**Sjabloon ‘Beginsituatie in kaart’**

1. **Welke acties hebben jullie als club al ondernomen (in het verleden) rond gezond leven of gezond eten?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gezond eten/**  **Gezond bewegen/**  **Gezonde afspraken/**  **Gezond evenement** | **Wanneer?** | **Wat?** | **Succes/ Geen succes?**  **Waarom?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **Zijn er momenteel afspraken met de leden en ouders over drankjes en tussendoortjes in de club?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DRANKEN** | | | | |
| **Wat?** | **Specifieer** | **(Niet) toegestaan** | **Wanneer?** | **Eenheid** |
| Water |  |  |  |  |
| Cafeïnehoudende warme dranken (koffie, thee) |  |  |  |  |
| Gesuikerde dranken (fruitsap, frisdrank …) |  |  |  |  |
| Sportdrank |  |  |  |  |
| Zoete dranken op basis van zoetstof (zero/light-frisdranken) |  |  |  |  |
| Melk- of sojadranken (calcium- en vitamine-verrijkt) |  |  |  |  |
| Gezoete melk- of sojadranken (chocomelk, Fristi …) |  |  |  |  |
| Energiedranken |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **TUSSENDOORTJES** | | | |
| **Wat?** |  | **(Niet) toegestaan** | **Wanneer?** | **Hoeveel?** |
| Fruit |  |  |  |  |
| Onbewerkte nootjes |  |  |  |  |
| Droge koeken |  |  |  |  |
| Koeken met chocolade |  |  |  |  |
| Proteïnerepen |  |  |  |  |
| Snoepjes |  |  |  |  |
| Chips, bewerkte nootjes |  |  |  |  |
| Soep (kant-en-klaar/vers) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Zijn er regels en afspraken rond het meebrengen van dranken en tussendoortjes?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DRANKEN** | | | | |
| **Wat?** | **Specifieer** | **(Niet) toegestaan** | **Wanneer?** | **Eenheid** |
| Water |  |  |  |  |
| Cafeïnehoudende warme dranken (koffie, thee) |  |  |  |  |
| Gesuikerde dranken (fruitsap, frisdrank …) |  |  |  |  |
| Sportdrank |  |  |  |  |
| Zoete dranken op basis van zoetstof (zero/lightfrisdranken) |  |  |  |  |
| Melk- of sojadranken (calcium- en vitamine-verrijkt) |  |  |  |  |
| Gezoete melk- of sojadranken (chocomelk, Fristi …) |  |  |  |  |
| Energiedranken |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **TUSSENDOORTJES** | | | |
| **Wat?** |  | **(Niet) toegestaan** | **Wanneer?** | **Hoeveel?** |
| Fruit |  |  |  |  |
| Onbewerkte nootjes |  |  |  |  |
| Droge koeken |  |  |  |  |
| Koeken met chocolade |  |  |  |  |
| Proteïnerepen |  |  |  |  |
| Snoepjes |  |  |  |  |
| Chips, bewerkte nootjes |  |  |  |  |
| Soep (kant-en-klaar/vers) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |