

De sportomgeving van jouw club gezonder?

Tien praktische tips over voeding, alcohol, rookvrij en beleid voor jouw sportomgeving.



Inleiding

Wil jij de sportomgeving van jouw club gezonder maken?

Uit [onderzoek](#) blijkt dat maar liefst 77 procent van de bezoekers van sportkantines de aanwezigheid van gezondere voedingskeuzes belangrijk vindt voor kinderen. 70 procent van de bezoekers vindt dit ook voor zichzelf van belang. Daarnaast is 60 procent van mening dat sportclubs meer moeten doen om gezondere opties aan te bieden.

Aan de hand van [tien tips](#) met concrete uitwerkingen en voorbeelden kan jij direct aan de slag om jouw sportomgeving gezonder te maken. En geen zorgen. De snacks, snoep, koek en bier hoeven echt niet te verdwijnen. Je zorgt alleen dat er ook een gezondere keuze is voor je bezoekers. Je kunt hiermee al snel en makkelijk stappen zetten in de goede richting.

Waar zijn deze tips op gebaseerd?

De tips zijn gebaseerd op de ervaringen die zijn opgedaan in het SV VERS programma van NOC*NSF. JOGG en de sportbonden KNVB, KNHB, KNLTB en KNKV. Tien sportclubs werkten de afgelopen drie jaar (2020, 2021 en 2022) aan een gezondere sportomgeving met als doel zoveel mogelijk leerpunten te verzamelen.

Alle onderdelen van een gezondere sportomgeving, zoals een gezonder assortiment en beleid rondom alcohol, werden ingezet en gemonitord bij de tien sportclubs die deelnamen aan het SV VERS programma. Het programma bestond uit wekelijkse begeleiding door een [JOGG-Teamfit coach](#). Een gezonder assortiment stond centraal, maar er was ook aandacht voor een rookvrije omgeving, verantwoord alcoholbeleid en de uitstraling van de kantine als thuishonk van de club. Elke vereniging stelde een SV VERS team samen dat aan de slag ging met het project. De begeleiding van de sportclubs komt vanuit het Nationaal Preventieakkoord, mogelijk gemaakt door het Ministerie van VWS.

Naast deze begeleiding onderzocht de Radboud Universiteit Nijmegen met kleinschalige campagnes bij de tien sportclubs hoe je gezondere keuzes in sportkantines stimuleert. Het onderzoek is nog niet volledig afgerond, maar op basis van de ervaringen van de tien clubs geven we jullie tien tips om te starten met de weg naar een gezondere sportomgeving. Het onderzoek vond plaats in afstemming en samenwerking met NOC*NSF, KNVB en JOGG. Naast de tips delen de tien sportclubs recepten voor gezondere broodjes, snacks en maaltijden waar sporters écht iets aan hebben in dit [receptenboek](#).



Inleiding

Sportclubs die jou voorgingen:

-  **NHC De IJssel:** "Als vereniging heb je een voorbeeldfunctie. Dat betekent niet dat je mensen moet opleggen om gezond te eten, maar wel dat je ze die keuze biedt."
-  **T.V. Tie-Breakers:** "Ik krijg geen negatieve reacties, omdat het niemand 'stoort'. De verkoop van alcoholvrije drank en gezonde voeding neemt steeds meer toe."
-  **HC Etten-Leur:** "We zagen van tevoren best wel wat beren op de weg, maar in de praktijk bleek het helemaal niet zo lastig."
-  **V.V. Kolping Boys:** "We zijn trots om te laten zien hoe je een gezellige kantine runt met aandacht voor gezonde producten."
-  **TPC Venlo:** "Het is een kwestie van niet te lang nadenken en gewoon beginnen. Als iets niet aanslaat, verander je het weer."
-  **FC Zoetermeer:** "Het project is een geweldig uithangbord. We kunnen ons hiermee van andere voetbalclubs onderscheiden."
-  **K.V. ODO Maasland:** "Rookvrij en gastvrij zijn wij al lang, maar nu gaan we ook met onze uitstraling en een gezond assortiment aan de slag."
-  **K.V. Wit-Blauw:** "Gezonder worden is een stap, maar het is ook een kwestie van gewoon doen en niet bang zijn om te veranderen."
-  **K.V. TOP:** "Onze plannen konden we perfect uitwerken met een coach van JOGG-Teamfit."
-  **LVV Lugdunum:** "Geen quote, maar namen wel deel aan het SV VERS programma."

