zo inrichten dat leden en bezoekers een duwtje in de goede richting krijgen. Bied je een sportkantine met volop gezondere producten en stimuleer je ook in je uitstraling een gezondere keuze, dan help je iedereen gezond te kiezen. Veel sportverenigingen en sportaccommodaties werken daarom al aan een kantine waarin de gezondere keuze de makkelijke keuze is. De Richtlijnen Gezondere Kantines helpen daarbij.

Ga jij voor brons, zilver of goud?

In een Team:Fit-kantine staan de betere keuze en een gezondere uitstraling centraal. Net als op het sportveld ga je ook in de kantine voor brons, zilver of goud. Wij geven je daar handvatten voor. Een kantine die goud scoort, heeft meer betere keuzes (zie pagina 4) en een nóg gezondere uitstraling dan een kantine die zilver of brons scoort. We gaan verderop in de brochure op deze punten in. Je verdient een certificaat wanneer je kantine brons, zilver of goud is. Daarmee laat je aan iedereen zien welke mooie prestatie je als vereniging of accommodatie behaald hebt.

Je hebt binnen de kaders van de Richtlijnen Gezondere Kantines veel keuzevrijheid. Hiernaast staat kort samengevat waaraan de verschillende niveaus moeten voldoen.

Klaar voor de start?

Nadat jullie club is aangemeld bij Team:Fit, kun je stap voor stap aan de slag:

1. Verzamel medestanders voor jullie ‘eigen Team:Fit’.
2. Organiseer de eerste vergadering en maak plannen. Een handige tool hierbij is de Kantinescan.
3. Aan de slag! Zorgen dat er echt iets gebeurt
4. Leg het vast in beleid: verankering zorgt voor instandhouding.
5. Evalueer: hoe gaat het?

Bekijk een uitwerking van dit stappenplan op pagina 18.

De basis voor alle kantines

1. De kantine biedt in elke aangeboden productgroep minstens één betere keuze aan. Bijvoorbeeld in de productgroep ‘dranken’ naast frisdrank ook water en thee.
2. Elke kantine voldoet aan drie basis-uitstralingspunten:
   - Op de opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod (op de balie, in vitrines en op de rekken) staan betere keuzes.
   - Op de opvallende plaatsen in de automaten staan betere keuzes.
   - Als eten of drinken wordt aangeboden bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes.

   Daarnaast zijn er nog zes aanvullende uitstralings-punten. Lees meer over de uitstralingspunten op de volgende pagina’s.
3. De kantine stimuleert het drinken van water. Bijvoorbeeld met een watertappunt.
4. De organisatie heeft schriftelijk in beleid vastgelegd dat de kantine voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines.

Bronzen Kantine 2018-2019

Een Bronzen Sportkantine: maakt een betere keuze mogelijk

Voldoet aan de basis zoals op de vorige pagina omschreven.

Zilveren Kantine 2018-2019

Een Zilveren Sportkantine: geeft veel ruimte aan de betere keuze

Voldoet aan de basis en:
- het uitgestalde aanbod bestaat voor minstens 60 procent uit betere keuzes;
- het aanbod in de automaten bestaat voor minstens 60 procent uit betere keuzes;
- de uitstraling van de kantine verleidt tot een betere keuze en voldoet aan minstens drie van de aanvullende uitstralingspunten*;
- de kantine biedt ten minste groente of fruit aan.

Gouden Kantine 2018-2019

Een Gouden Sportkantine: hier spreekt de betere keuze voor zich

Voldoet aan de basis en:
- het uitgestalde aanbod bestaat voor minstens 80 procent uit betere keuzes;
- het aanbod in de automaten bestaat voor minstens 80 procent uit betere keuzes;
- de uitstraling van de kantine stimuleert tot een betere keuze en voldoet aan minstens vijf van de aanvullende uitstralingspunten*;
- de kantine biedt groente én fruit aan.

* Bekijk de aanvullende uitstralingspunten op pagina 9.

