

# RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND DRANKAANBOD IN DE SPORTCLUB

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde deze richtlijnen om sportclubs te ondersteunen in hun beleid rond een gezond drankenaanbod.



## Je kan deze richtlijnen o.a. gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen (drank- en snoepautomaten, dranken en snacks voor vergaderingen ...)
- de afstemming van het aanbod met de kantine-uitbater (bv. bij de opmaak van een lastenboek).

## De richtlijnen zijn gebaseerd op de voedingsdriehoek (Gezond Leven, 2017).

- Het doel is niet om het bestaande aanbod af te schaffen of volledig te vervangen, maar om de gezonde opties uit te breiden en aandacht te schenken aan variatie en gepaste portiegroottes.
- Daarnaast houden deze richtlijnen ook rekening met duurzaamheidsaspecten (de ecologische impact van voeding) en voedselveiligheid.

Meer lezen over de voedingsdriehoek?



# 1. WAARUIT BESTAAT EEN GEZOND DRANKAANBOD?

---

## Waaruit bestaat een gezond drankenaanbod?

Deze richtlijnen voor het drankenaanbod in de sportclub zijn gemaakt voor zowel recreatieve en competitieve sporters als voor bezoekers. Voor intensieve sporters gelden grotendeels dezelfde richtlijnen, maar er zijn ook enkele andere adviezen voor vóór, tijdens en na het sporten. De producten in de tabel, die aangeduid staan met één sterretje, hebben een andere waarde voor intensieve sporters. Voor advies op maat raden we je aan om contact op te nemen met een sportdiëtist(e).

**Ook G-sporters hebben baat bij gezonde voedingsgewoonten, zoals beschreven bij de voedingsdriehoek.**








Maar er zijn extra aandachtspunten, afhankelijk van de problematiek van de persoon met een beperking. De voedingsbehoefte kan sterk verschillen van individu tot individu. Bijvoorbeeld door een verhoogd of eerder laag energieverbruik, verhoogde behoefte aan eiwitten (doorligwonden), beperkte bewegingsmogelijkheden, slik- en kauwproblemen, nood aan klinische voeding, aangepast eetgerei ...

Voor advies op maat raden we je aan om dit binnen je bestaande netwerk te vragen of een diëtiste te raadplegen via de **Commissie Diëtisten Gehandicaptenzorg**.

Meer informatie vind je op de **website van de Special Olympics**.



De plaats in de voedingsdriehoek vormde de leidraad voor de indeling van de dranken.

Dranken	Aanbod in de kantine	Aandachtspunten en tips
 <p><b>Water (plat en bruisend)</b></p>  <p><b>Gearomatiseerde waters (zonder toevoeging van suiker of zoetstoffen)</b></p>  <p><b>Thee, koffie (zonder toevoeging van suiker of zoetstoffen)</b></p>	 <p>Het drinken van deze dranken wordt best <b>aangemoedigd voor iedereen (alle sporten).</b></p> <p>Deze dranken zijn bij voorkeur <b>altijd en via verschillende kanalen beschikbaar</b> in de sportclub.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bied gratis (leiding)water aan, op zoveel mogelijk momenten.</li><li>• Het koolzuurgas dat in bruiswater aanwezig is, kan prikkelend werken op de darmen en de sportprestatie verminderen.</li><li>• Bied deze dranken in normale eenheden aan.</li><li>• Prijs ze goedkoper dan dranken uit de andere categorieën.</li><li>• Voorzie deze gezonde keuzes van het -label</li><li>• Stimuleer clubleden om koffie en thee zonder suiker te drinken.</li><li>• Kies voor halfvolle melk natuur.</li><li>• Bied soep aan die met mate gezouten is (max. 1 bouillonblokje of 5 g zout per liter) en waar geen room en/of vlees aan is toegevoegd.</li></ul>
 <p><b>Verse groentesoep</b></p>		
 <p><b>Melk natuur of calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur</b></p>		