JOGG-Teamfit

JOGG-Teamfit helpt sportlocaties om aan de slag te gaan met een gezonder voedingsaanbod, een verantwoord alcoholbeleid en een rookvrij terrein. Een van de coaches staat voor je klaar en geeft kosteloos advies. Hierbij vindt samenwerking plaats met o.a. NOC*NSF sportbonden, gemeenten, het Voedingscentrum en de Rookvrije Generatie.



De tien tips

- ▶ 1. Voeg fruit toe aan het assortiment van jouw sportkantine
- ▶ 2. Maak bewuste keuzes wat je aanbiedt en wanneer
- ▶ 3. Presenteer het gezondere aanbod aantrekkelijk en als direct verkrijgbaar
- ▶ 4. Kies gezondere producten die makkelijk en snel beschikbaar zijn
- ▶ 5. Bewaak je omzet
- ▶ 6. Zorg voor een helder alcoholbeleid
- ▶ 7. Maak alcoholvrije keuzes makkelijker
- ▶ 8. Maak je gehele accommodatie rookvrij
- ▶ 9. Neem je leden mee in je verhaal
- ▶ 10. Maak een werkgroep met vrijwilligers



Tip 1: Voeg fruit toe aan het assortiment van jouw sportkantine.

Fruit is natuurlijk een lekkere en gezonde snack, voor zowel kinderen als volwassenen. Met slimme oplossingen kun je fruit aanbieden en makkelijker verkopen!

Wat kun je concreet doen?

- Maak een deal met de plaatselijke leverancier of zoek sponsors, waardoor je fruit tegen een gereduceerd tarief (of gratis voor kinderen) kunt aanbieden.
- Bied fruit op een zichtbare plek aan, zoals op de bar of naast de kassa.
- Bied fruit aan tijdens sporttoernooien. Dit zijn bij uitstek momenten om fruit te verkopen. In de zomer heb je heerlijk seizoensfruit die je op een leuke manier kunt verkopen in bakjes of spiesjes. Seizoensfruit is vaak ook goedkoper.
- Vries fruit, dat niet op gaat, in. Hier kun je smoothies van maken.

Twee voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

66

K.V. TOP: "We krijgen wekelijks voor twee teams fruit van de supermarkt en hebben fruit op de toonbank liggen. Dat verkopen we tegen een gereduceerd tarief."

HC Etten-Leur: "We hebben tien sponsors die zorgen dat we het hele jaar gratis fruit kunnen aanbieden. Deze sponsors krijgen in ruil zichtbaarheid met hun logo op het sponsorbord."

99



Tip 2: Maak bewuste keuzes wat je aanbiedt en wanneer

Je maakt jouw kantine direct al gezonder door meer gezondere en minder ongezondere producten aan te bieden. Ook de verkooptijd van ongezondere producten kan je beperken.

Wat kun je concreet doen?

- Bied meer gezondere producten aan. Het hoeft de bestaande producten niet direct te vervangen. Je laat de keuze aan bezoekers. Denk aan popcorn naast chips. Een volkorentosti naast een witte tosti. Water met een smaakje (door fruit of munt) naast cola. Als je na een tijdje merkt dat het gezondere product veel meer wordt verkocht dan het ongezondere product, kan je die natuurlijk ook helemaal van het menu halen.
- Verklein je assortiment aan ongezondere producten, zoals snoepzakjes, snoeprepen, chips en suikerhoudende dranken. Verkoop bijvoorbeeld maar twee soorten snoeprepen in plaats van zes.
- Verkoop kleinere porties van sommige ongezondere producten, zoals kleinere porties frites, blikjes frisdrank van 0,25 cl of kleine uitdeelzakjes snoep in plaats van grote.
- Pas de verkooptijden van sommige ongezondere producten aan. Zet de frituurpan later aan. Maak rond lunchtijd een gezonder broodje en prijs dit aan.
- Pas je schenktijden van alcohol aan. Schenk bijvoorbeeld geen alcohol tijdens jeugdwedstrijden.

Wist je dat in een klein zakje paprika chips 146 kCal zitten en in een zakje zoute popcorn 72 kCal?

Vier voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

HC Etten-Leur: “We stapten van O2 sportdrank over op Sportwater, omdat daar minder suiker in zit. We bieden nu ook suikervrije ranja na wedstrijden aan.”

T.V. Tie-Breakers: “We zetten de gezondere en ongezondere variant eerst naast elkaar. Pas als het gezondere aanbod loopt (meestal na promotie), schalen we de ongezondere variant af. Bij te veel aanpassingen zijn leden bang dat je hun biertje en bitterballen afpakt.”

TPC Venlo: “Die simpele tips om sommige dingen anders aan te bieden helpen goed. Bijvoorbeeld snoep in kleine zakjes.”

FC Zoetermeer: “Momenteel onderzoeken we of de schenktijden nog verder aangepast kunnen worden, zodat alle jeugd van het terrein is voordat we alcohol schenken.”

”

Tip 3: Presenteer het gezondere aanbod aantrekkelijk en als direct verkrijgbaar

Zien kopen, doet kopen. Leg je gezondere keuzes in het zicht en laat het meer zien dan de ongezondere producten. Bezoekers maken ook keuzes op basis van wat snel klaar of meteen te krijgen is. Daarnaast verkoopt het beter als de smaak, geur en prijs aantrekkelijk zijn.

Wat kun je concreet doen?

- Zet gezondere producten in het zicht en zorg dat het er aantrekkelijk uit ziet. Versbereide producten, zoals groentesoep en verse broodjes, zien er aantrekkelijk uit en ruiken vaak ook heerlijk. Maak alvast een paar broodjes en leg ze klaar in de vitrine.
- Zet een fruitmand op de bar en/of maak fruit klaar in bakjes.
- Bied water aan op de bar en maak deze lekkerder door fruit en of munt toe te voegen. Bijvoorbeeld aardbei met basilicum, tijm en citroen of bevroren fruit.
- [Bekijk ons receptenboek](#) voor gezondere broodjes, snacks en maaltijden.
- Plaats gezondere producten op ooghoogte en ongezondere producten lager in het schap. Deel je koeling zo in dat gezondere dranken (bijvoorbeeld water en suikervrij) in het zicht staan. Zet suikerhoudende dranken onderin.
- Plak koelkasten af met ondoorzichtig folie of een mooie folie met je clublogo en zet daar je suikerhoudende dranken achter.
- Laat van elke snoepreep of suikerhoudende drank slechts één artikel zien en leg de rest in een doos achter de bar.
- Prijs gezondere producten aan via beeldschermen, krijtborden en social media. Eventueel in combinatie met een leuke aanbieding.
- Heb je een prijslijst? Geef dan met een icoontje aan wat betere keuzes zijn. Plaats de gezondere producten bovenaan de prijslijst. Zet ongezondere opties laag en onder één noemer. Benoem dus niet elke soort snoepreep die je hebt, maar schrijf 'alle snoeprepen = €3-'