Aan de slag

Als je het assortiment in jullie sportkantine wilt uitbreiden met gezonder eten en drinken, start je met de basis:

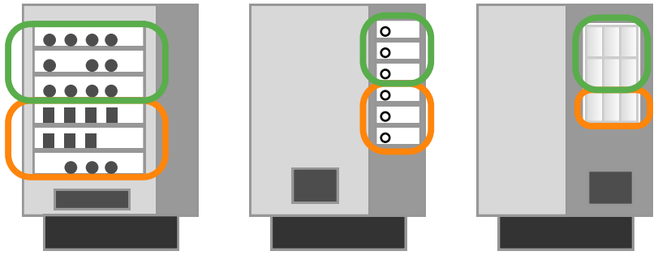
1. De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan

Binnen de verschillende productgroepen (zoals dranken, snacks en broodjes) kunnen bezoekers keuzes maken. In alle productgroepen biedt de kantine minstens één betere keuze aan. Dit geldt voor het uitgestalde aanbod én voor het aanbod in de automaten. Een voorbeeld: wanneer je zowel bij het uitgestalde aanbod als in de automaten snacks aanbiedt, zorg er dan voor dat op beide plekken ook een betere keuze beschikbaar is, zoals nootjes (ongezouten en ongesuikerd). Welke producten de betere keuzes zijn, vind je in de keuzetabel op pagina 14 en 15.

2. Op de opvallende plaatsen liggen betere keuzes

Zorg dat het oog van je kantinebezoekers op de gezondere keuze valt. De eerste drie uitstralingspunten van de kantine helpen je daarbij, dus zorg dat je kantine hieraan voldoet. Deze uitstralingspunten zijn:

- Op opvallende plaatsen bij het uitgestalde aanbod liggen alleen betere keuzes. Betere keuzes staan en liggen letterlijk en figuurlijk voor de hand; ze zijn gemakkelijk te pakken. Bij het uitgestalde aanbod (op de balie, in de vitrines en op de rekken) liggen betere keuzes en die liggen vooraan. Groente en fruit liggen in ieder geval op opvallende plaatsen.
- Op opvallende plaatsen in de automaten staan betere keuzes. In de bovenste helft van de snack- en/of drankautomaten staan en liggen alleen betere keuzes. In dit voorbeeld rekenen we de groen omcirkelde delen als opvallende plaatsen. De oranje omcirkelde delen rekenen we als minder opvallend. Heb je nog meer betere keuzes, dan plaats je deze in de onderste helft op de beste plek.
- Als je eten of drinken aanbiedt bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes. Het gaat hier om producten die bij de kassa liggen, waardoor bezoekers ze gemakkelijk kunnen pakken of bestellen als ze afrekenen, of daarop staan te wachten.



3. De kantine stimuleert het drinken van water

In een Team:Fit-kantine is water altijd beschikbaar, zowel bij het uitgestalde aanbod als in de automaten. Zet bijvoorbeeld een watertappunt, een watercooler of kannen met water neer. Flesjes water aanbieden kan eventueel ook.

Tip

Bij een watertappunt kunnen dorstige sporters hun glas, bidon of flesje (gratis) vullen met lekker koel water. Zorg voor hoge kranen zodat er gemakkelijk een glas, bidon of flesje onder past. Met een Tap Drinkfontein tover je bijna elke kraan om tot een drinkfontein. Zo kan iedereen hygiënisch uit de kraan drinken zonder dat de mond de kraan hoeft aan te raken. Plaats bij je watertappunt een mooi bord voor de promotie. Als er geen mogelijkheid is om een watertappunt op de vereniging te introduceren, dan kunnen jullie kannen met water op de balie neerzetten waar bezoekers gratis gebruik van mogen maken. Voor de afwisseling kun je kannen vullen met verse munt en een schijfje citroen of ander fruit of kruiden. Dat ziet er ook nog eens gezellig uit!

4. De organisatie heeft schriftelijk in beleid vastgelegd dat de kantine voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines

Je hebt nu je sportkantine gezonder ingericht. Leg het nu ook schriftelijk vast, zodat het zichtbaar en duidelijk wordt waar jullie naar streven. Zorg dat je het goed nalaat voor iemand die met of na jou de 'gezonde kar' gaat trekken, zodat diegene daar verder mee aan de slag kan.