 <p><b>Fruitsap*</b></p>  <p><b>Groentesap</b></p>  <p><b>Gezoete melkdranken of gezoete calcium- en vitamineverrijkte sojadranken (bv. met fruit of chocoladesmaak)*</b></p>  <p><b>Dranken op basis van noten, zaden of granen (bv. amandeldrank)*</b></p>  <p><b>Hypotone sportdranken (behalve water)*+**</b></p>  <p><b>Lightfrisdranken</b></p>	<p>Deze dranken dienen als <b>uitbreiding van het basisaanbod</b> en zijn bij voorkeur <b>minder ruim beschikbaar</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruitsap is 100% sap, zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen.</li> <li>• Dranken op basis van noten, zaden of granen zijn geen volwaardig alternatief voor melk of met calcium- en vitamineverrijkte sojadrink.</li> <li>• Lightfrisdranken en hypotone sportdranken bevatten geen of weinig suikers. Je kan ze aanbieden als afwisseling, maar je hoeft ze niet actief te promoten.</li> <li>• Koolzuurhoudende dranken kunnen een negatief effect hebben op de prestatie.</li> </ul>
 <p><b>Frisdranken (met toegevoegde suikers)</b></p>  <p><b>Alcoholvrij bier *****</b></p>  <p><b>Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)</b></p>  <p><b>Isotone sportdranken * + **</b></p>	<p>Deze dranken zijn bij voorkeur via <b>zo weinig mogelijk kanalen</b> en/of op <b>beperkte momenten beschikbaar</b>. De voorkeur gaat steeds uit naar <b>water</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isotone sportdranken (dorstlessers) bevatten toegevoegde suikers en zijn ideaal voor intensieve sporters.</li> <li>• Instantsoep bevat te veel zout.</li> <li>• Serveer geen alcoholvrije bieren aan kinderen (&lt;16 jaar).</li> <li>• Serveer geen alcoholische dranken aan kinderen (&lt;16 jaar).</li> <li>• Probeer geen speciaalbieren of zware bieren (5-21%) aan te bieden.</li> </ul>

 <p><b>Hypertone sportdranken * + **</b></p>  <p><b>Energiedranken (met cafeïne en/of taurine) ***</b></p>  <p><b>Instantsoep</b></p>  <p><b>Alcoholische dranken ****</b></p>	<p>Deze dranken zijn bij voorkeur via <b>zo weinig mogelijk kanalen en/of op beperkte momenten beschikbaar. De voorkeur gaat steeds uit naar water.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isotone sportdranken (dorstlessers) bevatten toegevoegde suikers en zijn ideaal voor intensieve sporters.</li> <li>• Instantsoep bevat te veel zout.</li> <li>• Serveer geen alcoholvrije bieren aan kinderen (&lt;16 jaar).</li> <li>• Serveer geen alcoholische dranken aan kinderen (&lt;16 jaar).</li> <li>• Probeer geen speciaalbieren of zware bieren (5-21%) aan te bieden.</li> </ul>
 <p><b>Sterke dranken ****</b></p>	<p><b>Niet beschikbaar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sterke dranken (&gt;18%) horen niet thuis in een sportclub.</li> </ul>

\* Deze dranken kunnen wel aangeraden worden voor **intensieve sporters**. Dit zijn sporters die op een hoog niveau trainen en waarbij de inspanning zeer intensief is en/of langer duurt dan 90 minuten.

\*\* Meer uitleg over sportdranken vind je op p. 13.

\*\*\* Meer uitleg over energiedranken vind je op p. 15.

\*\*\*\* Meer uitleg over alcoholische dranken vind je op p. 16.

\*\*\*\*\* Meer uitleg over alcoholvrije bieren vind je op p. 17.

## 2. AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

---

**1** Breng het huidige aanbod in kaart via de checklists in bijlage: [Checklist sportclubs](#)



**2** Wijkt het huidige aanbod in de sportclubs nog sterk af van de richtlijnen?

- Dan ga je best stapsgewijs te werk.
- Drastische aanpassingen van het aanbod kunnen weerstand oproepen bij trainers, leden en hun omgeving.
- Nieuwe producten kan je eerst een keer uittesten.

