



# Samen naar een gezondere sportkantine

Richtlijnen Gezondere Kantines voor sportverenigingen



**TEAM:FIT** samen voor een  
gezondere sportkantine

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**





# Op naar gezond!

De sportkantine. Een plek van gezondheid en gezelligheid. Jongeren en volwassenen brengen er veel tijd door. Voor, tijdens én na de training of wedstrijd komen sporters en supporters samen. Ook wordt er veel gegeten en gedronken. Wat staat er in jullie kantine op het menu?

In een sportkantine die ook gezondere producten aanbiedt, maken mensen makkelijker een gezondere keuze. En het is niet moeilijk te scoren: zet volkoren broodjes op het menu, groente en fruit op de toonbank en bied water aan als dorstlesser. Het ziet er allemaal heerlijk uit en het is naast lekker ook nog eens gezond!

## Wat is Team:Fit?

Team:Fit is een initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) om sportverenigingen op weg te helpen naar 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. Na aanmelding van jullie vereniging bij Team:Fit komt er kosteloos een coach langs om samen met jou naar het huidige assortiment in de kantine te kijken en wat mogelijk bij jullie vereniging aanslaat. Ook helpt de Team:Fit Coach je om een team van enthousiaste leden om je heen te verzamelen, 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 overzichtelijke manier aangegeven hoe je jouw sportkantine gezonder maakt.

---

## 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 tool '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](http://www.voedingscentrum.nl/kantinescan)

---



# Richtlijnen Gezondere Kantines

Er is steeds meer aandacht voor gezonder eten en drinken. Misschien biedt jullie sportkantine ook al gezondere alternatieven aan naast de gebruikelijke patatjes met en broodjes bal. Welk eten je aanbiedt én de manier waarop je het aanbiedt, heeft 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. Biedt jullie sportkantine volop gezondere producten aan en stimuleer jullie de gezonde keuze ook in de uitstraling, dan help je mensen gezonder te kiezen. De Richtlijnen Gezondere Kantines helpen daarbij.

## Ga jij voor Brons, Zilver of Goud?

In een gezondere sportkantine 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. Een kantine die Goud scoort, heeft meer betere keuzes en een nóg gezondere uitstraling dan een kantine die Zilver of Brons scoort. Een Bronzen, Zilveren of Gouden kantine wordt beloond met een certificaat. 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 vereniging is aangemeld bij Team:Fit, kun je stap voor stap aan de slag:

1. Verzamel medestanders voor jullie eigen 'Team:Fit'.
2. Organiseer een vergadering en maak plannen. Een handige tool hierbij is de Kantinescan.
3. Aan de slag! Verander het aanbod en de uitstraling van jullie kantine.
4. Leg het vast in beleid: verankering zorgt voor instandhouding.
5. Evalueer: hoe gaat het?

Kijk voor verdere uitwerking op pagina 14.

## De basis voor alle kantines

1. De kantine biedt in elke aangeboden productgroep minstens één betere keuze aan. Bijvoorbeeld in de productgroep 'dranken' is er 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 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 uitstralingspunten. 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 in het beleid schriftelijk vastgelegd dat de kantine voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines.



## Een Bronzen Sportkantine: maakt een betere keuze mogelijk

Voldoet aan de basis, dus de kantine:

- biedt in elke aangeboden productgroep minstens één betere keuze aan
- voldoet aan de eerste drie uitstralingspunten
- stimuleert het drinken van water
- heeft schriftelijk in beleid vastgelegd dat ze voldoet aan de Richtlijnen Gezondere Kantines



## 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 (zie pagina 9)\*
- de kantine biedt ten minste groente of fruit aan, waarvan één opvallend geplaatst is



