

# CHECKLIST







## ANALYSE VAN HET DRANKENAANBOD IN DE SPORTCLUB

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					