**3** Niet alle dranken uit het voorkeursaanbod moeten beschikbaar zijn in de sportclub.

- De bedoeling is om het aandeel gezonde dranken stapsgewijs te verhogen. Je streeft het best naar een assortiment dat voor minstens de helft is samengesteld uit dranken uit het voorkeursaanbod.
- Water is een minimum en wordt bij voorkeur gratis aangeboden. Dit kan ook gaan om drinkbaar leidingwater. Zijn er twijfels over de kwaliteit van het leidingwater, bijvoorbeeld vermoeden van loden leidingen? Laat dan een kwaliteitscontrole uitvoeren. Meer info vind je via deze [website](#).

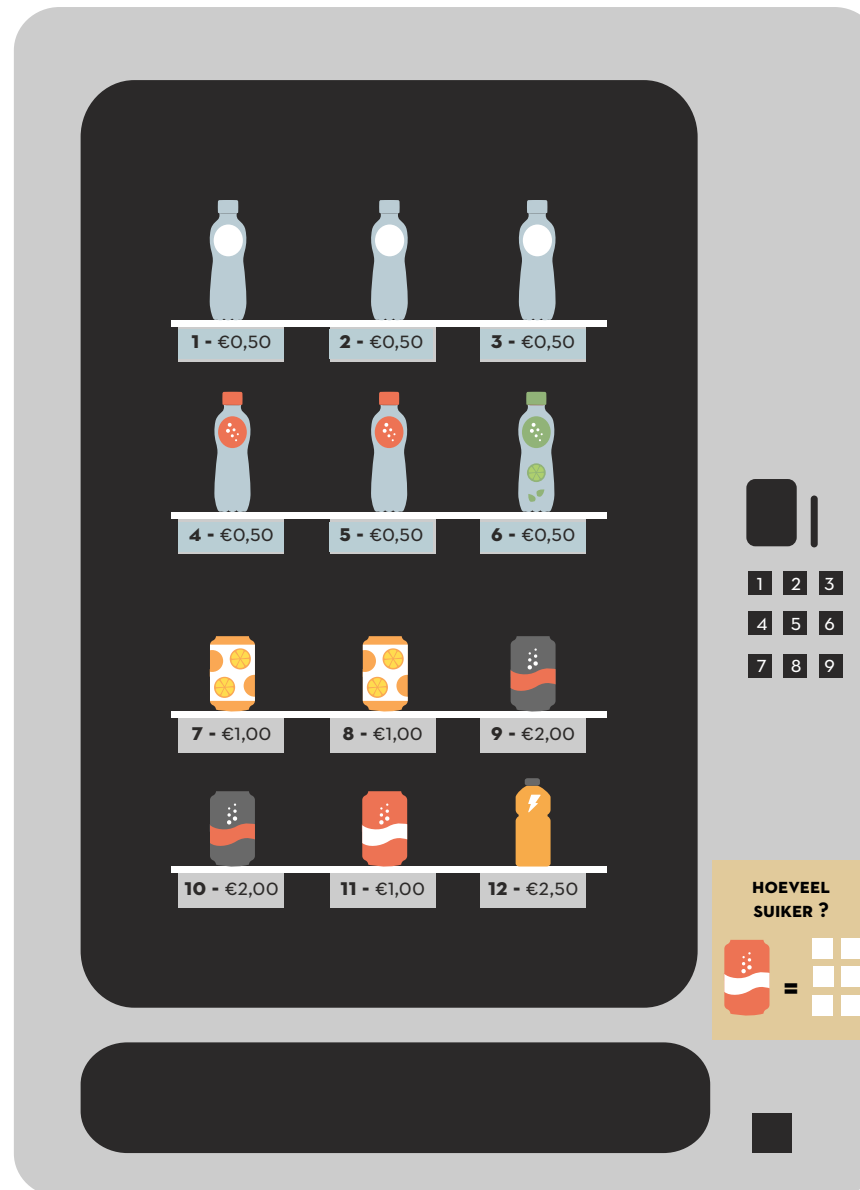
### 3. HOE DRANKEN AANBIEDEN

Ter illustratie: een drankautomaat met een evenwichtige samenstelling, bestaande uit 12 knoppen.

