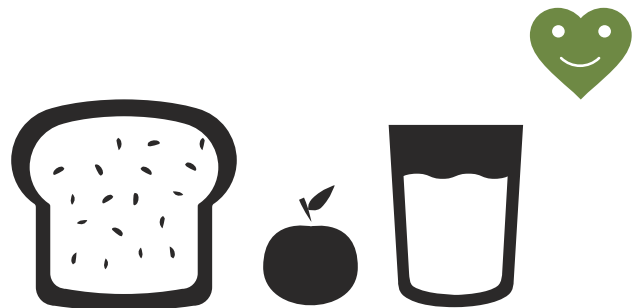


# RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZONDE (BROODJES) LUNCH IN DE SPORTCLUB

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde richtlijnen om sportclubs te ondersteunen bij de organisatie en promotie van een gezonde (broodjes)lunch.

## Je kan deze richtlijnen gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen;
- de afstemming van het aanbod of het menu in de kantine (bv. bij de opmaak van een lastenboek);
- de bereiding van maaltijden.



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.

# 1. OP NAAR EEN GEZOND EN EVENWICHTIG BROODJESAANBOD IN DE SPORTCLUB

---

Van vandaag op morgen het aanbod van broodjes in de kantine van de sportclub veranderen? Dat kan wel heel wat weerstand oproepen bij trainers, leden en bezoekers. Om te voorkomen dat ze het aanbod als duurder of minder lekker zullen ervaren, doe je dit beter stap voor stap.

Hieronder vind je inspiratie voor een **stappenplan**. Bepaal alleen nog op welke termijn jullie het aanbod van broodjes willen veranderen. Is er in jullie sportclub voldoende draagvlak bij alle betrokken partijen om onmiddellijk het aanbod te wijzigen volgens onderstaande aanbevelingen? Dan zijn tussenstappen uiteraard niet nodig.

## Hoe kan je concreet aan de slag?

### STAP 1:

Breng het huidige aanbod in kaart via

**Bijlage 1: checklist broodjes**

### STAP 2:

Toets het aanbod van de sportclub aan de aanbevelingen.

### STAP 3:

Pas het broodjesaanbod stapsgewijs aan en verleid leden tot de gezonde keuze.

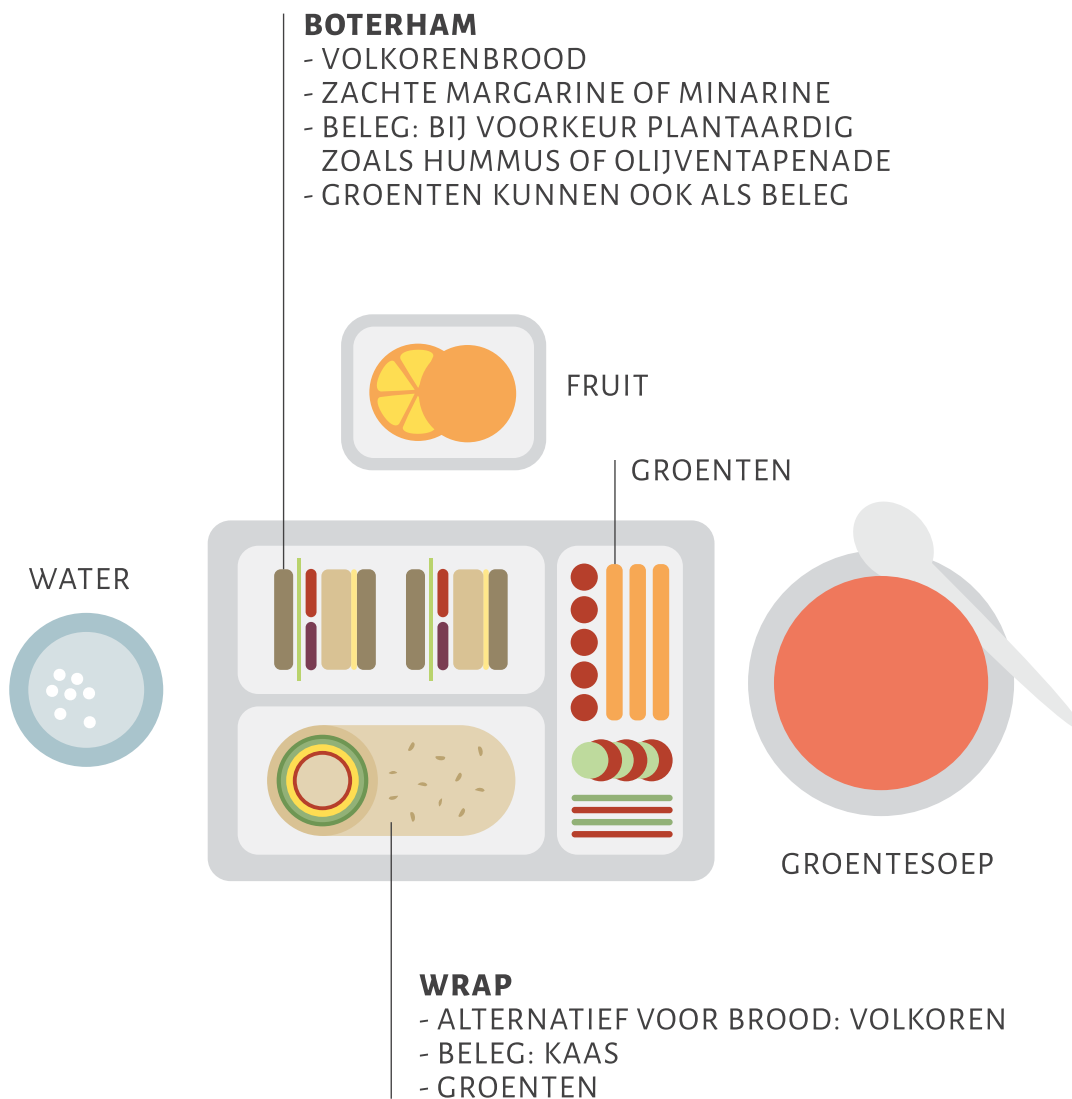
## STAP 1: BRENG HET HUIDIGE AANBOD IN KAART.

Wil je weten of jouw sportclub een evenwichtig en gezond lunchaanbod heeft? Met de checklists in de bijlagen breng je het huidige aanbod van broodjes, boterhammen, beleg, vetstof en groenten in kaart.



## STAP 2: TOETS HET AANBOD VAN DE SPORTCLUB AAN DE AANBEVELINGEN.

### Waaruit bestaat een gezonde (broodjes)lunch?



## 4 tips voor een gezonde lunch



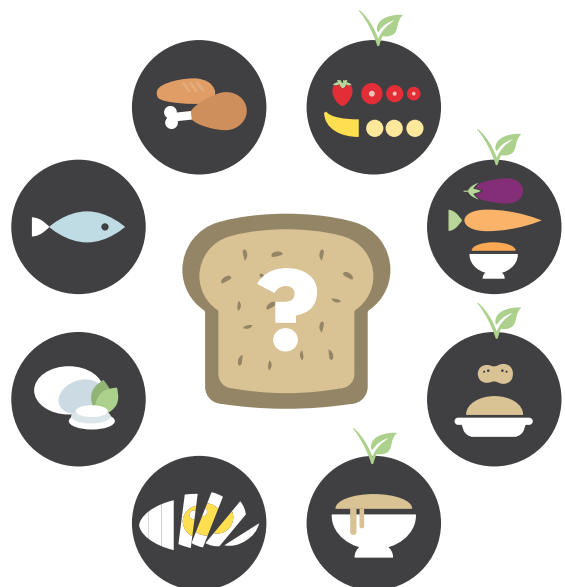
### 1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

Een graanproduct vormt meestal de basis van de (broodjes)lunch. Varieer tussen verschillende soorten brood, pistolets en andere broodjes.

Promoot actief de volkoren variant. Alternatieven voor brood en broodjes zijn ook populair. Bied bijvoorbeeld een volkoren wrap aan, een koude schotel of salade met volkoren pasta, rijst, couscous of quinoa. Lees meer over [brood en andere graanproducten](#) en gezondheid.

### 2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT VLEES

Voor het beleg geldt één belangrijk advies: zorg voor voldoende variatie tussen verschillende soorten. Wissel af tussen gebakken kip of kalkoen, vleeswaren (bv. gekookte ham), ei, kaas, vis en plantaardige alternatieven zoals groenten(spread), peulvruchtenspread (bv. hummus), notenpasta, fruit ... Je heb een waaier aan belegmogelijkheden.



### HOE HERKEN JE PRODUCTEN MET EEN BETERE VOEDINGSWAARDE?

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.

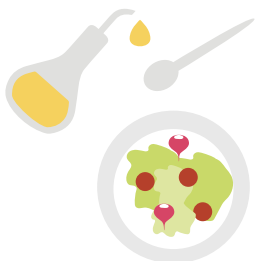
Je kan ook naar de Nutri-Score kijken. Die geeft met een letter en een kleur aan hoe een product scoort qua voedingswaarde. Zo kan je in één oogopslag zien welke koeken een betere keuze zijn. Je vindt de Nutri-Score nog niet op alle verpakkingen, maar kan deze wel opzoeken op de website van bijvoorbeeld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

### 3. KIES VOOR GEZONDE VETSTOF

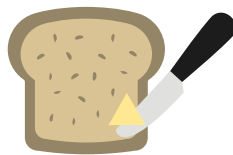
Een gezonde vetstof herken je als deze in de frigo vloeibaar of smeerbaar blijft. Deze vetstoffen zijn plantaardig, rijk aan onverzadigde vetzuren en hebben een gunstig effect op onze gezondheid. Boter is rijker aan verzadigde vetzuren en gebruik je daarom beter met mate of als afwisseling. Kies dus liever voor een minarine, een zachte of vloeibare margarine of olie bij de bereiding van de lunch. Een mespunt per sneetje brood of dunne laag per broodje is voldoende.

Wat met sauzen zoals mayonaise of cocktailsaus? Een dun laagje mayonaise smeren in de plaats van vetstof kan ook. Bied bij voorkeur broodjes zonder saus aan als standaard. Het is beter dat de saus extra gevraagd wordt, dan dat dit standaard op de broodjes zit.

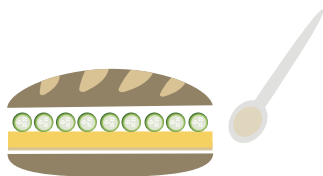
Lees meer over [vetten en gezondheid](#).



EETLEPEL OLIE



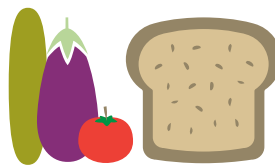
MESPUNT  
ZACHTE MARGARINE



EETLEPEL  
MAYONAISE

## 4. VOEG GROENTEN TOE

Bij een gezonde (broodjes)lunch horen groenten. De warme maaltijd staat in voor het grootste deel van de dagelijkse groente-inname. Maar ook de lunch kan een waardevolle bijdrage leveren. Een belegd broodje kan gemakkelijk 50 tot 100 gram groenten bevatten. En ook een salade of stevige groentesoep bevatten een grote portie groenten.



GEGRILDE GROENTEN  
OP JE BOTERHAM



GROENTESOEP

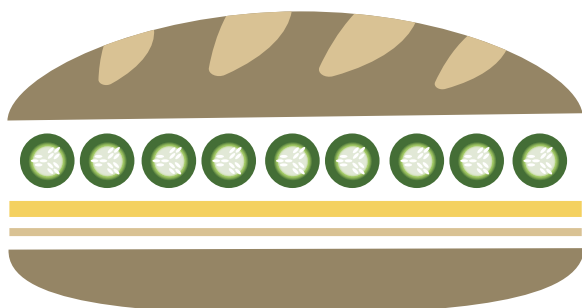


RAUWE GROENTEN  
ALS SNACK BV. KERSTOMAATJES



FRIS SLAATJE

### Het ideale broodje bestaat uit:



#### 100 gram groenten =

- 1 kleine tomaat
- OF
- 1 kleine wortel
- OF
- 1 stronk witloof
- OF
- 1 stuk komkommer van 15 cm
- OF
- 6 schijfjes tomaat + enkele blaadjes sla

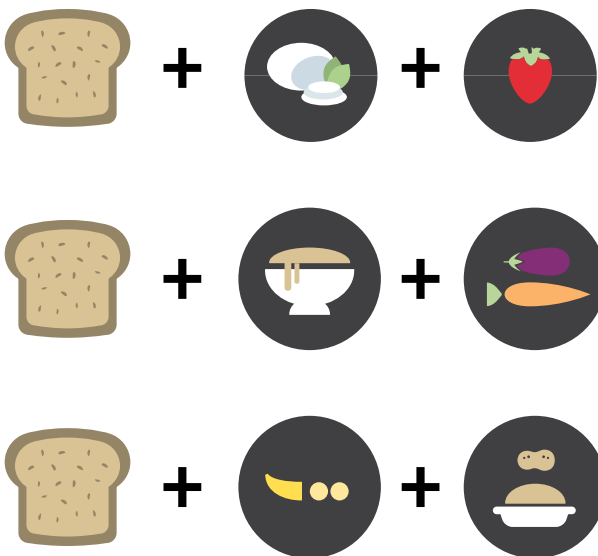
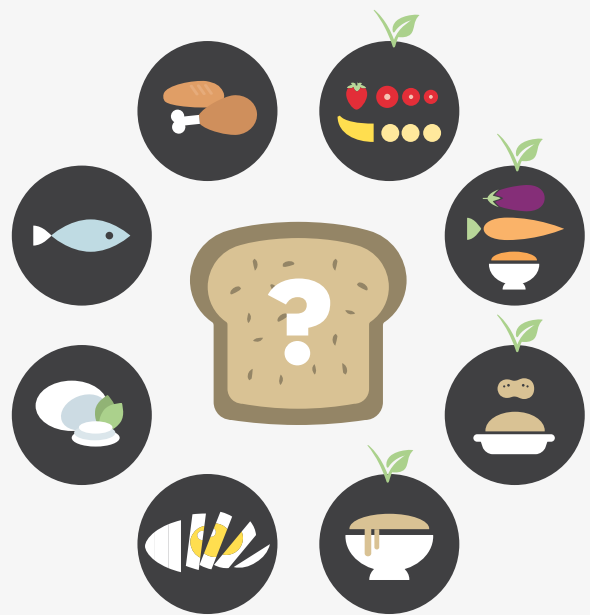
#### 50 tot 100 gram groenten

- 1 soort beleg (enkele laag of dun gesmeerd)
- een laagje minarine of mayonaise
- een bruin broodje (piccolo of half stokbrood) of 2 sneden brood

## Varieer

Idealiter biedt de kantine van de sportclub voldoende variatie in het aanbod van belegsoorten. Het valt aan te bevelen dat de frequentie van gezondere varianten geleidelijk aan wordt verhoogd. Bied bij voorkeur een broodje aan met plantaardig beleg (op basis van fruit, groenten, peulvruchten, noten). Naast dit broodje met plantaardig beleg kan je nog een andere keuze aanbieden waarbij wordt afgewisseld tussen verschillende soorten dierlijk beleg (vlees, ei, kaas en vis). Elk broodje kan je aanvullen met een portie groenten. Kies binnen de verschillende belegsoorten zoveel mogelijk voor de gezondere varianten. Doe dat ook zo binnen de plantaardige belegsoorten. Je kan die keuzes onder andere maken op basis van de voedingswaarde (zie kader op pagina 5) en de aandachtspunten in de bovenstaande tabel.

Inspiratie om te variëren vind je in bijlage.



## Combineer

De meeste belegsoorten laten zich goed combineren met groenten en fruit. Zo kan je fruitsoorten (bv. aardbei, kiwi, banaan) of groenten (bv. radijzen, komkommer ...) bijvoorbeeld combineren met platte kaas of cottagecheese. Een peulvruchtenspread (bv. hummus) kan je aanvullen met extra groenten (gegrilde paprika, sla, geraspte wortels) of noten-pasta met schijfjes banaan.

Geef de voorkeur aan lokale en seizoensgebonden groenten en fruit.



## Een veilige lunch in de clubkantine

Een goede hygiëne en kwaliteitscontrole zijn zowel bij een keuken in eigen beheer als bij elke vorm van catering noodzakelijk. Een gezond (broodjes)aanbod moet voldoen aan de wetgeving voor voedselveiligheid. Het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) speelt via passende maatregelen en kwaliteitsbewaking een cruciale rol in die voedselveiligheid. Men staat zelf in voor de veiligheid van het (broodjes)aanbod door de wetgeving rond voedselveiligheid in de praktijk toe te passen. Het FAVV gaat via controles na of de inspanningen die men doet op het vlak van voedselveiligheid voldoende zijn voor de wetgeving.

[Lees er hier meer over.](#)



## Aandacht voor specifieke noden

### Voedselallergieën en -intoleranties

Sommige clubleden kunnen bepaalde voedingsmiddelen of ingrediënten (noten, melkproducten, bepaalde soorten fruit, vis en schaaldieren, tarwe, soja, eieren ...) niet goed verdragen omdat ze er allergisch of intolerant voor zijn. Indien mogelijk serveer je een aangepast aanbod. Kruiscontaminaties in grootkeukens zijn echter onvermijdelijk. Iedereen die mee instaat voor de bereiding en bediening moet op de hoogte zijn van de mogelijk aanwezige allergenen in de aangeboden maaltijd. En ze moeten op vraag ook meer info kunnen verschaffen.

Lees meer over [allergenen](#).

### Religieuze voorschriften

Probeer in de mate van het mogelijke ook rekening te houden met specifieke behoeftes, zoals maaltijden aangepast aan religieuze voorschriften of overtuigingen (halal ingrediënten, koosjere ingrediënten ...). Je kan hierbij de leden zelf of de gemeenschap uit de buurt betrekken en om advies vragen. Communiceer of maak zichtbaar dat je met deze specifieke noden rekening houdt.

### Betaalbaarheid

Een gezonder aanbod voorzien voor een gunstige prijs kan een uitdaging zijn, maar het is niet onmogelijk. Onderhandel met leveranciers over een gunstige prijs zonder te moeten inboeten aan kwaliteit. Kies bv. voor seizoensgebonden producten. Zorg voor interessante en betaalbare combo-deals, zoals soep met brood.

### Aandacht voor duurzaamheid

Gezonde voeding kan samengaan met duurzaamheid. Qua tijd (niet alleen nu maar ook in de toekomst) en ruimte (toegankelijk voor iedereen wereldwijd). Via duurzame criteria heb je aandacht voor de noden van iedereen wereldwijd en ook toekomstige generaties zodat iedereen toegang kan hebben tot gezonde voeding en een gezonde leefomgeving. Daarom is het belangrijk dat we bij de productie, verwerking en consumptie van voeding ook rekening houden met de draagkracht van onze planeet. Er bestaat echter geen allesomvattend meetinstrument dat aangeeft of een bepaalde keuze of voedingsmiddel al dan niet duurzaam is. Ontdek [hier](#) meer info en tips over voeding en duurzaamheid.

## STAP 3: PAS HET BROODJESAANBOD STAPSGEWIJS AAN EN VERLEID CLUBLEDEN TOT DE GEZONDE KEUZE.

Voorkom weerstand, ga stapsgewijs te werk!

**1 Gebruik de 'Checklists broodjes'** (zie bijlagen) om je huidige aanbod te toetsen aan de richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch in de sportclub.

**2 Wijken je huidige aanbod of de porties in je clubkantine erg af van de richtlijnen?**

- Dan kan je beter stapsgewijs te werk gaan.
- Drastische aanpassingen van je aanbod of de porties kunnen weerstand oproepen bij leden, omdat ze bijvoorbeeld niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals de alternatieven voor vlees als beleg.

**3 Test nieuwe producten of gerechten eerst eens uit.**

- Informeer leden en leg bijvoorbeeld uit waarom het broodjesaanbod wordt aangepast. Hou rekening met trainers en leden hun voorkeuren. Is er weerstand? Dan is het aangewezen om het aanbod geleidelijk aan te veranderen en niet van vandaag op morgen.

**4 Streef naar zoveel mogelijk broodjes met plantaardig beleg en minder broodjes met dierlijk beleg.**

- Dit kan de grootste uitdaging vormen.
- Biedt je sportclub nog frequent bewerkte vleeswaren (bv. salami) aan? Schrap die dan niet plotseling volledig van het menu maar zet vooral in op variatie. Zo kunnen je clubleden en trainers kennismaken met alternatieven en heb je de kans om te testen wat in de smaak valt en wat niet.

**5 Enkele mogelijkheden om je aanbod aan broodbeleg stapsgewijs aan te passen:**

- Breid het aanbod uit met broodbeleg uit de voorkeurcategorie en bouw het minder gezonde aanbod stapsgewijs af.
- Beperk het aantal keuzemogelijkheden in vleesbeleg (bv. maar één of twee broodjes met vleesbeleg).
- Maak een onderscheid in het aanbod van vleesbeleg door de voorkeur te geven aan magere soorten zoals gekookte ham of vleeswaren op basis van gevogelte. Beperk worst, salami en bereidingen zoals preparé of vleessalade..



## Verleid clubleden tot de gezonde keuze

- Hoe geef je leden een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Je kan daarvoor verschillende technieken toepassen. Zo kan je in de eerste plaats zorgen dat er een (uitgebreid) assortiment van gezonde voeding aanwezig is. Daarnaast kan je een menukaart met oog voor gezond opstellen (bv. gezonde keuzes eerst op de menukaart), rekening houden met de inrichting van de kantine (gezonde producten op een prominente plaats) en overtuigende boodschappen gebruiken.
- Om dit vorm te geven bij jou in de sportclub ontwikkelde Gezond Leven 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).



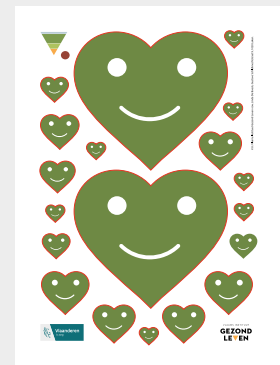
Ontdek [hier](#) meer info over nudging, tips over nudging in de clubkantine en bestel nudging- en communicatiematerialen.



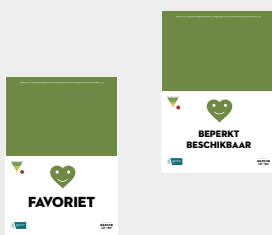
Posters hartje



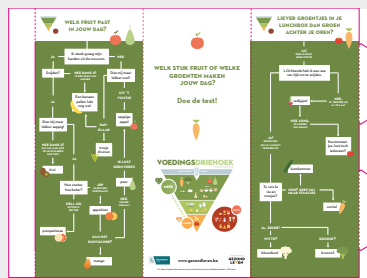
Schermvisueel hartje



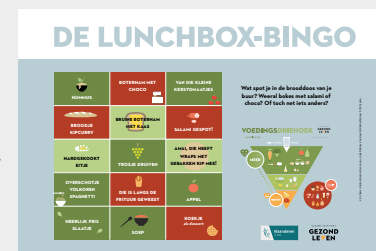
Stickervel hartje



Tafelkaartjes



Tafelstaander flowchart groenten & fruit



Placemat lunchboxbingo

# broodjes

POPULAIRE BROODJES IN EEN GEZONDER JASJE

<b>Broodje wortelspread</b>	Bruin broodje met wortelspread, augurk, ui, olijven, ansjovis en gegrilde paprika
<b>Broodje guacamole</b>	Bruin broodje met avocadosalade en schijfjes tomaat
<b>Broodje doperwtenspread</b>	Bruin broodje met doperwtenspread en schijfjes tomaat en sla
<b>Broodje kikkererwtenspread</b>	Bruine pistolet met hummus belegd met reepjes (gegrilde) paprika en/of gegrilde courgette en/of aubergine
<b>Broodje paprikaspread</b>	Bruin broodje met paprikaspread en rucola
<b>Broodje banana joy</b>	Een volkoren boterham met een laagje honderd procent pinda- kaas en schijfjes banaan
<b>Broodje kaas</b>	Een bruine boterham of een bruin broodje met een sneetje kaas, schijfjes tomaat of verschillende groenten (sla, tomaat, wortel, komkommer)
<b>Broodje plattekaas surprise</b>	Een volkoren boterham met plattekaas en geraspte wortel en rozijnen
<b>Broodje eiersalade of broodje omelet</b>	Een bruin broodje of een volkoren wrap met een geplet ei of een omelet met rode ui, fijngehakte peterselie en peper
<b>Broodje makreelsla</b>	Een bruine pistolet met makreel uit blik (in eigen nat) gemengd met reepjes komkommer, fijngesneden ui en een yoghurt-dres- sing met bieslook  Variant: met stukjes perzik (vers of uit blik in eigen sap zonder toegevoegde suikers)
<b>Broodje kip hawai</b>	Bruin broodje met gebakken stukjes kipfilet gemengd met plattekaas of yoghurt, peper, citroensap en verse kruiden zoals peterselie en bieslook, verder belegd met stukjes tomaat, gele paprika, lente-ui en stukjes ananas

## 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