

JOGG

**TEAM:FIT**

*samen voor een  
gezondere sport*

# MAAK JULLIE SPORTLOCATIE STAP VOOR STAP GEZONDER MET TEAM:FIT



*Doe ook mee! Ontdek hoe  
makkelijk het is op [teamfit.nl](https://teamfit.nl)*



# TEAM:FIT SAMEN VOOR EEN GEZONDERE SPORT



*Na een goede training of fanatieke wedstrijd gaat er niets boven samen nagenieten in de kantine of op het terras. Team:Fit is hierbij de werkwijze waarmee JOGG zich inzet voor een gezondere sportomgeving, onder andere door het voedingsaanbod in sportkantines en horeca van -accommodaties gezonder te maken. Daarnaast is er aandacht voor een rookvrij sportterrein en verantwoord alcoholgebruik. Bij sportevenementen gaan we voor een gezonder voedingsaanbod en gezondere sportsponsoring. Ontdek hoe leuk het is en ga ervoor met zijn allen! Binnen Team:Fit werken we samen met o.a. NOC\*NSF, sportbonden, verenigingen en gemeenten.*

**“HET IS ONTZETTEND  
MOOI OM SAMEN  
DE SPORTLOCATIE  
GEZONDER TE MAKEN  
EN DE AMBITIES  
WAAR TE MAKEN.”**

*Nikki Ramsteijn  
Team:Fit Coach*

## ONZE COACHES STAAN VOOR JE KLAAR

Jullie sportlocatie gezonder maken is makkelijker dan je denkt. Meld je kosteloos aan bij Team:Fit. Wij helpen je op weg naar een gezondere sportomgeving.

De Team:Fit Coach helpt jullie met het toevoegen van gezonder aanbod, leert je hoe je leden kan betrekken en laat zien hoe je ook de clubkas financieel gezond houdt. Daarnaast kunnen jullie aan de slag met een rookvrij sportterrein en het opstellen van verantwoord alcoholbeleid. Bespreek je ideeën met jullie Coach.

# HET SPEL

*Wat goed dat jullie als team de sportlocatie gezonder gaan maken! Met Team:Fit werk je samen in vier stappen aan een of meerdere van de volgende thema's: gezonder eten en drinken, een rookvrij sportterrein of verantwoord alcoholbeleid.*

## MET WELK THEMA STARTEN JULLIE?



### VOEDING

De sportlocatie biedt gezonder eten en drinken aan.

- Presenteer jullie gezondere aanbod op een aantrekkelijke manier.
- Stel beleid op voor gezonder eten en drinken en communiceer dit.
- Gebaseerd op de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum.



### ALCOHOL

De sportlocatie werkt aan verantwoord alcoholbeleid.

- Ga bewust om met de zichtbaarheid en het verstrekken van alcohol.
- Een goede sfeer en een veilige omgeving zijn belangrijk.
- Gebaseerd op de Richtlijnen Alcoholbeleid voor Sportclubs van NOC\*NSF.



### ROKEN

De sportlocatie gaat voor een rookvrij sportterrein.

- Maak het sportterrein stap voor stap rookvrij (terras, speeltuin etc.).
- Stel rookvrij-beleid op en communiceer dit.
- Gebaseerd op het stappenplan van de Rookvrije Generatie.

## GA AAN DE SLAG

*De 4 stappen*

### 1 *Trap af*

Tijdens de aftrap komt de Team:Fit Coach langs om het team beter te leren kennen. Wat betekent een gezondere sportomgeving voor jullie en welke verwachtingen zijn er?

### 2 *Bekijk de huidige opstelling*

Samen met de Team:Fit Coach brengen jullie de huidige situatie in kaart en kiezen jullie een thema om mee aan de slag te gaan. Hoe gezond is het voedingsaanbod op dit moment? Is het sportterrein al (gedeeltelijk) rookvrij? En is er al beleid gericht op verantwoord alcoholgebruik? Ook niet onbelangrijk: waar liggen de kansen?

### 3 *Kies challenges*

Nu jullie weten hoe het ervoor staat en met welk thema jullie gaan starten, is het tijd om de challenges te bepalen. Gaan jullie gezonder drinken aanbieden met de Dorstlesser Challenge? Worden het rookvrije buitenruimtes met de Frisse Neus Challenge of gaat de voorkeur uit naar de Bewuste Borrel Challenge? Bepaal zelf welke en hoeveel challenges jullie aangaan.

### 4 *Verzamel badges*

Ga aan de slag met de gekozen challenges en vink de stappen af die zijn gezet. Alle stappen in een challenge voltooid? Dan krijgen jullie een badge! Verzamel de badges en vier deze topprestatie met de hele club!

# JOUW TEAM

*Samen met andere  
enthousiastelingen kun je jullie  
sportlocatie gezonder maken.*

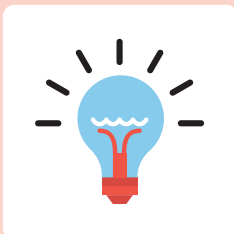


**“ALLEEN DE JONGENS  
OP ZONDAG RIEPEN  
NOG WEL EENS  
‘WAT DOE JE MET  
ONZE KANTINE’?  
NU ROEPEN ZE  
HET EERST DAT DE  
BROODJES OP ZIJN.”**

*Mariëlle Buskermolen  
Voetbalclub RKDES*

## EEN GEZONDERE VERENIGING: DOE HET SAMEN

Vorm een team van enthousiastelingen die samen aan de slag willen gaan om jullie sportlocatie gezonder te maken. Betrek de mensen die gemotiveerd zijn om het kantineaanbod gezonder te maken, een rookvrije sportlocatie te realiseren of te werken aan verantwoord alcoholgebruik. Bestuursleden, kantinemedewerkers of ouders; iedereen kan meedoen!



**TIP: MAAK VAN DE FANS OF SELECTIESPELERS  
TEAM:FIT-AMBASSADEURS**

# THEMA'S

*Om jullie club nog gezonder te maken kun je aan de slag gaan met de volgende thema's: gezonder voedingsaanbod, verantwoord alcoholbeleid of een rookvrij sportterrein.*



## VOEDING

Gelukkig is het goed te doen om lekker eten en drinken in jullie kantine te verkopen. Begin bijvoorbeeld met het op een leuke manier aanbieden van gezondere broodjes en water met een smaakje. Heb je inspiratie nodig? We hebben hier alvast een recept voor je in de kantine, verwen je bezoekers eens met een lekker Italiaans broodje.

### RICHTLIJN EETOMGEVINGEN

Team:Fit werkt volgens de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum. Ga aan de slag en leer wat de gezondere keuzes zijn, en welke presentatie- en verkooptechnieken je kunt gebruiken.

## ROKEN

Willen jullie aan de slag met het (gedeeltelijk) rookvrij maken van de club? Bekijk waar je wilt starten, bijvoorbeeld langs de lijn of op het terras. Op de website van de Rookvrije Generatie vind je meer informatie.



## ALCOHOL

Willen jullie aan de slag met alcoholbeleid? Leg bijvoorbeeld vast dat op tijden waarop veel jeugd aanwezig is, geen alcohol wordt geschonken en zorg ervoor dat de barvrijwilligers de cursus Verantwoord Alcohol Schenken volgen.



### ITALIAANS BROODJE *met light roomkaas en paprika*

- 1/2 gegrilde paprika
- 1 volkoren broodje
- 1 el. roomkaas light
- 5 basilicum blaadjes

Snijd het stuk paprika in repen. Was de basilicumblaadjes en snijd ze in reepjes. Snijd vervolgens het broodje open en besmeer de onderste helft met de roomkaas. Leg de repen paprika erop en strooi de basilicum er over. Dek af met de bovenkant van het broodje en klaar is kees.

# SLIMME FINANCIËN

*Achter de schermen gebeurt er van alles om een gezonder aanbod mogelijk te maken. Gelukkig hoeft het aanbod in een Team:Fit-kantine niet moeilijk of duur te zijn. Sterker nog, in de praktijk blijkt dat de omzet van je kantine zelfs omhoog kan gaan. Met onze tips en trucs helpen we je op weg met je inkoop én je omzet.*



**“HEBBEN WE EEN IDEE VOOR EEN NIEUW PRODUCT, DAN VOEGEN WE HET TOE AAN HET ASSORTIMENT EN BEKIJKEN WE HOE HET LOOPT. VRAAK IS HET GEWOON EEN KWESTIE VAN TESTEN.”**

*Oscar Vos*  
*Tennisclub CTV De Doelen*

## VERLIEFD OP JOUW KANTINE

Hoe zorg je ervoor dat jouw bezoekers sneller kiezen voor een gezondere keuze? Dat kan heel makkelijk! Maak bijvoorbeeld eens een gezondere combideal van een bruine tosti en een flesje water. Of maak de gezondere broodjes goedkoper dan producten uit de frituur. Vraag aan je leden wat ze zouden willen en kijk wat er mogelijk is. Zo zijn ze in no time verliefd op jouw kantine.

## DE JUISTE LEVERANCIER

De juiste leverancier heeft al het nodige in huis. Ga goed na wat jij nodig hebt voor een kantine met lekkere en verse voeding. Vergelijk verschillende leveranciers met elkaar en kijk welke jou daarbij het beste van dienst kunnen zijn.



### TIP: METEN IS WETEN

Houd goed in de gaten hoeveel je waarvan verkoopt – het liefst met een kassasysteem waarmee je makkelijk ziet wat goed verkoopt, en op welke dagen. Zo kun je makkelijk je inkoop afstellen. Kijk ook welke producten niet zo goed lopen. Die kun je uit het assortiment halen.

# MELD JE AAN OP TEAMFIT.NL

*Laat ons weten dat je jouw sportlocatie gezonder wil maken, dan sturen wij kosteloos een Team:Fit Coach bij je langs. Samen gaan we voor een gezondere sport!*



## WIL JE MEER WETEN?

Onze Team:Fit-coördinator Rosalie helpt je graag. Telefonisch via **0638144827** of per mail via **info@teamfit.nl**

Een onderdeel van



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

## KENNISPARTNERS

OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

