**Tien tips voor jouw gezondere sportkantine en sportomgeving**

**Wil je aan de slag met een gezondere omgeving van jouw sportclub? NOC\*NSF, JOGG en de sportbonden KNVB, KNHB, KNLTB, en KNKV werkten de afgelopen drie jaar samen aan een programma, waarbij tien sportclubs de weg naar een gezondere sportomgeving inzetten. De tien clubs werden intensief begeleid door een**[**JOGG-Teamfitcoach**](https://jogg-teamfit.nl/sport#coaches)**.**

De ervaringen en inzichten van de tien clubs werkten wij uit in tien praktische tips over voeding, alcohol, rookvrij zijn en beleid voor jouw sportomgeving. Iedere club kan direct aan de slag. Naast de tips delen de tien sportclubs recepten voor gezondere broodjes, snacks en maaltijden in [een receptenboek](https://nocnsf.nl/wat-doet-nocnsf/sport-en-maatschappij/gezonde-sportomgeving/gezonde-voeding).

**Kantinebezoekers willen gezondere opties**  
Uit [dit onderzoek van Markteffect](https://jogg-teamfit.nl/media/pages/sport/7bc22eefec-1665408520/6943088207_markteffect_jogg-factsheet-hr_2-5.pdf) (pdf) bleek in 2021 al 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.

De eerste stappen naar een gezonder aanbod hoeven gelukkig niet ingewikkeld te zijn. Wist je bijvoorbeeld dat de tosti, het meest verkochte product in de sportkantine, eenvoudig gezonder te maken is door volkorenbrood te gebruiken in plaats van wit brood? Of dat zoute popcorn een gezonder alternatief is voor chips?

**Hulp van een JOGG-teamfitcoach**  
Weet je niet zo goed waar te beginnen of kan je wel wat hulp gebruiken? [Meld je vereniging direct aan](https://jogg-teamfit.nl/sport/doe-mee) bij JOGG-Teamfit en krijg hulp van een coach die je begeleidt in het proces en voorziet van kosteloos advies. Deze JOGG-Teamfit coach helpt je om aan de slag te gaan met een gezonder voedingsaanbod, een verantwoord alcoholbeleid en een rookvrij terrein. Bij het realiseren van een gezondere sportomgeving werkt JOGG samen met onder andere [NOC\*NSF](https://nocnsf.nl/wat-doet-nocnsf/sport-en-maatschappij/gezonde-sportomgeving), sportbonden, gemeenten, het Voedingscentrum en de Rookvrije Generatie.