Twee voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

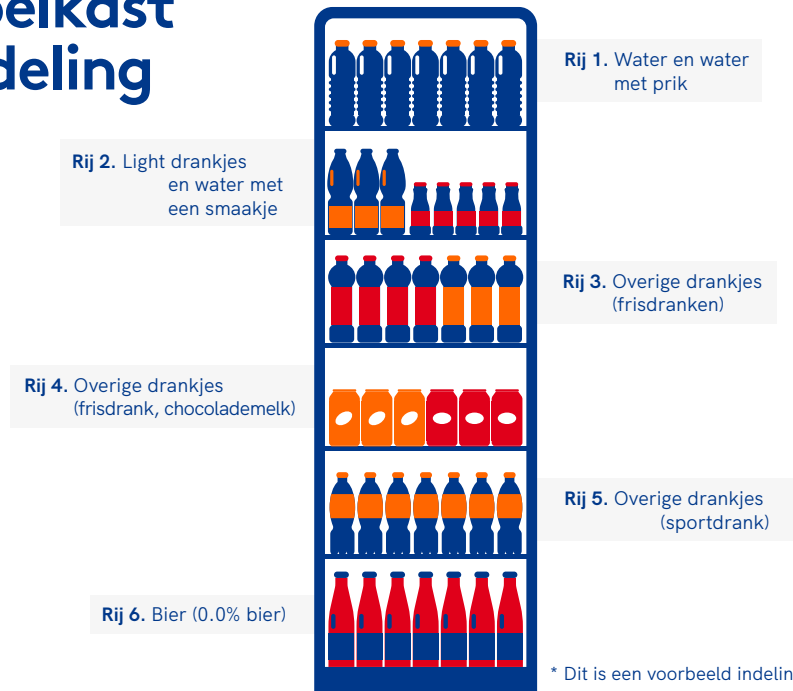
“

HC Eetten-Leur: “Wij plakken de glazen deuren van een deel van de koelkasten met folie af, zodat alleen gezondere keuzes zichtbaar zijn. Ook tooverden we een witte wand in het clubgebouw om tot een grote groente- en fruitplaat.”

TPC Venlo: “De borden waarop ons aanbod te vinden is, maakten we zo dat de goede keuzes in het oog springen.”

”

Koelkast indeling



Tip 4: Kies gezondere producten die makkelijk en snel beschikbaar zijn

Kantinebezoekers maken ook keuzes op basis van wat snel klaar en meteen te krijgen is. Zorg dus voor aantrekkelijke gezondere producten die snel klaar zijn. Zo maak je het ook makkelijker voor jezelf.

Wat kun je concreet doen?

- Bied broodjes aan met verse ingrediënten die niet al te veel bereidingstijd nodig hebben, zoals een meergranen triangel met hüttenkäse, rucola, tomaat en verse kruiden. [Bekijk ons receptenboek](#) voor meer verse broodjes, gezondere snacks en maaltijden.
- Leg in drukke tijden een paar van de broodjes klaar in een vitrine, zodat bezoekers ze meteen mee kunnen nemen.
- Maak een paar volkoren tosti's vooraf en bewaar die in de vriezer.
- Vries producten in. Carpaccio voor verse broodjes, maar denk ook aan fruit voor smoothies.
- Zet een fruitmand op de bar en/of maak fruit klaar in bakjes.
- Bied naast chips ook popcorn aan.
- Zet water op de bar en maak deze lekkerder en aantrekkelijker door fruit en of munt toe te voegen. Bijvoorbeeld aardbei met basilicum, tijm en citroen of bevroren fruit.
- Gebruik een ei/tomaat snijder voor het snijden van ei, tomaat en mozzarella.

Wist je dat in een klein zakje paprika chips 146 kCal zitten en in een zakje zoute popcorn 72 kCal?

Drie voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

66

K.V. Wit-Blauw: "Met hulp van een sponsor kochten we koellades voor de keuken. Alles is zo ingericht dat de producten elke dag zoveel mogelijk klaarliggen."

T.V. Tie-Breakers: "Ik verwacht niet van mijn vrijwilligers dat zij maaltijden maken. Een chef aannemen is helaas ook geen oplossing. We kijken naar wat praktisch en haalbaar is. We hebben nieuwe broodjes, met veel vezels, die binnen de gezonde richtlijnen passen."

V.V. Kolping Boys: "We bieden altijd gratis water met munt, sinaasappel en limoen aan."

99



Tip 5: Bewaak je omzet

Verse producten kan je minder lang bewaren dan zakjes popcorn en chips. Het is goed om niet te veel te maken, zodat je ook niet te veel hoeft weg te gooien of geven. Met nieuwe producten moet je altijd uitvinden hoeveel je nodig hebt, maar na een tijdje heb je beter door hoeveel je moet maken en komt dit minder vaak voor.

Wat kun je concreet doen?

- Bereid verse producten in kleine hoeveelheden voor. Zo voorkom je dat je overgebleven producten moet weggooien. Pel bijvoorbeeld al wel de eieren voor een broodje gezond, maar snijd deze nog niet. Ook tomaten en komkommers kan je beter op het moment zelf snijden. Gebruik hiervoor een handige ei/tomaat snijder.
- Start met een beperkt aantal verse producten en bied deze aan tussen bepaalde tijden. Zo kun je uitvinden hoe goed het verse aanbod loopt, voordat je te veel inkoopt.
- Zorg dat je kassasysteem duidelijk is ingericht, zodat je inzicht krijgt op de verkoop. Je wilt kunnen terugzien wat je hebt verkocht. Neem bijvoorbeeld cola en cola zero. Ze kosten misschien evenveel in jouw kantine, maar er zit wel een gezondheidsverschil tussen. Zet deze daarom niet onder dezelfde noemer in het kassasysteem.
- Houd bij op welke momenten je producten verkoopt. Dan kan je bijvoorbeeld zien dat het nieuwe broodje mozzarella-tomaat wel goed verkoopt op de zaterdag en zondag, maar minder op doordeweekse dagen.
- Maak een op=op actie aan het einde van het weekend, om de laatste versproducten nog te verkopen. Maak deze actie goed kenbaar.

- Prijs ook nieuwe voorverpakte gezondere snacks goed aan, zodat men ook weet dat de (nieuwe) keuze er is.
- Maak van overgebleven groenten een lekkere soep.
- Maak volkoren tosti's vooraf en bewaar die in de vriezer.
- Vries producten in. Bijvoorbeeld carpaccio voor verse broodjes, maar denk ook aan overgebleven fruit voor smoothies.

Drie voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

K.V. Wit-Blauw: “De soepen en pastasalades zijn heel populair en de broodjes gezond vliegen over de toonbank, maar rond 14.30 neemt dat af. Blijkbaar nemen mensen de nieuwe producten vooral als lunch.”

T.V. Tie-Breakers: “We ervaren het als zeer positief. Dat baseer ik op wat ik zie in de kassa, namelijk een stijging in volume van 20% op alcoholvrije bieren.”

TPC Venlo: “Probeer iets uit en als het niet aanslaat, verander je het weer.”

”

Tip 6: Zorg voor een helder alcoholbeleid

Verantwoord omgaan met alcohol kan een uitdaging zijn. Meestal zijn vrijwilligers niet zo goed bekend met wetten en regels rondom het schenken van alcohol. Goed alcoholbeleid helpt om afspraken met leden te maken en je hieraan te houden.

Wat kun je concreet doen?

- Bekijk de [richtlijnen alcohol en sport](#). Deze richtlijnen kunnen je helpen om je eigen alcoholbeleid op te stellen.
- Laat vrijwilligers/barmedewerkers de [E-learning 'Verantwoord alcoholbeleid'](#) volgen, zodat zij goed weten wat de regels zijn en hoe je omgaat met lastige situaties.
- Stel je eigen alcoholbeleid op en communiceer dit met leden. [JOGG-Teamfit](#) kan je hierbij helpen.
- Gebruik 18+ polsbandjes op drukbezochte momenten, zoals feestjes.
- Pas je schenktijden van alcohol aan. Schenk bijvoorbeeld geen alcohol tijdens jeugdwedstrijden.
- Probeer te zorgen voor de juiste personele bezetting, zodat barmedewerkers geen nee moeten zeggen tegen vrienden.
- Maak gebruik van de [NIX18 campagnematerialen](#). Er bestaan handige middelen die je helpen om de leeftijd van 18 te handhaven.

