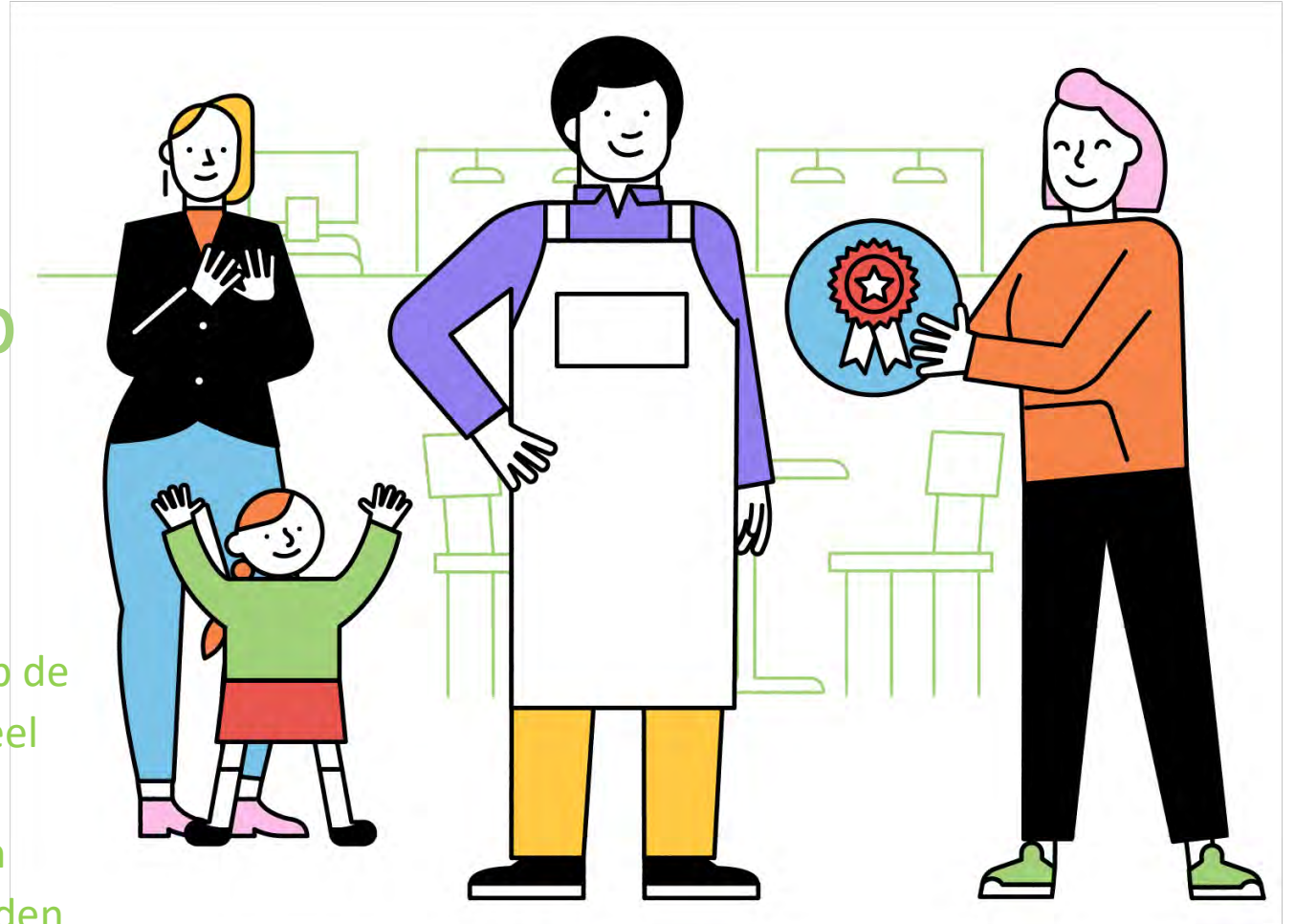


◆ JOGG
◆ teamfit

Samen maken we de omgeving stap voor stap gezonder

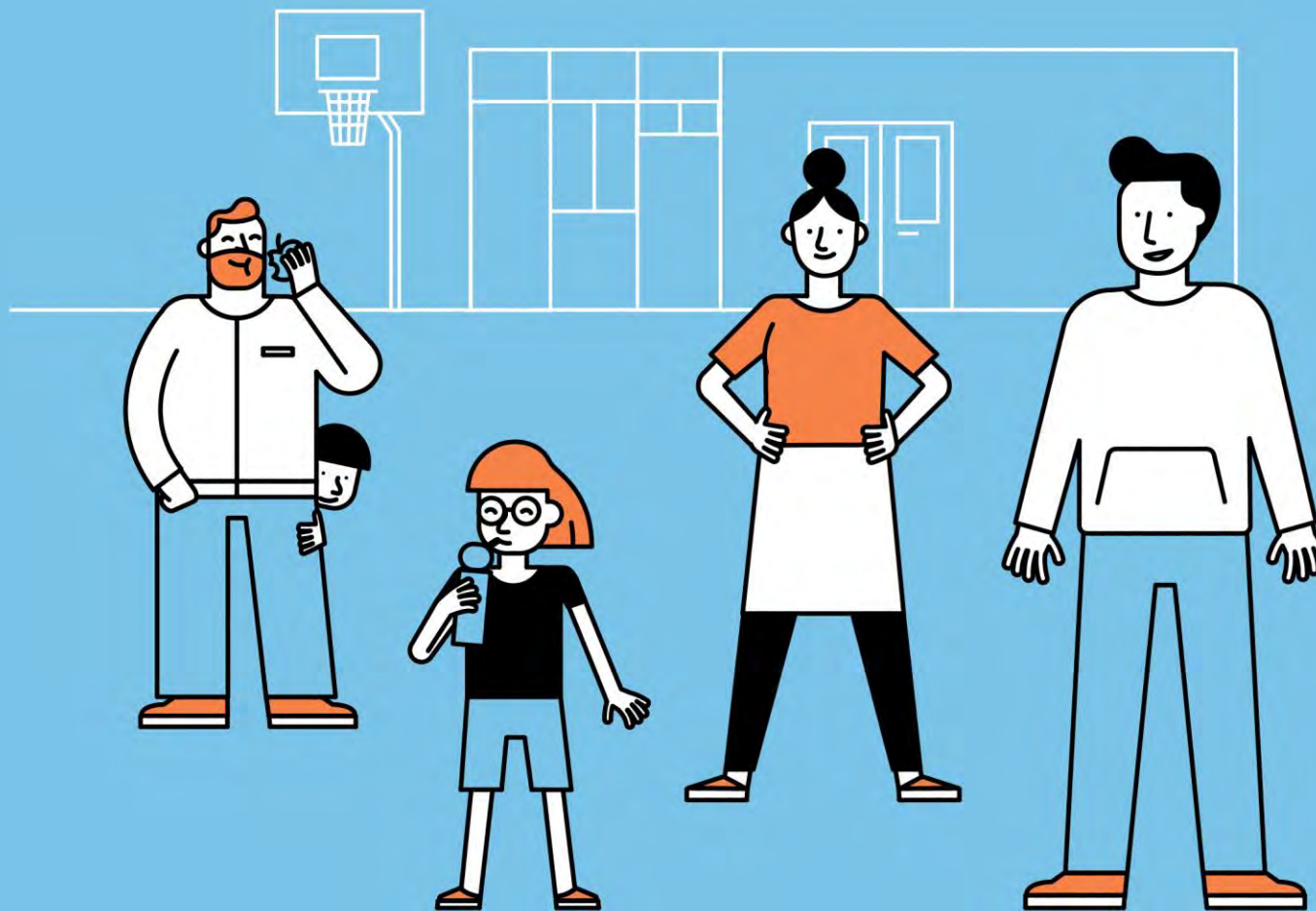
De JOGG-aanpak stimuleert dat alle betrokkenen samenwerken en richt zich op de omgevingen waar kinderen en jongeren veel komen: thuis, school, in de vrije tijd, sport, buurt, werk en media. In deze omgevingen moet het gewoon en vanzelfsprekend worden om de gezonde keuze te kunnen maken.





Maak jullie sportlocatie stap voor stap gezonder

Een JOGG-Teamfit coach geeft kosteloos advies aan jouw locatie



Voeding



Uitbreiding van een gezonder aanbod in sportkantines

Alcohol



Een verantwoord alcoholbeleid bij sportverenigingen

Roken



Een rookvrij sportterrein realiseren



De gezonde kantine

Maar wat is nou eigenlijk 'gezond'?

Voedingscentrum:

Snack: max. 75 kcal, max. 1,7 g verzadigd vet en max. 0,5 g zout. Het zijn meestal kleine, voorverpakte porties.

Drinken: dranken aan uit de Schijf van Vijf (water, thee, koffie zonder suikers en magere/halfvolle melkproducten) of die voldoen aan deze voorwaarden: 100 ml max. 4 kcal, max. 1,7 g verzadigd vet en max. 0,5 g zout.

Hoeveel kcal bevat Vitamin water per 100ml?



Slechts 1kcal

Hoeveel suikerklontjes zitten er in AA 33ml?



8 klontjes in 33ml, en
12 klontjes in de grote
0,5 flesje!

Hoeveel suikerklontjes zitten er in een grote krentenbol (=100gr)?



6 klontjes!

Hoeveel suikerklontjes zitten er in een (klein, 75gr) zakje Haribo?



9 suikerklontjes!

Hoeveel kcal zitten er in dit zakje Jimmy's zoute popcorn?



Welke van de twee is een gezondere keuze (beide 500ml):



Etiketten lezen, wat zit er nou
eigenlijk in het product...

Vifit drinkyoghurt (0,8% vet) met *L. rhamnosus* Gorbach & Goldin, met aardbeiensap, met toegevoegde B-vitaminen en vitamine D.

Ingrediënten

Yoghurt (0,9% vet) met *L. rhamnosus* Gorbach & Goldin, suiker, oligofructose, fructose, 1% aardbeiensap, voedingszuur: citroenzuur, aroma, vitamine B2, B6, B11, B12 en D.

Inhoud 500 ml e

Gekoeld bewaren (max. 7 °C).

Ongeopend ten minste houdbaar tot: zie datum bovenzijde. Na openen beperkt houdbaar.

Gemiddelde voedingswaarde per	100ml	per portie 200ml (% RI*)
energie	243 kJ/57 kcal	486 kJ/114 kcal (6%)
vet,		
-waarvan verzadigd v		
koolhydraten,		
-waarvan suiker		
eiwit (protei		
zout		
calcium		
vitamine B2 (riboflavine)		



Vifit

AARDBEI

MET VITAMINEN VOOR
E AFWEERSYSTEEM

500
ml





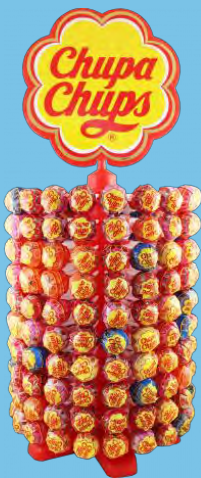


Challenges in de gezonde kantine

- ◆ Snacks
- ◆ Dranken (zonder suiker)
- ◆ Etalage challenge, presentatie
- ◆ Gezondere broodjes
- ◆ Alcohol reclame



Gezondere snacks



Enkele voorbeelden

-  Jimmy's popcorn
-  Kellogg's repen/ Nakd repen
-  Pop'd potatoes/ POPworks
-  Lolly's
-  Zelfgemaakte snoepzakjes



Gezondere dranken



Enkele voorbeelden

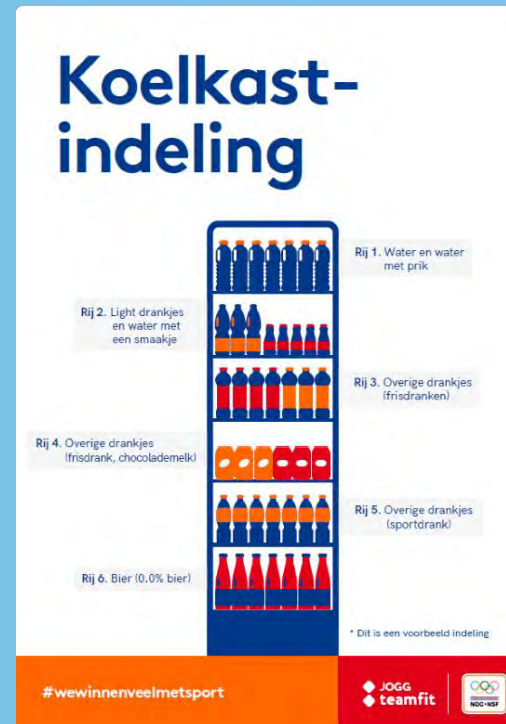
-  Smaakwaters
-  Koffie/ thee
-  Zero/ light dranken
-  Breakers (zuivel)
-  Sport water

Presentatie

Gezonde producten in
vele aantallen/ op
ooghoogte



Koelkast indeling



Gezonde producten in
een combi-deal



Gezondere broodjes

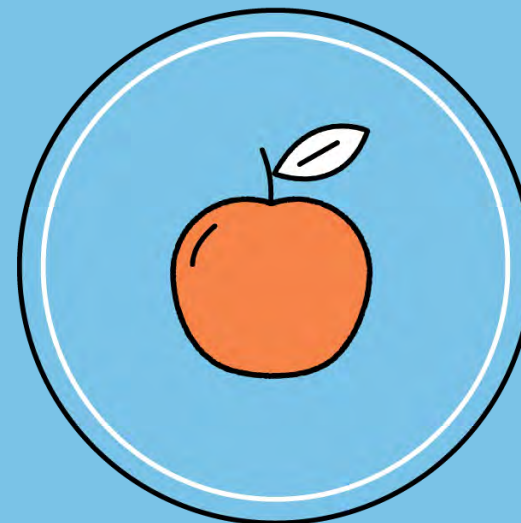


Wat gaat er bij jullie in de kantine al goed?



Kijk naar jullie huidige aanbod in dranken, snacks en broodjes. En naar jullie presentatie hiervan

Wat zou er beter kunnen?



Welke kleine stappen kunnen er nog worden gezet in een gezonder assortiment en de presentatie hiervan. Noteer er 5