Door het vast te leggen en erover te communiceren, weten je leden, ouders en bezoekers ook wat je als vereniging doet aan een gezonde leefstijl. Zet het beleid ook op je website. In het beleid staat in ieder geval:

- "Onze kantine voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum, de Richtlijnen Gezondere Kantines."
- "Ieder jaar brengen wij het aanbod in de kantine in kaart met de Kantinescan en rapporteren we de uitkomst aan het bestuur."

Kijk voor een voorbeeldbeleid dat je kunt aanpassen naar je eigen wensen op www.voedingscentrum.nl/gezondekantine

Kun je deze punten afvinken? Gefeliciteerd, jullie vereniging heeft een bronzen sportkantine! Ook voor een zilveren of gouden certificaat moet je deze punten in ieder geval kunnen afvinken.

Aanbieden groente en fruit

Dat groente en fruit gezond is, weet iedereen. Maar in de praktijk blijkt het niet makkelijk om elke dag de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit te eten. In de sportkantine kun jij bezoekers daarbij helpen door groente en fruit aan te bieden. In een zilveren sportkantine bied je ten minste groente óf fruit aan. Allebei is natuurlijk nog beter. In een gouden sportkantine bied je groente én fruit aan. Hoe meer groente en fruit je aanbiedt, en hoe opvallender dit wordt aangeboden, hoe beter natuurlijk.

Variëren met fruit

Fruit heeft als voordeel dat je er lekker mee kan variëren. Presenteer bijvoorbeeld appels, mandarijnen en bananen aantrekkelijk op een fruitschaal die je geregeld bijvult. Fruitspiesjes en bakjes gesneden fruit zijn ook een optie, en zijn ook nog een lust voor het oog! Of denk eens aan fruit op brood. Bijvoorbeeld schijfjes appel, verse ananas en banaan op een tosti, of een broodje geitenkaas met peer. Zo komen kantinebezoekers al snel aan hun twee stuks fruit!

Ga voor groente

Het advies is om ten minste 250 gram groente per dag te eten. Groente is niet alleen voor tijdens het avondeten, maar kan ook prima tussendoor of in de rust. Je kunt groente aanbieden in de vorm van bijvoorbeeld snoeptomaatjes, minikomkommers of minipaprika's, maar ook als plakjes tomaat, komkommer of sla op broodjes. Een spiesje met stukjes tomaat, komkommer en olijfjes is ook feestelijk.

Maak de uitstraling gezond

Uit onderzoek blijkt dat mensen gezonder kiezen als gezondere producten ruim voorhanden zijn, en als je ze aantrekkelijk presenteert. Ook de volgorde waarin je producten aanbiedt en de plaats waar ze liggen, beïnvloeden de keuzes. Daarom hoort een gezonde uitstraling bij een gezonde kantine.

Om kantines te kunnen beoordelen op hun uitstraling, hebben we zes aanvullende uitstralingspunten vastgesteld. Lees ze hieronder.

Aanvullende uitstralingspunten

- Ga je voor zilver? Dan moet je aan minstens drie extra uitstralingspunten voldoen.
- Ga je voor goud? Dan moet je aan minstens vijf extra uitstralingspunten voldoen.

Is een uitstralingspunt niet op jouw kantine van toepassing? Geen probleem, je kunt aangeven dat dit niet van toepassing is. Dit heeft geen invloed op je score.

1. Groente en fruit presenteer je op een aantrekkelijke manier

Bijvoorbeeld op een mooie schaal of in een mand bij de kassa. Denk daarnaast aan voorgesneden, hapklare porties groente en fruit in bakjes. Denk ook aan groente en fruit op broodjes en tosti's.

2. Op de looproute door de kantine zie je de betere keuzes het eerst

Zorg ervoor dat je in het eerste deel van de looproute bijvoorbeeld alleen volkoren en bruine broodjes, water, groente en fruit tegenkomt (de betere keuzes). Pas later in de route kom je langs eventuele snacks, zoetigheden en andere uitzonderingen (die bovendien achter de betere keuzes liggen).

3. Bij (aan)prijsacties bied je alleen betere keuzes aan

Denk bijvoorbeeld aan acties waarbij de kantine twee producten samen voor een lagere prijs aanbiedt: een combideal. Bijvoorbeeld een volkoren broodje gezond en een stuk fruit. Ook bij andere aanbiedingen en spaaracties promoot de kantine alleen betere keuzes.

4. Het aanbod op de menukaart en/of de prijslijst bestaat voor het merendeel uit betere keuzes

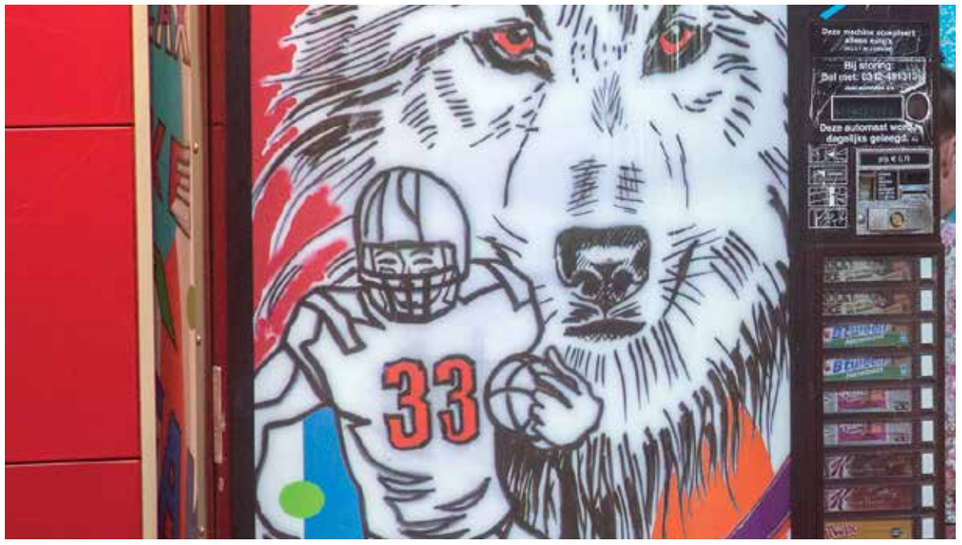
Minimaal de helft van het aanbod vermeld op de menukaart en/of prijslijst bestaat uit betere keuzes. Heb je een 'verzamelterm', zoals 'diverse broodjes'? Dan mag je deze meerekenen als betere keuze als minimaal de helft daarvan de betere keuze is.

5. Op beeldmateriaal van eten en drinken laat je alleen betere keuzes zien

Bij beeldmateriaal kun je denken aan posters, schermen, flyers, prullenbakken, tafelbordjes of decoratiemanden. Denk ook aan de afbeeldingen en logo's op glazen. Ook de afbeeldingen die staan bij de (aan)prijsacties of op de menukaart of prijslijst vallen hier onder. Er staan bijvoorbeeld afbeeldingen op van volkoren broodjes of groente. Wanneer er iets heel anders dan eten of drinken afgebeeld wordt, is dat ook prima: denk aan afbeeldingen van dieren, sporters of bloemen.

6. De merknamen en productafbeeldingen van eten en drinken op automaten, laten alleen producten uit de Schijf van Vijf zien

Er staat bijvoorbeeld een afbeelding van water of fruit op de automaten. Afbeeldingen zonder eten of drinken kunnen natuurlijk ook. Denk aan afbeeldingen van dieren, sporters of bloemen.



Check je kantine

Een goed begin is het halve werk. Allereerst is het goed om te weten op welk niveau je kantine nu zit.

Daarvoor hebben we de praktische tool 'de Kantinescan' ontwikkeld. In deze tool voer je online het aanbod in en bekijk je in hoeverre de uitstraling van je kantine gezond is. Je krijgt bij de uitslag direct adviezen op maat. Je kunt de scan zo vaak doen als je wilt. Zo volg je de ontwikkeling van de kantine. Je hoeft de scan dan niet steeds helemaal opnieuw in te vullen; je kunt de vorige scan namelijk als basis gebruiken en de veranderingen doorvoeren. Doe de Kantinescan online via: www.voedingscentrum.nl/kantinescan

Voorbeelden indeling van een balie-assortiment

		Bronzen kantine		Zilveren kantine		Gouden kantine	
		Betere keuze	Uitzondering	Betere keuze	Uitzondering	Betere keuze	Uitzondering
Groente	Kleine tomaatjes (zakje)	7		7		7	
	Bakje rauwkost salade	4		4		6	
Fruit	Appel	8		8		11	
	Banaan	8		8		10	
	Bakje gesneden vers fruit	5		5		10	
Dranken	Spa intense (0,5 l)/ Spa blauw	5		5		15	
	Coca-Cola light (33 cl)	0		0		10	
	Wicky zero fruit (2 dl)	0		3		10	
	Sourcy Vitaminwater	10		8		15	
	Extran hydro lemon	10		4		6	
	Watertap met komkommer en munt	15		15		15	
	Coca-Cola regular (33 cl)		10		4		5
	Fanta orange (33 cl)		10		4		3
	Verse Jus d'Orange		10		4		3
	Appelsap		10		4		0
	Bierflesjes		20		10		10
	Wijn		10		4		4
	Alcoholvrij bier (zonder vruchtensmaak)	20		20		20	
Melk en melkproducten	Magere Melk	3		3		6	
	Optimel Drink framboos (2 dl)	0		0		10	
	Halfvolle chocolademelk, AH		12		6		5
	Alpro soja Banana/Fruit		6		6		3
	Warme Chocomel		1		1		1
Belegde broodjes alles besmeerd met margarine	Volkoren pistolet met gerookte zalm & plakjes komkommer	2		5		8	
	Volkoren pistolet met kipfilet & plakjes komkommer	3		5		8	
	Bruine tosti met kaas en tomaat	5		5		6	
	Bruine tosti ham kaas	1		2		7	
	Volkoren broodje met 100% notenpasta en plakjes banaan	5		5		4	
	Bruin broodje 30+ kaas	1		2		4	
	Krentenbol met 48+ kaas		8		10		3
	Witte pistolet met ei en sla		5		8		3
	Wit kaiserbroodje met tonijnsalade met plakjes tomaat		5		5		3
	Witte panini met mozarella, pesto, tomaat		5		5		3
	Groente en fruit op brood	6		6		11	
Zoete snacks	Fruit2go (knijpzakje)	5		5		6	
	Snelle Jelle ontbijtkoek, 50 gram		10		10		3
	Haribo goudberen zakjes (25 gram)	8		4		4	
Hartige snacks	Pop chips, klein zakje	4		4		5	
	Nibb it, klein zakje	5		7		4	
	Jimmy's popcorn	4		4		6	
	Saucijzenbroodje		5		10		2
	Bitterballen, in verschillende portiegroottes te bestellen		3		3		3
	Portie friet		2		2		2
	In totaal (aantal stuks)	**144**	**132**	**144**	**96**	**224**	**56**
	In totaal (percentage)	**52%**	**48%**	**60%**	**40%**	**80%**	**20%**

Wat kun je nog meer doen?

Op een gezonde vereniging kun je meer doen dan alleen het aanbod in de kantine aanpassen. Denk bijvoorbeeld ook aan:

Het stimuleren van water drinken en gezonder snacken tijdens de rust

Op wedstrijddagen zijn het vooral de trainers, coaches en leiders die met de kinderen optrekken. Maak hen enthousiaste en betrokken leden van jullie Team:Fit en bedenk samen hoe je ook tijdens en rond wedstrijden een gezonde vereniging kunt zijn. Bijvoorbeeld door in de rust water en snackgroente zoals snoeptomaatjes, minikomkommers en minipaprika's uit te delen. Is er iets te vieren met het team, bijvoorbeeld een kampioenschap of de afsluiting van het seizoen? Bedenk van tevoren een paar lekkere gezonde traktaties die leuk zijn om uit te delen.

Aan de slag gaan met andere gezondheidsthema's binnen de kantine, zoals alcohol en roken

Jongeren drinken in de kantine graag een biertje mee. Dat kan niet veel kwaad, denken ze. Maar als je jong begint met drinken, kan dit leiden tot problemen met alcoholgebruik op latere leeftijd, zoals alcoholverslaving. En, heel belangrijk: je krijgt er minder conditie, meer spierpijn en minder reactievermogen van. Voor Team:Fit-leden achter de bar is het duidelijk: in de nieuwe Drank- en Horecawet staat dat alcohol schenken aan jongeren onder de 18 jaar verboden is, dus doe je dat niet. Je kunt dat voor jullie barmensen makkelijker maken door bijvoorbeeld aangepaste schenktijden aan te houden. Zo zijn er ook verenigingen die geen alcohol schenken als de jeugd speelt. *Bron: NOC*NSF*

Roken hoort net zo min bij een sportieve wedstrijd als het maken van een overtreding op het veld. Toch wordt er bij de vereniging vaak gerookt: op het terras, langs de lijn of op de tribune. Jongeren vinden het vaak moeilijk om nee te zeggen tegen een sigaret als ze zien dat anderen om hen heen roken. Vooral als het rolmodellen zijn die dat doen, zoals hun trainer of de spelers van het eerste. Met het rookvrij maken van je sportterrein, maak je het voor jongeren minder verleidelijk om te gaan roken. *Bron: Hartstichting*

Achtergrond

Hulp nodig?

Wil je graag hulp of op de hoogte blijven van het laatste nieuws rondom Team:Fit en het Voedingscentrum?

Voedingscentrum

Website en inspiratielijst:
www.voedingscentrum.nl/gezondekantine

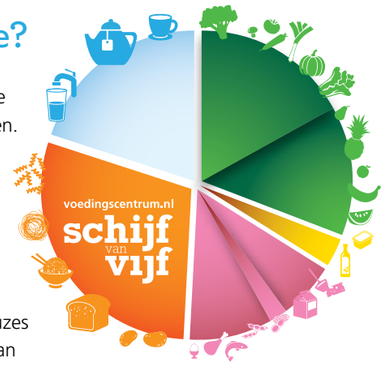
Team:Fit

Mail: info@teamfit.nl
Website: www.teamfit.nl
Twitter: @GezondeSkantine
Facebook: @degezondesportkantine

Over de Richtlijnen Gezondere Kantines

In 2014 heeft het Voedingscentrum de Richtlijnen Gezondere Kantines ontwikkeld met criteria die als doel hebben de kantine in zijn geheel gezonder te maken. Deze richtlijnen zijn in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gemaakt en voldoen aan de laatste wetenschappelijke inzichten, met de Schijf van Vijf als basis. Zo beschrijven deze Richtlijnen onder meer dat er vooral gezonde producten zoals groente, fruit en water worden aangeboden in de kantine. Ook factoren die van invloed zijn op het keuzegedrag, zoals de uitstraling en de plaatsing van producten, komen aan de orde. De Richtlijnen zijn in te zetten op scholen, in sportkantines en in bedrijfsrestaurants.

Schijf van 5 – Wat is de betere keuze?



Om te bepalen wat een betere keuze is binnen de Richtlijnen Gezondere Kantines, heeft het Voedingscentrum de Schijf van Vijf als basis genomen. De Schijf van Vijf staat vol gezonde producten om uit te kiezen. Als je volgens de Schijf van Vijf eet, neem je genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om fit voor de dag te komen.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen de Schijf van Vijf-producten en producten buiten de Schijf van Vijf. Die laatste zijn opgedeeld in dagkeuzes en weekkeuzes. Een dagkeuze is iets kleins wat je elke dag niet vaker dan drie tot vijf keer kiest. Denk aan een klein koekje of een eetlepel tomatenketchup. Een weekkeuze is iets groters wat je hooguit drie keer per week kiest, zoals een croissant, frisdrank of een zakje chips.

In het kort kun je zeggen dat:
- Betere keuze = Schijf van Vijf en dagkeuzes
- Uitzonderingen = weekkeuzes

Bekijk in de Inspiratielijst 'Op naar een Gezondere Kantine' de betere keuzes binnen elke productgroep. Ga naar: www.voedingscentrum.nl/gezondekantine

Samen stap voor stap richting het doel

Stap 1 Regel teamgenoten voor jullie eigen 'Team:Fit'

en creëer draagvlak. Iedereen kan meedoen. Denk aan:

- Bestuursleden
- Leden van de barcommissie
- Leden van de sponsorcommissie
- Leden van de communicatie- of pr-commissie
- Barmedewerkers
- Leden: bijvoorbeeld ouders van jeugdspelers of voedingsdeskundigen
- (Jongvolwassen) spelers uit de selectie

Belangrijk: kies een 'aanvoerder', iemand die zich focust op de doelen van jullie Team:Fit en die teamgenoten de weg wijst. Kies hiervoor iemand uit die:

- Gelooft in een gezonder aanbod in de kantine en zich hier ook voor wil inzetten;
- Anderen enthousiast maakt en mensen met elkaar verbindt.

Maak de aanvoerder verantwoordelijk voor de coördinatie en uitvoering van de plannen van Team:Fit. Koppel de aanvoerder aan iemand van het bestuur (als hij zelf geen bestuurslid is). Hierdoor is overleg makkelijk, werk je aan draagvlak en kan je snel stappen zetten.

Stap 2 Organiseer de eerste vergadering en maak plannen

Tijdens de eerste vergadering gaan jullie inventariseren en plannen maken waar je samen naar toe gaat werken. Belangrijk:

- Check het huidige aanbod in je kantine (je kunt hier de Kantinescan voor gebruiken: www.voedingscentrum.nl/kantinescan)
- Vraag aan de leden wat zij van het huidige aanbod vinden en wat ze anders willen.
- Bedenk leuke acties en activiteiten waarmee je Team:Fit kan promoten bij de leden.
- Maak een vergaderschema, zodat Team:Fit regelmatig op de agenda blijft.

Stap 3 Aan de slag! Zorgen dat er echt iets gebeurt

Het Team:Fit-team is klaar voor de start en de doelen en acties zijn geformuleerd. Nu is het een kwestie van handen uit de mouwen! Kom ook regelmatig bij elkaar en bespreek of alles volgens planning gaat.

Stap 4 Leg het vast in beleid: verankering zorgt voor instandhouding

Het is belangrijk om Team:Fit te borgen in je beleid. Je bepaalt als vereniging zelf hoe ver je wilt gaan en in welk tempo. Afhankelijk van welke beleidsdocumenten er op jouw vereniging aanwezig zijn, kun je de keuze voor Team:Fit vastleggen in je bar- en assortimentsbeleid, je technisch beleidsplan, je sponsorbeleidsplan en je verenigingsbeleidsplan.

Stap 5 Evalueer: hoe is het gegaan en blijft een gezondere kantine een succes?

Om Team:Fit in topconditie te houden, bekijk je regelmatig wat er wel en niet goed gaat. Welke veranderingen scoren wel goed bij je kantinebezoekers en welke doen het wat minder goed? Inventariseren doe je zo:

- Kijk wat er al goed gaat en wat er nog beter of scherper kan.
- Bekijk welke vooruitgang jullie Team:Fit boekt: waar staat jullie kantine nu, zit je nog op het juiste spoor, kun je sneller of ga je te hard?
- Zie veranderingen en vernieuwingen in je assortiment en de uitstraling als experiment. Wat werkt goed en wat loopt minder? Probeer voor de producten die minder goed verkopen gewoon iets anders.

Klaar voor de start... Af!

Ons Team:Fit is .....

.....

.....

.....

Over een jaar hebben wij .....

.....

.....

.....

Over 3 maanden hebben we .....

.....

.....

.....

Zo pakken we dit aan:

Actie	Wie	Wanneer	Gereed

www.voedingscentrum.nl/gezondekantine
www.teamfit.nl

eerlijk over eten
Voedingscentrum

TEAM : FIT
samen voor een gezondere sportkantine

12/2017