Vier voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

K.V. ODO Maasland: “JOGG-Teamfit wees ons op de [inspiratiesessie Gezonde Sportomgeving](#). We kregen veel inzichten in alcoholgedrag onder jongeren: zij reageren heel anders op alcohol en voelen amper dat ze te veel drinken. Dat vergt meer controle.”

NHC de IJssel: “We werken met schenktijden en 18+ polsbandjes, Daarnaast verplichten we de e-learning ‘Verantwoord alcoholbeleid’ voor barpersoneel.”

K.V. Wit-Blauw: “Op zaterdag schenken we pas na 13.00 alcohol. Barvrijwilligers zijn er scherp op geen alcohol te schenken aan jongeren onder de 18 jaar.”

FC Zoetermeer: “Momenteel onderzoeken we of we de schenktijden nog verder kunnen aanpassen, zodat alle jeugd van het terrein is voordat we alcohol schenken.”

”



Tip 7: Maak alcoholvrije keuzes makkelijker

Een keuze voor alcoholvrij levert niet altijd positieve reacties op van mensen op de club of in het team. Zorg voor een positieve sfeer rondom alcoholvrij op de club en maak dit de normaalste zaak van de wereld.

Wat kun je concreet doen?

- Bied een aantal 0.0% dranken aan.
- Vraag altijd of iemand met of zonder alcohol wil bij een bestelling met bier.
- Zorg voor een 0.0% tap. Mensen hebben vaak een voorkeur voor tapbier.
- Geef geen kratten, pitchers of meters bier uit. Hiermee zorg je ervoor dat iedereen zelf een keuze kan maken en niet automatisch mee moet in de keuze van de groep.
- Creëer een positieve sociale sfeer rondom alcoholvrij. Spreek mensen die alcoholvrij kiezen op een positieve manier aan. Alcoholvrij na de wedstrijd? "Goed bezig!"
- Laat bezoekers nieuwe 0.0% varianten gratis proeven, zodat ze er kennis mee kunnen maken. Breng bijvoorbeeld kleine glaasjes rond of organiseer een mini proeverij.
- Hang promotiematerialen voor alcoholvrije keuzes op.

Vier voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

T.V. Tie-Breakers: "Op de uren dat veel jeugd aanwezig is vervangen we de bierglazen door bierglazen met het 0.0% logo. Wanneer volwassenen een biertje bestellen vragen we of ze hiermee alcoholvrij bier bedoelen. Dat geeft ons de mogelijkheid om uit te leggen waarom de club hier de voorkeur aan geeft."

K.V. TOP: "Er wordt steeds meer om 0.0%-dranken gevraagd, daar spelen we op in. Uiteraard schenken we tijdens jeugdwedstrijden geen alcohol."

TPC Venlo: "We hebben posters opgehangen en viltjes neergelegd om aandacht te geven aan alcoholvrije en -arme alternatieven. Op onze borden springen de goede keuzes snel in het oog."

FC Zoetermeer: "We zijn gestopt met de verkoop van kratjes bier, ook omdat dat regelmatig troep opleverde in kleedkamers."

”



Tip 8: Maak je gehele accommodatie rookvrij

Uit onderzoek blijkt dat 87% van de Nederlanders voorstander is van geheel rookvrije buitensportterreinen waar kinderen sporten. Zien roken, doet roken. Roken begint vaak op jonge leeftijd. Bovendien raken kinderen sneller verslaafd aan roken dan volwassenen. Hoe jonger iemand begint met roken, des te moeilijker het op latere leeftijd wordt om te stoppen. Daarom wil je met jouw sportclub het goede voorbeeld geven.

Wat kun je concreet doen?

- Maak naast de binnenruimte ook de buitenruimte van het sportterrein rookvrij. Denk ook aan de aanlooproute en de entree van jouw sportomgeving.
- Maak evenementen rookvrij.
- Bepaal bij een positief besluit van het bestuur of je het nog wil voorleggen aan de leden. Bijvoorbeeld tijdens een Algemene Ledenvergadering.
- Ga het gesprek aan met rokers om te praten over een oplossing. Door hen te horen, vermindert de weerstand. Benadruk dat het gaat om het beschermen van de kinderen en niet om 'hen' te plagen'.
- Bestel de gratis rookvrije borden en laat zien dat jouw sportclub rookvrij is. Periodiek zijn er acties voor gratis rookvrij-borden.
- Al rookvrij, maar heeft de naleving nog extra aandacht nodig? Download de handige tool met tips voor naleving via www.rookvrijegeneratie.nl/aan-de-slag
- Vraag JOGG-Teamfit om hulp bij het invoeren van het rookvrij beleid of het handhaven.

Twee voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

NHC de IJssel: “De borden van Rookvrije Generatie maken het beleid gelijk duidelijk. Sommige dagen is meer handhaving nodig, maar als je iemand aanspreekt en aanwijst waar wel gerookt kan worden, is het nooit een probleem.”

K.V. TOP: “Roken gebeurt bij ons echt alleen buiten de hekken. Dit is al vele jaren geen issue meer.”

”



Tip 9: Neem je leden mee in je verhaal

Door het geven van tekst en uitleg neem je leden mee in de overgang naar een gezondere sportvereniging. Vertel waarom je het belangrijk vindt om bepaalde veranderingen door te voeren. Bijvoorbeeld, omdat je het goede voorbeeld wilt geven aan jongeren over gezondere voeding en alcohol. Door hier aandacht aan te besteden kan je de andere clubleden meenemen en enthousiast maken voor jouw verhaal.

Wat kun je concreet doen?

- Breng je gezondere aanbod en het feit dat de club ermee aan de slag gaat voldoende onder de aandacht. Maak vooral duidelijk waarom je dit doet. Benoem het regelmatig via de verschillende communicatiekanalen van de club en denk hierbij na over wie wat leest en pas je boodschap hierop aan (bijvoorbeeld nieuwsbrief vs. Instagram). Daarnaast kan je het echt in de spotlight zetten door een mooie kick-off of gezonde seizoens-BBQ. Tijdens zo een evenement kunnen de leden ervaren dat gezondere producten ook lekker zijn.
- Benadruk dat de gezondere producten een toevoeging zijn aan het bestaande assortiment. Stap voor stap kan je de gezondere producten opschalen en ongezondere producten afschalen.
- Plaats berichten op social media over het gezondere aanbod. Het werkt erg goed om iedere week te delen welke gezondere broodjes of andere producten dat weekend verkrijgbaar zijn in de kantine.
- Neem kritische leden extra mee in de veranderingen. Leg goed uit wat de plannen zijn, luister naar hun bezwaren en bespreek samen wat je hiermee kunt doen. Hierdoor kun je hun sceptische houding mogelijk veranderen en zorgen dat de meeste mensen positief zijn over de veranderingen.

- Maak posters waarmee je kennis over gezondere producten deelt. Hang bijvoorbeeld een A5-poster op bij de bar met daarop het verschil in hoeveelheid suiker tussen normale sportdrink en suikervrije dranken.

Vijf voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

T.V. Tie-Breakers: “We nemen mensen mee in het verhaal en motiveren hen de gezonde beslissing te maken, zonder die keuze vóór hen te maken.”

HC Etten-Leur: “We organiseerden een kick-off met een ‘ambassadeur’ die ons hielp de plannen uit te leggen.”