- 6x gezonde keuze: variaties op water
- 6x minder gezonde keuze waarvan:
  - 4x grijze zone: fruitsap (zonder toegevoegde suiker), light/zero frisdrank
  - 2x ongezonde keuze: frisdrank, isotone sportdrank

#### Voorstel voor de inhoud van een automaat

- |       |  |
|-------|--|
| 1-3   | platwater<br>flesjes 50 cl                                   |
| 4-5   | bruiswater<br>flesjes 50 cl                                  |
| 6     | gearomatiseerd water<br>flesjes 50 cl                        |
| 7-8   | fruitsap (zonder toegevoegde suiker)<br>blikje 33cl          |
| 9-10  | light frisdrank<br>blikje 33 cl                              |
| 11-12 | gesuikerde frisdrank (maximum)<br>en sportdrank blikje 33 cl |



**Bied voorkeursdranken aan in een grotere hoeveelheid en aan een lagere prijs dan andere dranken.**

Water in flesjes van 50 cl, andere dranken in blikjes van 33 cl.

**Werk met nudgingmaterialen**

**(zie volgende pagina).**

**Plaats een hartje bij de gezonde keuzes.**



**Zet het voorkeursaanbod in de kijker. Let bij een automaat op de volgorde van de keuzeknoppen: we lezen van boven naar onder.**

bv. de voorkeursdranken als water bovenaan, en dan de opties voor uitbreiding met onderdaan de frisdrank.

**Breng labels aan met de energie-waarde of het aantal suikerklontjes van dranken in combinatie met een poster. Heb je liever geen papier? Gebruik dan onze [digitale materialen](#).**

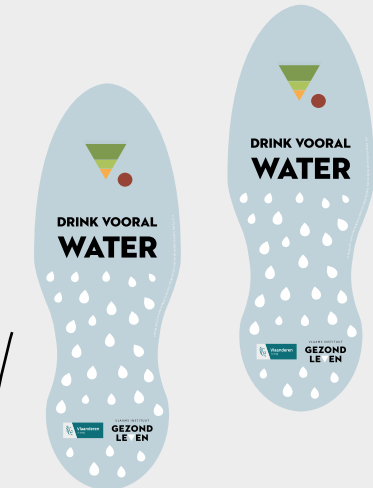
## Materialen om leden en bezoekers te verleiden tot gezonde dranken

Hoe geef je trainers, leden en hun omgeving een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Gezond Leven ontwikkelde hiervoor nudgingmaterialen om te kiezen voor de gezonde opties, via kleine aanpassingen in de omgeving of communicatie.

[Klik hier](#) voor meer info over nudging en ontdek tips over nudging in de kantine of bij de (koffie)automaat.



→ Affiche dranken



→ Voetzoolsticker water



→ Wobbler water



## 4. AANBOD (GRATIS) WATER

Water is bij voorkeur op elk moment gratis beschikbaar.

Weeg af welke aanbodwijze de beste keuze is voor jouw sportclub.

Hiervoor kan je onderstaande tabel gebruiken:

<b>DRINKWATER-FONTEINTJE</b>  Een fonteintje is interessant om je clubleden hun drinkbus te laten hervullen. Zonder drinkbus of flesje dient het meer als een mondverfrisser dan als een dorstlesser omdat je maar met kleine slokken kan drinken. Een drinkwaterfontein is een goede aanvulling bij een ruimer aanbod.	VOORDELEN	NADELEN	AANDACHTSPUNTEN
	+ Onbeperkte voorraad.	- Kosten voor de aanpassing van het leidingnet.  - De leidingen van waterfonteintjes die buiten staan, kunnen bevroren in de winter.	! Controleer regelmatig de bron en buizen.
	+ Milieuvriendelijk Het water blijft niet lopen en de waterstraal is beperkt. Geen afval of transport.	- Voor fonteintjes met een koelsysteem moet er ook elektriciteit zijn.	! Koeling is niet noodzakelijk. Een fonteintje zonder koeling verbruikt ook minder energie.
	+ Hygiënisch bij correct gebruik.	- Verlies aan hygiëne door verkeerd gebruik (mond over kraantje).	! Kies voor een fonteintje met een afschermkap, zodat de mond de kraan niet kan raken.  ! Fonteintjes in de buurt van de toiletten ervaren jongeren als vies. Soms zorgen die toiletten trouwens ook voor geurhinder en een slechtere hygiëne aan de fonteintjes.  ! Aan fonteintjes met een zwanenhals kunnen clubleden en bezoekers ook glazen of drinkflessen vullen. De kranen van zulke fonteintjes zijn wel niet afgeschermd voor de mond.
		- Kan niet overal geplaatst worden.	

