

Drank en tussendoortjes meebrengen van thuis	
Doel	Ouders/leden aanmoedigen om gezonde tussendoortjes en drank mee te geven/nemen van thuis.
Strategie	Afspraken en regels
Doelgroep	Leden
Hoe?	<p>Trainers vragen aan hun leden wat ze van thuis meebrengen om te drinken en te eten voor, tijdens en na de training.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maak de leden bewust van hun eetgewoontes in de sportclub: speel met de kinderen een actief spel gebaseerd op de voedingsdriehoek (zie bijlage 13). Vraag achteraf of zij denken dat hun drankjes en tussendoortjes tot de gezonde keuze behoren. - Na kennis te hebben gemaakt met de voedingsdriehoek en er nadien over gebabbeld te hebben, staan de leden waarschijnlijk meer open voor aanpassingen. <p>Probeer in samenspraak met de leden aanpassingen door te voeren, zoals:</p> <p><u>Dranken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Voor recreatieve en gewone competitiesporters volstaat water voor, tijdens en na het sporten. Laat ze dus alleen water meebrengen naar de training. <p><u>Tussendoortjes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wanneer leden rechtstreeks van school komen, is een stuk fruit een goed tussendoortje om voor de training te eten. - Een tussendoortje is bij recreatieve en gewone competitiesporters niet nodig tijdens de training. Lukt het hen niet om niets te eten tijdens de pauze, dan kunnen de leden een stuk fruit meebrengen. - Alleen op speciale gelegenheden kunnen leden trakteren met iets minder gezonds. Maar die traktatie delen ze pas aan het einde van de training uit (en wordt meegenomen naar huis). Bv. voor verjaardagen, geboorte van een broertje/zusje ... - ... <p>➔ Leg de nieuwe regels en afspraken vast in het reglement en breng ouders ervan op de hoogte via e-mail.</p>
Wat nodig?	<ul style="list-style-type: none"> - Reglement met afspraken en regels - Actief spel gebaseerd op de voedingsdriehoek - E-mail naar ouders

Wie betrekken?	<ul style="list-style-type: none">- Bestuur- Trainers- Leden- Ouders
Tijd	De trainer kiest zelf hoelang hij/zij het spel gebaseerd op de voedingsdriehoek wilt spelen. Neem zeker 20 minuten de tijd om nadien over dranken en tussendoortjes te babbelen met de leden. Een reglement opstellen duurt niet lang wanneer er snel eensgezindheid is over de afspraken en regels.
Kostprijs	Geen