K.V. ODO Maasland: “We bespreken veranderingen en knelpunten altijd tijdens de ALV en communiceren dit ook via social media, de nieuwsbrief en informatieavonden.”

K.V. Wit-Blauw: “We informeerden leden tijdig over de plannen. Ze keken er even van op, maar veel weerstand was er niet. Al snel zagen ze dat het nieuwe assortiment echt iets te bieden heeft.”

V.V. Kolping Boys: “Elke verandering roept weerstand op. Communiceer het op de juiste manier, zowel persoonlijk als in nieuwsbrieven en de website. De grootste klagers in het begin bestellen nu ook de wrap met zalm en drinken water met verse munt en limoen.”

”

Tip 10: Maak een werkgroep met vrijwilligers

Verzamel een aantal enthousiastelingen die zich hard willen maken voor een gezondere sportomgeving. Het is handig om iemand uit de kantinecommissie en een communicatie-verantwoordelijk op te nemen in de werkgroep.

Wat kun je concreet doen?

- Vraag aan het bestuur ruimte om zelf de koers te bepalen en te experimenteren. Dit kan bijvoorbeeld door een eigen budget te krijgen.
- Waardeer de inspanningen van de leden van de werkgroep. Geef elkaar eens een compliment. Of organiseer een leuk uitje of een workshop.
- Organiseer speciale evenementen voor de leden van de club waar de gezondere sportomgeving centraal staat, zoals een kick-off of tussentijdse bijeenkomst om de behaalde ontwikkelingen te vieren.
- Probeer een vaste groep kantinevrijwilligers te creëren. Je kunt ook het werk deels laten doen door jongeren een bijbaantje aan te bieden tegen het minimumloon.
- Zorg naast de vaste groep kantinevrijwilligers voor een pool met flexibele barvrijwilligers. Neem hen ook mee in de ontwikkelingen van de gezondere sportomgeving. Maak een handleiding en geef goede uitleg over hoe jullie gezondere sportomgeving werkt. Bijvoorbeeld dat je als barvrijwilligers niet te veel ongezondere producten in het zicht legt.
- Leg uit aan de barmedewerkers en vrijwilligers waarom jullie proberen een gezondere sportomgeving te maken. Dit kan hen helpen het uit te leggen aan sporters met vragen.
- Maak iemand verantwoordelijk die de voorbereidingen treft voor competitiedagen, zoals inkopen doen en meedenken over gezondere

recepten. Dit kan een vrijwilligersfunctie, bijbaan, of zelfs een ingehuurd kok zijn.

- Neem contact op met [JOGG-Teamfit](#). Ook met een beperkt aantal vrijwilligers en weinig tijd kun je al mooie stappen maken. Je hoeft absoluut niet alles zelf uit te zoeken. JOGG-Teamfit kan je helpen. Zij beschikken over draaiboeken en tal van uitgewerkte voorbeelden.

Vier voorbeelden van sportclubs die hun sportomgeving op deze manier gezonder maakten:

“

K.V. TOP: “Sinds de verandering hebben we twee nieuwe jonge enthousiastelingen in de kantinecommissie. Jonge mensen binnen de club staan wat meer open voor verandering en zitten vol ideeën. Goed om hen erbij te betrekken.”

V.V. Kolping Boys: “Alle mensen in de werkgroep hebben iets met gezondheid. Van de kantineplanning tot de barvrijwilligers en de mensen die de inkoop doen.”

K.V. Wit-Blauw: “Zoek de juiste mensen. Heb je geen vrijwilligers die dit echt zien zitten en dus een stap harder willen lopen? Zoek dan eerst mensen die dat wel willen doen, die willen veranderen. Dan gaat het zeker lukken!”

TPC Venlo Venlo: “Je hoeft het echt niet alleen te doen. Je kunt ook uiteraard JOGG-Teamfit vragen om ondersteuning.” tijdens de ALV en communiceren dit ook via social media, de nieuwsbrief en informatieavonden.”

”