

# RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND TUSSENDOORTJESAANBOD IN DE SPORTCLUB

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



## Je kan deze richtlijnen gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen (automaten met tussendoortjes, snacks voor vergaderingen).
- de afstemming van het aanbod in de kantine of automaten met de cateraar (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 TUSSENDOORTJESAANBOD?

---

Tussendoortjes zijn in tegenstelling tot de hoofdmaaltijden geen must. Maar ze zijn wel geschikt om een kleine honger te stillen. Na een training of wedstrijd kunnen sporters wel een tussendoortje gebruiken. Goedgekozen tussendoortjes zijn een goede aanvulling op een gezond eetpatroon en kunnen bijvoorbeeld bijdragen tot de fruitinname. Bied je in de kantine tussendoortjes aan? Zorg dan voor een gevarieerd aanbod en zet de gezonde keuzes extra in de kijker/maak de gezonde keuzes extra aantrekkelijk.



Deze richtlijnen voor het aanbod 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 **Commissie Diëtisten Gehandicaptenzorg**.

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

Het onderstaande overzicht deelt tussendoortjes in op basis van hun plaats in de **voedingsdriehoek**.

Tussendoortjes	Aanbod	Aandachtspunten en tips
 <p><b>Vers fruit, fruit op eigen sap</b></p>	 <p>Deze tussendoortjes behoren tot het <b>basisaanbod</b> en worden best <b>aangemoedigd</b> voor iedereen (alle sporten). Ze zijn bij voorkeur ruim en op verschillende momenten beschikbaar in de sportclub.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bied naast hele stukken fruit ook versneden fruit of fruitsla aan.</li> <li>• Voorzie deze gezonde keuzes van een  - label.</li> <li>• Kies voor ongezouten noten.</li> <li>• Bied volkorenboterhammen met vers fruit aan, of volkoren crackers/rauwkost met een gezonde dipsaus (aangekocht of zelfgemaakt).</li> <li>• Combineer ongesuikerde melkproducten met vers fruit, noten, havermout ...</li> <li>• Soep is best met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5 g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees.</li> </ul>
 <p><b>Groenten</b> bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, verse groentesoep ...</p>		
 <p><b>Noten</b> (ongezouten)</p>		
 <p><b>Volkoren graanproduct</b> bv. belegde boterham, rijstwafel, crackers</p>		
 <p><b>Yoghurt en verse kaas</b> (zonder toegevoegde suikers) <b>of een alternatief op basis van soja natuur</b></p>		



**Fruit op siroop \***



**Gedroogd fruit** bv. rozijnen, gedroogde abrikozen, dadels ... \*



**Smoothies \***



**Fruityoghurt, verse kaas** (met toegevoegde suikers of zoetstof) **of een alternatief o.b.v. soja \***



**Melkdesserts** bv. pudding, rijstpap **of een alternatief o.b.v. soja \***



**Croque uit het vuistje**



**Gezouten noten**

**Opties voor uitbreiding van het basisaanbod voor iedereen**

(minder ruim of beperkter beschikbaar)

- Geef steeds de voorkeur aan vers fruit (meer dan aan opgelegd of gedroogd fruit of smoothies).
- Melkproducten met fruit en melkdesserts bevatten vaak veel toegevoegde suiker.
- Kies voor volkorenbrood en beleg de croque alleen met kaas.

	<b>Koeken * + **</b>	<p>Deze tussendoortjes zijn bij voorkeur via zo <b>weinig mogelijk kanalen</b> en/of op <b>beperkte momenten beschikbaar</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bied deze producten beperkt in het basisaanbod van de sportclub. Bied ze bijvoorbeeld enkel bij speciale gelegenheden aan.</li> <li>• Koeken kunnen sterk variëren in samenstelling. De Nutri-Score maakt het makkelijker om de betere keuze binnen een voedingsmiddelen categorie te identificeren. Dit geldt ook bij koeken.</li> </ul>
	<b>Koffiekoeken, croissants, donuts * *</b>	
	<b>Koeken met chocolade of vulling * *</b>	
	<b>Taart, wafels, gebak * *</b>	
	<b>Snoep, chocolade, snoeprepen</b>	
	<b>Worstenbroodjes, pizzabaguette, frituursnacks</b>	

Meer info over deze tussendoortjes en hun plaats in een gezonde voeding vind je op de [website van Gezond Leven](#)

\* Deze tussendoortjes 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 koeken vind je op p. 8.