## 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 en fruit aan en beiden zijn opvallend geplaatst

# Aan de slag

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

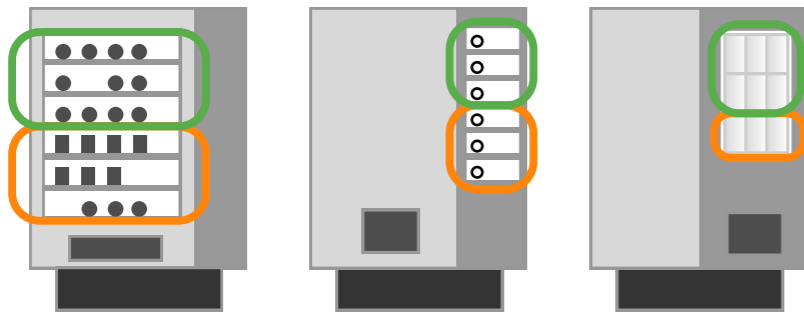
## 1. De kantine biedt in elke productgroep minstens één betere keuze aan

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 ongezoeten en ongezoete/ongesuikerde nootjes. Welke producten de betere keuzes zijn, vind je in de keuzetabel op pagina 10 en 11.

## 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 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 vitrines en op rekken) liggen betere keuzes en ze 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 betere keuzes. In dit voorbeeld rekenen we de groen omcirkelde delen als opvallende plaatsen. De oranje omcirkelde delen rekenen we als minder opvallend.
- Als je eten of drinken aanbiedt bij de kassa, staan daar alleen betere keuzes. Het gaat hier om producten die bezoekers gemakkelijk kunnen pakken of bestellen als ze afrekenen, of wachten totdat ze aan de buurt zijn om af te rekenen.



## 3. De kantine stimuleert het drinken van water

In een gezondere 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 ook, maar is minder duurzaam.



### Watertappunt

**Bij een watertappunt kunnen dorstige sporters hun glas, bidon of flesje (gratis) vullen met water. Zorg voor hoge kranen zodat er gemakkelijk een glas, bidon of flesje onder past.**

Met een watertappunt 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 ter promotie. Als er geen mogelijkheid is om een watertappunt op de vereniging te introduceren, dan kun je kannen met water op de balie neerzetten. Voor de afwisseling kun je aan het water vers fruit of kruiden, zoals munt en citroen toevoegen. 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

Wanneer je je sportkantine gezonder hebt ingericht, leg je dat 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 daarom 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](http://www.voedingscentrum.nl/gezondekantine)

Kun je deze punten afvinken? Gefeliciteerd, jullie vereniging heeft minimaal een bronzen sportkantine!



# Aanbieden groente en fruit

Dat groente en fruit gezond zijn, weet iedereen. Het wordt aanbevolen om 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag te eten. In de sportkantine kun je bezoekers daarbij helpen aan hun dagelijkse hoeveelheid groente en fruit te komen door op een opvallende plaats groente en fruit aan te bieden. In een zilveren sportkantine bied je ten minste groente óf fruit aan. 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 zien er heerlijk uit! Of denk eens aan fruit op brood. Bijvoorbeeld schijfjes appel of verse ananas op een tosti, een broodje geitenkaas met peer of een broodje met 100% notenboter of 100% pindakaas en banaan. Zo komen kantinebezoekers sneller 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 bijvoorbeeld in de vorm van snoeptomaatjes, snackworteltjes of minipaprika's, maar ook als plakjes tomaat, komkommer of sla op broodjes. Een spiesje met stukjes tomaat, komkommer en mozzarella is ook lekker.



# 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 keuzes. Daarom hoort een gezonde uitstraling bij een gezonde kantine.

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

## Aanvullende uitstralingspunten

- Ga je voor Zilver? Voldoe dan aan minstens drie extra uitstralingspunten.
- Ga je voor Goud? Voldoe dan aan minstens vijf extra uitstralingspunten.

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 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)prijzacties 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)prijzacties 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.

