

	FRUIT AANBIEDEN IN DE SPORTCLUB
DOEL	Ervoor zorgen dat de leden meer fruit eten.
STRATEGIE	Omgevingsinterventies
DOELGROEP	Leden en trainers (ouders)
HOE?	<p>Mogelijkheden om leden te stimuleren om meer fruit te eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng ouders en leden via een brief/e-mail op de hoogte over de nieuwe afspraak rond het eten van fruit. Bv. na een wedstrijd eet het hele team samen een stuk fruit in de kantine. - Vraag aan ouders of ze fruit willen helpen snijden na de wedstrijd. Als de leden oud genoeg zijn, kunnen ze zelf hun fruit snijden. - Stimuleer trainers om consequent na iedere wedstrijd het gezamenlijk eten van fruit aan te moedigen. - Zorg dat trainers het goede voorbeeld geven door ook een stuk fruit te eten na de wedstrijd. - Ouders die komen kijken naar de wedstrijd kunnen nadien mee het goede voorbeeld geven, door ook fruit te eten. - Fruit dat al wat rijper is, kan gebruikt worden voor een smoothie of milkshake op basis van yoghurt.
WAT HEB JE NODIG?	<p>Afhankelijk van de gekozen acties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats om het fruit tijdelijk te stockeren - Brief/e-mail om ouders op de hoogte te brengen - Plankjes en messen om het fruit te snijden - Een mixer om eventueel een smoothie/milkshake te maken van het overblijvende fruit (bij aanwezigheid van een kantine). - Eventueel: een bekende sporter of speler van de hoogste ploeg van de club laten getuigen over het belang van fruit.
WIE BETREKKEN?	<ul style="list-style-type: none"> - Bestuur - Trainers - Ouders - Leden - Kantine-uitbater/vrijwilligers
TIJD	<p>Afhankelijk van de gekozen acties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fruit snijden door vrijwilligers of leden. - Na de wedstrijd een halfuurtje samen een stuk fruit eten <p>Als jouw sportclub al de gewoonte heeft om na de wedstrijd samen iets te drinken en te knabbelen, zal dit geen extra tijd in beslag nemen voor de leden.</p>
KOSTPRIJS	Aankoopprijs fruit, plankjes, messen, (mixer) ...