## 1.1 AANBOD (GRATIS) FRUIT EN GROENTEN

---

Fruit en groenten zijn ideale tussendoortjes. Het komt er dus vooral op aan om kinderen en jongeren te stimuleren om fruit of groenten als tussendoortje te eten. Een fruit- en groenteaanbod in de sportclub kan hierbij helpen. Geef de voorkeur aan seizoens- en lokaal geteelde fruit of groenten. Meer info vind je op <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-2017-gezond-weekmenu.pdf>.

### Waar haal ik fruit en groenten?

- Werk samen met de lokale fruit- of groenteboer.
- Koop fruit en groenten bij een lokale handelaar, op de markt of in een nabijgelegen supermarkt.
- Is er in jouw buurt een groente- en fruitveiling? Pols of er overschotten zijn.

Hou bij de keuze van de leverancier rekening met de prijs, het assortiment en of het fruit al dan niet in de sportclub afgeleverd wordt.

### Hoe bied ik het aan?

- Voorzie vers (gesneden) fruit in het aanbod in de kantine (tegen lagere prijzen dan minder gezonde alternatieven).
- Ga na de training/wedstrijd naar de kantine en eet samen een stuk fruit. Bij individuele sporten kan er tijdens de pauze van een training of wedstrijd ook een stuk fruit of fruitsla gegeten worden.
- Sporters die minstens 1,5 uur intensief sporten kunnen baat hebben bij gedroogd fruit.

### PRAKTISCHE AFSPRAKEN

- Ga na of je hulp kan invoeren van ouders, kantinepersoneel of vrijwilligers bij het wasen, verdelen, schillen en snijden van fruit.
- Maak afspraken met de ouders en sporters om een stuk fruit (als tussendoortje) mee te nemen van thuis. Dit stuk fruit wordt best voor, tijdens of na de training opgegeten.
- Wie zal het fruit betalen? De sportclub of de clubleden (ouders)?
- Denk na over welke fruitsoorten worden aangeboden. Is elke fruitsoort even haalbaar? Bv. een meloen moet op voorhand gesneden worden (wie zal dit doen?).
- Afhankelijk van het soort fruit dat je aanbiedt, moet je soms extra materiaal voorzien (bv. messen, lepeltjes, bordjes, servetjes ...).
- Denk er ook aan om het fruitaanbod en de gemaakte keuzes van de sportclub een plaats te geven in het voedingsbeleid van de sportclub.



## 1.2 SOEP

---

**Bied groenten in soepvorm aan als tussendoortje.  
Soep levert een extra bijdrage aan de dagelijkse groente-inname.**

- Maak je soep? Gebruik dan minstens 400 gram groenten per liter water. Je kan alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten gebruiken voor je soep.
- Bind je soep met aardappelen of groenten zoals knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.
- Bied bruin, meergranen- of volkorenbrood aan bij de soep.
- Beperk de toevoeging van vetrijke ingrediënten (bv. room) aan groenten en soep.
- Als zoutcriterium voor soep geldt maximaal 500 milligram zout (NaCl) per 100 milliliter. Dat stemt overeen met het zoutgehalte van één bouillonblokje per liter water. Om de soep smaakvoller te maken, kan je de soepgroenten garen in een beetje water. Dat gaat sneller, waardoor er minder smaak verloren gaat. Mix je de soep? Voeg dan warm water toe.
- Oplossoepen die nu vaak aangeboden worden in sportkantines voldoen niet aan deze criteria.



### 1.3 ALLE KOEKEN UIT HET AANBOD

---

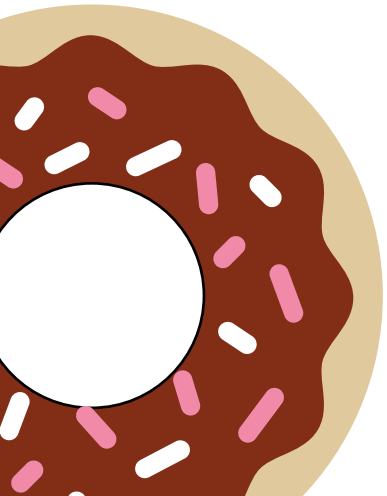
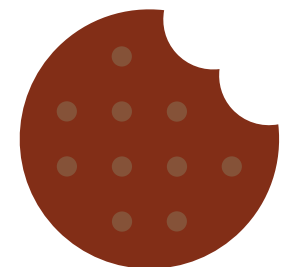
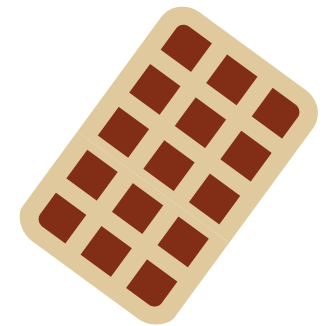
Alle koeken behoren in principe tot de **rode zone** van de voedingsdriehoek. Maar het is niet altijd gemakkelijk om alleen fruit en melkproducten te voorzien (bv. via een automaat). Bovendien kunnen koeken sterk verschillen in samenstelling, waardoor sommige koeken beter zijn dan andere.

Je kan gebruikmaken van de informatie op het etiket: kijk naar de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel om producten te vergelijken qua suiker-, zout- en vetgehalte.

Je kan ook naar de Nutri-Score kijken. Die geeft met een letter en een kleur aan hoe een product scoort qua voedingswaarde. Zo kan je in één oogopslag zien welke koeken een betere keuze zijn. Je vindt de Nutri-Score nog niet op alle verpakkingen, maar kan deze wel opzoeken op de website van bijvoorbeeld Colruyt of Delhaize.

Laat je niet misleiden door het **light-aanbod**. Sommige light-producten bevatten geen suiker maar wel veel vet. Light chips bijvoorbeeld zijn nog altijd calorierijk en bevatten bovendien veel zout. Producten met zoetstof zijn dus niet altijd gezonde, dagelijkse tussendoortjes. Hou daarom altijd het etiket goed in de gaten.

Voor intensieve sporters gelden andere regels.  
Voor info wordt best een sportdiëtist geraadpleegd.





## 2. JE AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

---

**1** Breng het huidige aanbod in kaart via de **Checklist tussendoortjes** (zie bijlage).



**2** Wijkt je huidige aanbod nog sterk af van de richtlijnen?

- Dan kan je beter stapsgewijs te werk gaan.
- Drastische aanpassingen van je aanbod kunnen weerstand oproepen bij je trainers, leden en bezoekers.
- Test nieuwe producten eerst eens uit.

**3** Het is de bedoeling om het aandeel van gezonde tussendoortjes stapsgewijs te verhogen.

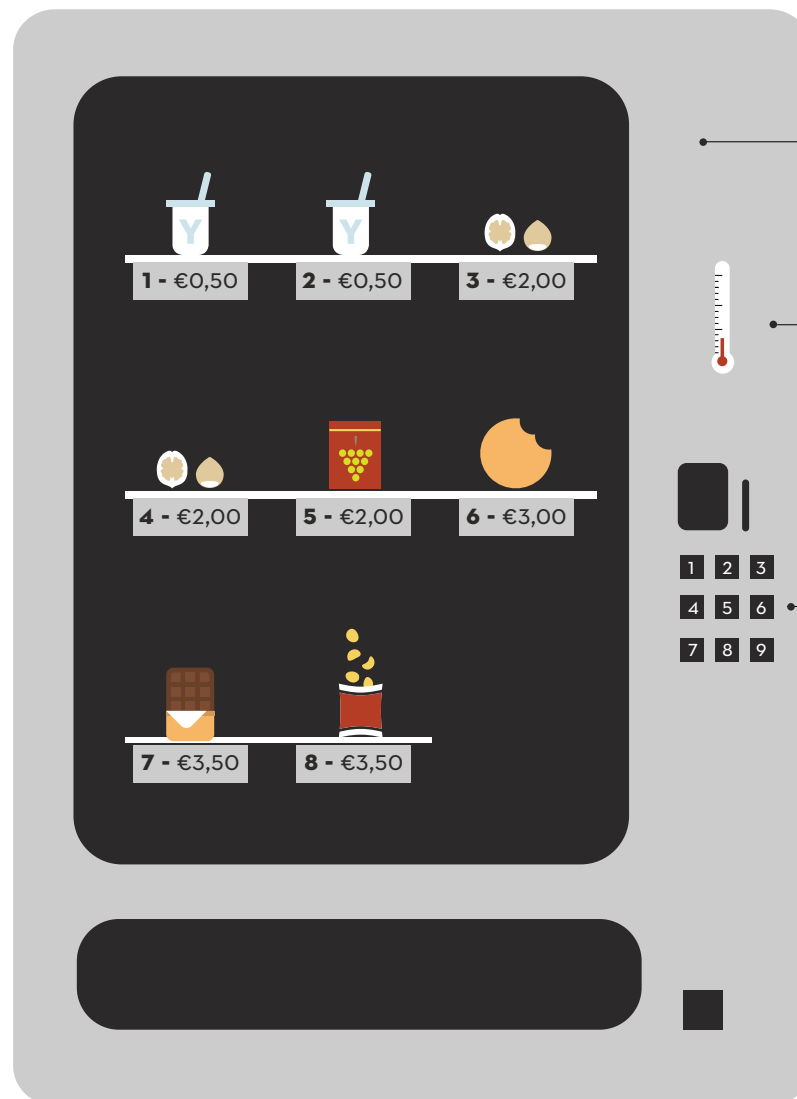
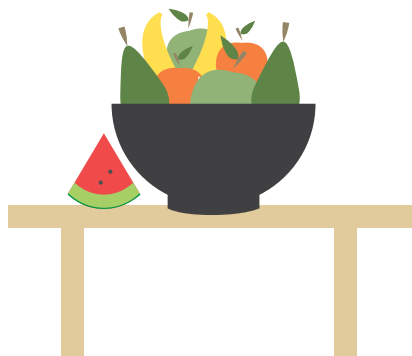
- Je kan het best streven naar een assortiment dat voor minstens de helft is samengesteld met tussendoortjes uit het voorkeursaanbod. Zorg er ook voor dat je aanbod minstens vers fruit en een ongesuikerd melkproduct of een alternatief op basis van soja bevat.

### 3. HOE TUSSENDOORTJES AANBIEDEN?

Tussendoortjes kunnen aangeboden worden in de kantine maar ook in een automaat. Hieronder zie je een mogelijke indeling van een automaat gevuld met tussendoortjes.

#### Abonnement op fruitmanden

Je kan samenwerken met een leverancier van fruitmanden om clubleden vers fruit aan te bieden.



#### Evenwichtige snackautomaat\*

**Moderne automaten zijn gekoeld** en kunnen verse, droge en verpakte voedingsmiddelen verdelen.

#### Koeltemperatuur

Een automaat die fruit of melkproducten bevat, wordt gekoeld op 3 à 5 graden. Voor droge voedingsmiddelen, zoals noten en koeken, volstaat een temperatuur van 15 graden.

#### Meer gezonde tussendoortjes

Ook in de snackautomaat kan je het aandeel gezonde tussendoortjes stapsgewijs verhogen. Je streeft naar een aanbod dat voor 50 tot 70 procent (al naargelang je ook nog buiten de automaat vers fruit aanbiedt) bestaat uit tussendoortjes uit het voorkeuraanbod en de opties voor uitbreiding.

\*De samenstelling van dit voorbeeld is louter ter illustratie (niet realistisch voor de praktijk).

## Materialen om leden en hun omgeving te verleiden tot gezonde tussendoortjes

Hoe stimuleer je de clubleden om voor de gezonde keuze te gaan? Gezond Leven ontwikkelde hiervoor enkele materialen om mensen, o.a. leden, een subtiel duwtje in de rug te geven om te kiezen voor de gezonde opties, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie (= nudgingmaterialen).

Bestel [hier](#) enkele nudging- en of communicatiematerialen.



Affiche tussendoortjes

Fruitposter







Wobbler suikerklontjes







## 4. BIJLAGE: CHECKLIST TUSSENDOORTJES











Met deze checklist breng je het huidige aanbod aan tussendoortjes in je sportclub in kaart, en toets je jouw aanbod aan de richtlijnen. Duid aan welke tussendoortjes de sportclub aanbiedt aan clubleden en bezoekers. Vul voor de beschikbare tussendoortjes 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.



TUSSENDOORTJES	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 Vers fruit, diepvriesfruit, fruit op eigen sap	Geheel of versneden (vers fruitsap zie checklist dranken)	Kruis aan + noteer aantal varianten	Op elk moment van de dag, tijdens de pauzes, enkel tijdens de middagpauze, enkel bij speciale gelegenheid...	Kantine, automaat, verdeling in de kleedruimte, toernooien ...	Bv. per stuk, een potje van 125 g, een pakje van 45 g	Gratis of prijs per portie
 Groenten	bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer ...					
 Noten (ongezouten)	bv. walnoten, cashewnoten, hazelnoten, notenmengeling					
 Volkoren graanproduct	bv. boterham met vers fruit, rijstwafel, crackers ...					

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 (Verse) groentesoep						
 Yoghurt natuur en verse kaas natuur (zonder toegevoegde suikers) of een alternatief op basis van soja natuur (calcium- en vitamineverrijkt)	bv. Alpro Soya drink/yoghurt, Danone yoghurt natuur/verse kaas, yoghurt natuur/platte kaas huismerk ...					
 Fruit op siroop	bv. perzik of ananas in blik					
 Gedroogd fruit	bv. rozijnen, abrikozen, vijgen, dadels					
 Smoothies	bv. zelfgemaakte smoothie, Chiquita Fruit in a bottle, Innocent ...					
 Fruityoghurt, verse kaas (met toegevoegde suikers of zoetstof) of een alternatief op basis van soja	bv. Vitalinea, Danone, wit product ...					
 Gezouten noten						

	Extra info en voorbeelden	Beschikbaar?	Wanneer beschikbaar?	Aanbodkanaal?	Portie?	Prijs?
 <b>Croque uit het vuistje</b>						
 <b>Melkdesserts (bv. pudding, rijstpap) of een alternatief op basis van soja</b>	<b>bv. La Laitière rijstpap, Danette, Alpro dessert choco</b>					
 <b>Granenkoek, droge koek</b>	<b>bv. Petit Beurre, Granny, Sultana</b>					
 <b>Koffiekoeken, croissants, donuts</b>						
 <b>Worstenbroodje, pizzabaguette, frituur-snacks</b>	<b>bv. kaaskroket, vleeskroket ...</b>					
 <b>Koeken met chocolade of vulling</b>	<b>bv. Prince, Mikado, Oreo, DeliChoc ...</b>					
 <b>Wafels, cake, taart en ander gebak</b>	<b>bv. frangipane, madeleine</b>					
 <b>Snoep</b>	<b>bv. lolly, zuurtjes, malse gommen</b>					
 <b>Chocolade, snoeprepen</b>	<b>bv. Côte d'or, M&amp;M's Cha-Cha, Mars ...</b>					
 <b>Chips, noten met krokant korstje, (droge) worst en andere zoute snacks</b>	<b>bv. Lays, Crac-a-Nut, Bifi-worst ...</b>					

## 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