# Voorbeelden indeling van een balie-assortiment

		Bronzen kantine 2019 - 2020		Zilveren kantine 2019 - 2020		Gouden kantine 2019 - 2020		
		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		5		10		
	Watertap met komkommer en munt	15		15		15		
	Coca-Cola regular (33 cl)		5		4		5	
	Fanta orange (33 cl)		5		4		3	
	Verse Jus d'Orange		10		4		3	
	Appelsap		10		4		0	
	Bierflesjes		20		10		5	
	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		6		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		6		
	Bruin broodje 30+ kaas	1		2		4		
	Krentenbol met 48+ kaas		8		5		3	
	Witte pistolet met ei en sla		5		8		3	
	Wit kaiserbroodje met tonijnsalade met plakjes tomaat		5		5		3	
	Witte panini met mozzarella, pesto, tomaat		5		5		3	
	Groente en fruit op brood	6		6		11		
	Zoete snacks	Fruit2go (knijpzakje)	5		5		6	
Mentos Mini Fruitmix, 1 rolletje			10		10		3	
Haribo goudberen zakjes (12 gram)		8		4		10		
Hartige snacks	Nuts about Nature pinda zakje (25 gram)	4		4		5		
	Jumbo Klein Handjevol amandelen ongebrand zakje (25 gram)	5		7		10		
	Falafun falafelrondje 1 stuk (14 gram)	4		4		6		
	Saucijzenbroodje		5		10		2	
	Bitterballen, in verschillende portiegroottes te bestellen		3		3		3	
	Portie friet		2		2		2	
	<b>In totaal (aantal stuks)</b>	<b>124</b>	<b>116</b>	<b>134</b>	<b>91</b>	<b>207</b>	<b>51</b>	
<b>In totaal (percentage)</b>	<b>52%</b>	<b>48%</b>	<b>60%</b>	<b>40%</b>	<b>80%</b>	<b>20%</b>		



# Wat kun je nog meer doen?

Op een gezonde sportvereniging 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

Bij wedstrijddagen zijn het vooral de trainers, coaches en leiders die met de kinderen optrekken. Maak hen enthousiaste en betrokken leden van jullie team 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 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 een slechtere conditie, meer spierpijn en minder reactievermogen door. Voor iedereen achter de bar is het duidelijk: in de nieuwe Drank- en Horecawet staat dat alcohol schenken aan jongeren onder de 18 jaar verboden is. Je kunt dat voor jullie barmensen makkelijker maken door bijvoorbeeld aangepaste schenktijden aan te houden. Bron: NOC\*NSF

Roken hoort net zo min bij een sportieve wedstrijd als het maken van een overtreding op het veld. Toch wordt 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 team. 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 gratis hulp of op de hoogte blijven van het laatste nieuws rondom Team:Fit en het Voedingscentrum?

### Team:Fit

**Mail:** info@teamfit.nl

**Website:** www.teamfit.nl

**Twitter:** @GezondeSkantine

**Facebook:** @degezondesportkantine

### Voedingscentrum

**Website en inspiratielijst:**

www.voedingscentrum.nl/gezondekantine

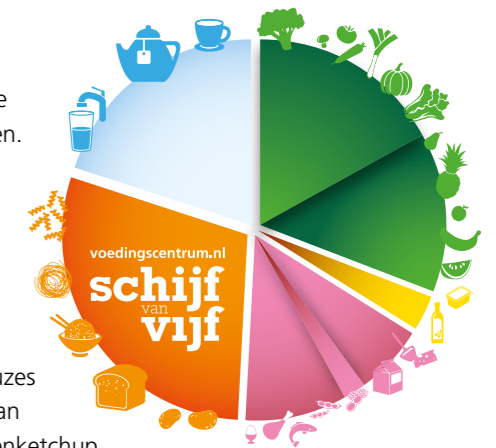
## Over de Richtlijnen Gezondere Kantines

In 2014 heeft het Voedingscentrum de Richtlijnen Gezondere Kantines ontwikkeld met criteria om de kantine in zijn geheel gezonder te maken. Deze richtlijnen zijn in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gemaakt met de Schijf van Vijf als basis. 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 in schoolkantines, in sportkantines en -accommodaties en in bedrijfsrestaurants.

## Schijf van Vijf – 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 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](http://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/zij 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 kun je inventariseren en plannen maken over 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](http://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 op jouw vereniging aanwezig zijn, kun je de keuze voor Team:Fit vastleggen in je bar- en assortimentsbeleid, technisch beleidsplan, sponsorbeleidsplan en 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 wel en niet goed gaat. Inventariseren doe je zo:

- Kijk wat al goed gaat en wat 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 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.teamfit.nl](http://www.teamfit.nl)  
[www.voedingscentrum.nl/gezondekantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondekantine)