

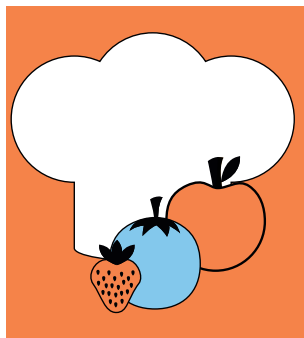
Maak jullie sportevenement stap voor stap gezonder



Lelystad
gezonde jeugd
gezonde toekomst



Sportevenementen hebben een groot bereik, zijn zichtbaar en laten zien hoe goed sport en een gezonde leefstijl bij elkaar passen. Of je nu een side-event, een klein of juist groot sportevenement organiseert, JOGG Teamfit helpt jullie op weg met praktische tips.



Zet gezonder eten en drinken 'op de kaart'

Hoe zorg je ervoor dat de bezoekers kunnen genieten van een lekker én gezonder aanbod?

- Schijf van Vijf: zorg dat zoveel mogelijk producten binnen de Schijf van Vijf vallen.
- Portiegrootte: welke producten kunnen in kleinere porties worden aangeboden.
- Presentatie: zet gezondere producten prominent in het zicht.
- Balans: varieer met vegetarische, gezonde én ongezonde producten.

Meer inspiratie is te vinden op de checklist [Richtlijn Eetomgevingen!](#)

Ga voor een rookvrije omgeving

Overall om ons heen zien we het gebeuren. Steeds meer plekken worden rookvrij. Ga ook aan de slag met een rookvrij sportevenement. Meer tips en informatie is te vinden op De Rookvrije Generatie.

Werk aan een verantwoord alcoholbeleid

Er zijn verschillende regels waaraan we ons moeten houden bij het schenken van alcohol tijdens een evenement. Zorg dat het barpersoneel de regels kent en duidelijke instructies ontvangt. Dit kan door het volgen van de E-learning 'Verantwoord Alcoholbeleid'. Bekijk ook de tips van [NOC*NSF](#) en de [toolkit van Trimbos](#).

Zet in op gezondere sponsoring

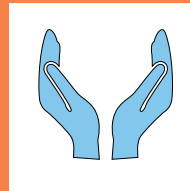
Sponsors helpen om jullie sportevenement mogelijk te maken. Hun imago heeft invloed op het imago van het evenement of side-event. Denk daarom goed na over de sponsors die jullie aan het sportevenement verbinden. Het is belangrijk dat ze goed bij jullie passen en een gezond imago hebben.

Aan de slag

Snel en simpel stappen zetten? Hier enkele praktische tips om direct stappen te zetten.



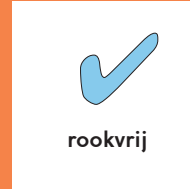
Bied altijd (kraan)water aan
Maak gebruik van de promotie-materialen Drink Water van JOGG Lelystad, zoals de mascotte Druppie, waterkannen, waterkoelers en spandoeken.



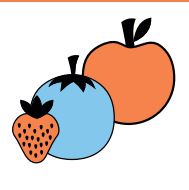
Gezondere sponsors
Betrek zo veel mogelijk gezondere sponsors, zodat het reclame- en sponsormateriaal alleen van partijen of merken met een gezond imago is.



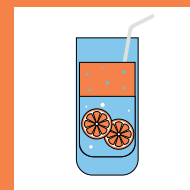
Sfeer
De sfeer straalt 'gezond' uit. Maak de gezondere keuzes aantrekkelijker door ze mooi te presenteren, op ooghoogte te plaatsen of goedkoper te prijzen.



Rookvrij
Maak gebruik van de promotie-materialen Rookvrij van JOGG Lelystad, zoals beachvlaggen en spandoeken om te laten zien dat je een rookvrij sportevenement bent.

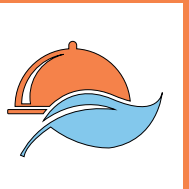


Gezonde snacks
Zorg voor verfrissende gezondere tussendoortjes, zoals hapklaar fruit of (snack)groenten. JOGG Lelystad heeft een netwerk van een aantal supermarkten. Verken de mogelijkheden om samen te werken.



Alcohol

- Leg vast dat er op bepaalde tijden waarop veel jeugd aanwezig is geen alcohol wordt geschonken.
- Zet alcoholvrije dranken voor volwassenen op de kaart.
- Zorg ervoor dat er geen alcohol verstrekt wordt aan jongeren onder de 18 jaar.



Kleinere en gevarieerde porties

- Bied kleinere porties aan en maak een kleine portie de standaardportie.
- Zorg voor light of suikervrije dranken.
- Zorg voor ten minste één plantaardige en/of vegetarische variant van een broodje, gerecht en snack.

Samen maken we gezond gewoon! Doe je met ons mee?

Lelystad is een van de ruim 220 JOGG gemeenten in Nederland. JOGG staat voor Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst. Diverse organisaties op het gebied van sport, onderwijs, kinderopvang, gezondheidszorg en welzijn zetten zich in om de omgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. We focussen op gezond eten, water drinken, genoeg bewegen en ontspannen. Samen maken we gezond gewoon.

Door de tips in deze flyer toe te passen dragen ook jullie bij aan een gezondere sportomgeving. Heb je vragen of ondersteuning nodig? Neem contact op met JOGG Lelystad via jogglelystad@ggdflevoland.nl. Meer informatie over JOGG Lelystad, scan de QR code.