<b>WATERTAP MET BRONWATER</b>  De watertap met bronwater is een prima idee als het leidingwater niet drinkbaar is (waterput/oude leiding).	+ Hygiënisch.	- De duwknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.  - Een gebrekkige hygiëne bij de vervangingen van de bidons kan zorgen voor besmet water.	! Kies voor een watertapsysteem die de hoogte van flesjes van een halve liter toelaat.
	+ Spaarzaam Het water blijft niet lopen.	- Wegwerpbeker  - Transport van de bidons.  - Prijs Blijvende kosten voor nieuwe waterbidons en bekers. Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.	! Kies voor een watertapsysteem met een vulopening die geschikt is voor flesjes van 0,5 liter.  ! Wegwerpbekers kunnen vervangen worden door herbruikbare drinkbekers. Systemen met een drukknop zijn duurzamer.  ! Een systeem zonder koeling kan problemen geven bij warm weer.

<b>WATERTAP MET LEIDINGWATER</b>	+ Hygiënisch.	- De drukknoppen of kraantjes moeten dagelijks gereinigd worden.	! Laat de kwaliteit van het leidingwater controleren.  ! Kies voor een watertapsysteem met een vulopening die geschikt is voor flesjes van 0,5 liter.
	+ Spaarzaam. Het water blijft niet lopen.  + Onbepaalde voorraad.	- Wegwerpbeker	! Vervang wegwerpbekers door herbruikbare drinkbekers.  ! Een systeem zonder koeling kan problemen geven bij warm weer.  ! Systemen met een drukknop zijn duurzamer.
	+ Goedkoper dan watertap met bronwater.	- Kraantjes kunnen afbreken en zijn duur om te herstellen.	

WATERKAN		
+ Hygiënisch.	- De waterkan kan geen uren vooraf gevuld worden, tenzij de bewaring op een koele plaats kan gebeuren.  - Alleen handig in de kantine.	! Ververs regelmatig het water.  ! De materiaalkeuze voor de waterkan is belangrijk. Plastic kan het water een onaangename smaak geven. Inox kan in de afwasmachine en is niet breekbaar.
+ Milieuvriendelijk	- Grote of volle kannen geven aanleiding tot waterverspilling en maken uitgieten moeilijk.	
+ Kan je vullen met kraantjeswater (goedkoper, zo goed als overal aanwezig,...)	- Glazen/bekers nodig.  - Er moet afgewassen worden.	! Voeg ijsblokjes toe bij warm weer.
+ Overal te plaatsen.		! Gebruik ook waterkaraffen tijdens clubvergaderingen.

DRINKBUS		
+ Overal toepasbaar: water bij de hand.	- Dagelijks reinigen. Voor de reiniging van een aantal modellen is een flessenborstel noodzakelijk.	! Kies voor een gemakkelijk te reinigen model dat eventueel ook in de afwasmachine kan.
+ Milieuvriendelijk		! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
+ Afsluitbaar		! Vraag na bij mutualiteiten, gezondheidsorganisaties en watermaatschappijen of de sportclub kan beschikken over gratis drinkbussen.

<b>DRINKFLESJE</b>	+ Geen onderhoud	- Medewerking van de ouders is bij kinderen noodzakelijk voor de aankoop.	! Let er goed op dat alle clubleden een flesje meehebben. Maak hierover afspraken met de ouders, wanneer het gaat over kinderen.
	+ Milieuvriendelijk	- Minder milieuvriendelijk dan bv. herbruikbare bekers. Een drinkflesje is maximaal 10 keer te hergebruiken.	! Koeling is niet noodzakelijk en zuiniger in energiegebruik.
	+ Afsluitbaar	- Prijs	! Leidingwater is goedkoper en dus toegankelijk voor alle clubleden.

**Wanneer je alles in het werk gesteld hebt om te zorgen voor een gratis wateraanbod in de sportclub, is het belangrijk dat je dit aanbod ook in de kijker zet.**

- Informeer de clubleden, de ouders en bezoekers over het gratis wateraanbod.
- Las regelmatig momenten in om water te drinken tijdens de training of sportactiviteit.
- Let op de voorbeeldfunctie. Trainers drinken beter ook water tijdens de training.

Denk er ook aan om het wateraanbod en de gemaakte keuzes van de sportclub aan bod te laten komen in het voedingsbeleid van de club.



## 5. SPORTDRANKEN

### Wat zijn sportdranken?

Sportdranken bevatten behalve water vooral suiker en additieven zoals kleurstoffen. Er bestaan drie soorten sportdranken: hypotone, isotone en hypertone. **Hypotone** sportdranken bevatten heel weinig tot geen suiker en leveren vooral vocht en geen energie. De bekendste hypotone sportdrink is water. De **isotone** dranken bevatten een ideale hoeveelheid suiker en worden daarom dorstlessers genoemd. De **hypertone** dranken bevatten veel suikers en worden gebruikt als recuperatiedrank.”

Zowel isotone als hypertone dranken bevatten suikers en zouten (natrium) om het lichaam beter vocht te laten opnemen. Sportdrink is alleen nuttig bij intensieve en langdurige sportinspanningen. **Voor de meeste sporters is gewoon water voldoende.**

	Hypotone sportdranken	Isotone sportdranken	Hypertone sportdranken
<b>Suiker en kcal</b>	0-4 g suiker/ 100 ml ongeveer 0 kcal/100 ml of meer	4-8 g suiker/100 ml ongeveer 30 kcal/100 ml	>8 g suiker/100 ml ongeveer 50 kcal/100 ml of meer
<b>Voorbeelden</b>	Water, AA Sportwater, Extran Zero Sugar, AA Drink Hydration ...	AA Drink Isotone, AA Drink Iso-Lemon, AA Drink Pro Energy, Aquarius, Isostar Hydrate & Perform, Extran Performance ...	AA Drink High Energy, Isostar Long Energy Endurance, multivitaminedrank ...



## Zijn sportdranken nodig voor recreatieve sporters?

Het is belangrijk om voldoende energie en vocht in te nemen voor, tijdens en na de training om trainingsprestaties te maximaliseren en hersteltijd te verbeteren. De hoeveelheden zijn afhankelijk van de intensiteit en de duur van de training. Door zweten kan er veel vochtverlies zijn, wat de prestatie negatief beïnvloedt.

Voor **recreatieve sporters** zijn sportdranken niet nodig. Ze leveren vaak onnodig veel extra suikers. **Water** is de beste keuze.

Alleen voor sporters die meerdere keren per week **meer dan 1,5 uur intensief sporten** zijn sportdranken wel gewenst. Sportdranken die suikers en zouten bevatten kunnen de suikerspiegel in het bloed min of meer constant houden, brandstof voor de spieren voorzien en het risico op hyponatriëmie verminderen.

Als je sportdranken in het aanbod van de sportclub wil voorzien kies dan voornamelijk hypotone of isotone sportdranken. Hypertone sportdranken zijn zeer suikerrijke dranken die na langdurig intensief sporten kunnen helpen om te recupereren. De hypertone sportdranken moeten dus niet voor iedereen beschikbaar zijn.



## 6. ENERGIEDRANKEN

---

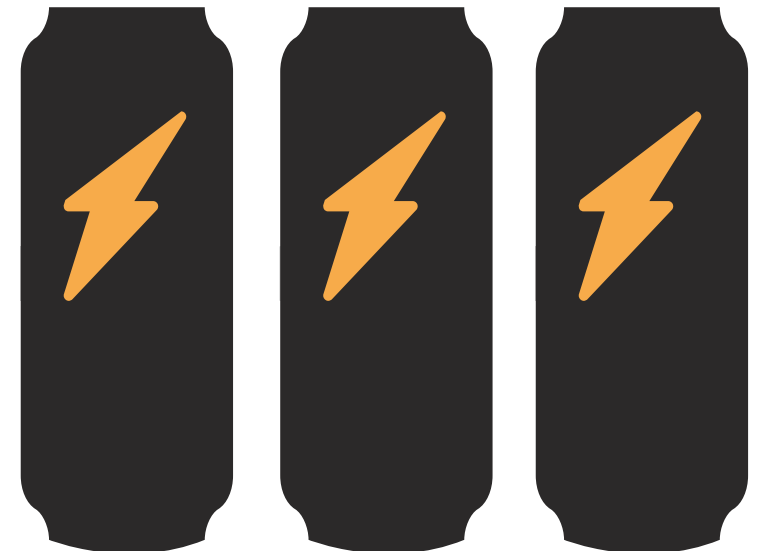
### Wat zijn energiedranken?

Energiedranken en frisdranken lijken heel erg op elkaar doordat ze allebei heel wat suiker bevatten. Net als recuperatiedranken bevatten energiedranken meestal meer suikers dan isotone sportdranken. Voorbeelden van energiedranken zijn Red Bull, Monster, Rodeo ...

Energiedranken bevatten daarnaast de opwekkende stoffen cafeïne en taurine. In één blikje energiedrank zit evenveel **cafeïne** als in een kopje koffie. Cafeïne kan de sportprestatie verbeteren, maar te grote hoeveelheden cafeïne kan volgende bijwerkingen met zich meebrengen: hartkloppingen, hoofdpijn, beven, angst en slapeloosheid.

Daarnaast bevatten bruisende energiedranken ook koolzuurgas. Bij veel mensen prikkelt koolzuurgas de darmen, wat de prestatie weer negatief beïnvloedt. Verder kan het hoge suikergehalte de maadlediging vertragen, wat niet aangenaam is tijdens het sporten.

Klik [hier](#) voor meer info over energiedranken.



## 7. ALCOHOLISCHE DRANKEN

---

Alcohol kan de gezondheid schaden en behoort tot de rode zone van de voedingsdriehoek. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drinkt een **volwassene persoon best niet meer dan 10 eenheden per week**. Jongeren tussen 16 en 18 jaar drinken zelfs beter geen alcohol.

**Voor, tijdens of na een zware inspanning is het niet aangeraden om alcohol te drinken.** Na een inspanning hebben leden veel vocht verloren door te zweten en is het vooral belangrijk om de vochtreserves terug aan te vullen om dehydratatie te voorkomen. Het is geen uitzondering dat sporters na hun prestatie (zeker na een overwinning) alcohol drinken. Eén frisse pint kan het dorstgevoel misschien wegspoelen. Maar alcohol werkt zeer urine-/vochtafdrijvend en is dus allesbehalve een dorstlesser. Alcohol trekt meer vocht uit het lichaam dan dat het vocht aanvoert. Daardoor geraakt het lichaam sneller gedehydrateerd. Zorg er daarom voor dat het vochttekort eerst heropgebouwd wordt door voldoende water te drinken in plaats van alcohol.

### Verantwoord alcohol schenken in sportclubs

- Zorg dat alle barmedewerkers geïnformeerd zijn over de wetgeving (onder meer de wetgeving over het weigeren van alcohol aan -16- en -18-jarigen) en bestaande regels en afspraken in de sportclub.
- Schenk altijd de juiste hoeveelheid en niet meer.
- Bekijk voor aanvang van je bardienst het wedstrijd- en trainingsschema. Zo weet je of er jeugd aanwezig is en of je extra aandacht moet hebben voor het controleren van leeftijden.
- Geef zelf het goede voorbeeld en drink geen alcohol tijdens je dienst.





## Alcoholvrije alternatieven

Hoewel alcoholvrije alternatieven (alcoholvrij bier, Radlers ...) voor volwassenen een gezonder alternatief dan alcoholische dranken kunnen zijn, kan het nog steeds een **aanzienlijke hoeveelheid suikers bevatten die vergelijkbaar is met gesuikerde frisdranken**. Ze behoren daarom ook tot de roze zone van de voedingsdriehoek.

**Alcoholvrij bier wordt best niet geserveerd aan kinderen jonger dan 16 jaar** omdat ze op die manier al vroeg in contact komen met bier. Zo wennen ze aan de smaak ervan, wat hen vanaf jonge leeftijd al gevoelig voor bepaalde merken en een gamma aan producten zal maken. Het gevolg is dat het aanbod aan alcoholvrije bieren drempelverlagend kan werken. De grens wordt onduidelijker en het dreigt zo de beginleeftijd van alcoholgebruik te verlagen, terwijl onderzoek aangeeft dat hoe vroeger men met alcohol begint, hoe groter de kans op probleemgebruik op latere leeftijd.

---

### Meer weten over alcoholgebruik in sportclubs?

Sportivos is een preventietraject van [VAD](#) voor sportclubs om problemen door alcohol (of andere drugs) te voorkomen en als ze toch gebeuren, te beperken.

---









## 8. BIJLAGE CHECKLIST DRANKAANBOD SPORTCLUBS











Met deze checklist breng je het huidige aanbod aan dranken in je sportclub in kaart, en toets je jouw aanbod aan de richtlijnen.

Duid aan welke dranken de sportclub aanbiedt aan clubleden en bezoekers. Vul voor de beschikbare dranken ook in via welk kanaal, wanneer, in welke portiegrootte en tegen welke prijs je ze aanbiedt.

Tip: ga rond in je sportclub terwijl je de lijst invult. Als er geen kantine is, dan kan je toch het eventuele aanbod in automaten in kaart brengen. Indien nodig kan je vragen stellen aan de aankoopverantwoordelijke van de club of aan de leverancier.



DRANKEN	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <b>Plat water</b>	Leidingwater, water in flessen (bronwater, mineraalwater)		Op elk moment, alleen na de training/wedstrijd, tijdens de pauze, alleen tijdens activiteiten voor volwassenen, alleen bij speciale gelegenheden...	Automaat, kantine, watertappunt, verdeling in de kleedruimte, tornooien ...	Vrij te nemen, flesje van 0,5 liter, blikje van 33 cl ...	Gratis of prijs per eenheid
 <b>Bruisend water</b>						
 <b>Gearomatiseerde waters</b>	Zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen bv. Spa Touch of Lemon/Mint, Perrier Citron					
 <b>Koffie</b>	Bij voorkeur zonder toevoeging van suiker					
 <b>Thee</b>						
 <b>(Verse) groentesoep</b>	Met beperkte toevoeging van zout					

		Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
	<b>Melk natuur</b>	Wit product, Campina ...					
	<b>Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur</b>	bv. Alpro sojadrink natuur, wit product					
	<b>Fruitsap</b>	bv. Minute Maid sinaasappel, Looza Sinaas, appelsap					
	<b>Groentesap</b>	bv. Granini tomaat, Looza tomato					
	<b>Gezoete melkdranken</b>	bv. chocomelk of Fristi					
	<b>Dranken op basis van noten, zaden of granen</b>	bv. Alpro (amandel, hazelnoot, rijst, kokos), Rice Dream					
	<b>Light frisdranken (&lt;5 kcal/100 ml)</b>	bv. Coca-Cola zero/light, Pepsi Max, Schweppes Agrum Light					
	<b>Hypotone sportdranken (bv. sportwaters) (ongeveer 0 kcal/100 ml)</b>	bv. AA Drink Sportwater					
	<b>Frisdranken (met toegevoegde suikers)</b>	bv. cola, limonade, ice-tea, tonic					
	<b>Instantsoep</b>	bv. Royco					

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <b>Fruitdranken en nectars (met toegevoegde suikers)</b>	bv. Oasis, Capri-Sun					
 <b>Isotone sportdranken (ongeveer 30 kcal/100 ml)</b>	bv. Aquarius, AA Drink Isotone, AA Drink Iso Lemon, Isostar					
 <b>Energiedranken (met cafeïne en/of taurine) inclusief light of suikervrij</b>	bv. Red Bull, Red Bull Sugarfree, Nalu, Burn, Monster					
 <b>Alcoholvrij bier</b>	bv. Jupiler 0%, Maes Radler 0%					
 <b>Alcoholische dranken</b>	bv. bier, wijn					
 <b>Hypertone sportdranken (&gt; 8g suiker/100 ml)</b>	bv. Extran Energy, AA Drink High Energy					
 <b>Sterke drank of sterke bieren</b>	bv. cocktails of pure sterke drank; bieren met meer dan 5% alcoholgehalte					

## COLOFON

---

**Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.**

© 2020, Vlaams Instituut Gezond Leven, vzw, All rights reserved

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,  
Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel