

# Evenwichtige voeding in de sportclub

Een sporter eet bewust voor en tijdens de training of wedstrijd: voldoende water drinken om vochtverlies aan te vullen, een gezonde koek, havermout of stuk fruit als brandstof voor het lichaam. Te vaak wordt er echter na het bewegen en sporten gecompenseerd met minder voedzame voedingsmiddelen zoals alcohol, frisdrank of chips. Want hé, we hebben toch net bewogen? Een deel hiervan is te wijten aan een weinig gevarieerd aanbod van de cafetaria of aan het eetaanbod tijdens eetfestijnen of clubfeestjes.

[Gezond Leven](#) heeft, in samenwerking met [Eetexpert](#), heel wat richtlijnen en tips uitgewerkt om als sportclub mee aan de slag te gaan. Hoe pas je als sportclub je aanbod stapsgewijs aan, hoe laat je je gezonde aanbod er toch aantrekkelijk uitzien en hoe krijg je iedereen mee, ook diegenen die nog niet overtuigd zijn? We streven er vooral naar om van de gezonde keuze de meest evidente keuze te maken. Bijvoorbeeld door gezonde snacks meer in de spotlights te plaatsen dan andere, minder gezonde opties.

Ga als sportclub aan de slag met deze handvaten:

- Het [7 stappenplan](#) richting een gezond beleid binnen de sportclub
- Deze [checklist](#) kan je ook gebruiken om het aanbod in je sportclub stap voor stap aan te passen.
- Maak als sportclub gebruik van de [gratis tutorial](#) met tal van materialen rond het beleid van gezonde voeding.
- Het is belangrijk dat iedereen wil meestappen in het verhaal. Onthoud dat trainers en leden van de eerste ploeg een voorbeeldfunctie hebben.

Organiseer je een clubfeest, een afsluitmoment van het sportseizoen of een sportevenement, schenk dan voldoende aandacht aan gezonde voeding. Als je aanbod gezonde en voedzame gerechten groter is dan je minder voedzame, gaan bezoekers er ook meer van nemen. Bied bijvoorbeeld een waterbar aan met gratis water en voorzie bruine broodjes of volkorenpasta. Communiceer duidelijk over de gezondere alternatieven. Voor tips en nudgingmateriaal kan je gebruikmaken van de materialen rond [gezonde voeding op evenementen](#) van Gezond Leven.

Een sportclub kan voedzame vieruurtjes, belegde broodjes, warme maaltijden of herstelsnacks aanbieden, of waarom tijdens het weekend geen buffet voorzien waar men kan aanschuiven? Tips en ideeën vind je ook terug bij [Eet Sportief](#). Je kan bij hen een afspraak maken om samen uit te zoeken welk aanbod het beste bij de cafetaria past en je krijgt hulp bij gerichte communicatie naar de consument.

