

GEZONDER ETEN EN DRINKEN TIJDENS EEN SIDE-EVENT



Met side-events in aanloop naar, tijdens of na afloop van een sportevenement breng je de sport voor iedereen nóg dichterbij. Side-events en de daarbij behorende activiteiten zijn gericht op verschillende doelgroepen, zoals het onderwijs of het bedrijfsleven. Hiermee vergroot je de impact van het sportevenement en wat je daarmee wil uitstralen. Sport, een gezonder aanbod van eten en drinken en daarbij passende sponsoring, heel logisch toch!

Is je side-event voor kinderen (t/m 12 jaar) of verwacht je dat minstens een kwart van de bezoekers 12 jaar of jonger is? Maak de gezonde keuze de makkelijke keuze! Bied dan altijd water, verse (snack)groente en/of fruit aan. Zorg dat je aanbod bijna alleen bestaat uit gezondere keuzes en dat je reclame- en sponsormateriaal alleen van partijen of merken met een gezond imago is. Tot slot: zorg dat je al die gezondere keuzes mooi presenteert en promoot, om jonge bezoekers en hun ouders te helpen om gezonder te kiezen.

VOORBEELDEN GEZONDERE KEUZES

- Water, zoals een watertap en flesjes water (ook watertappunten) en light varianten frisdrank
- Groente (als snack, op broodjes en in gerechten) en fruit (bijvoorbeeld fruitkraam met gesneden fruit)
- Kleine portie snacks, zoals waterijsjes (perenijsje, raketje) en zakje popcorn
- De kleinere portie friet als standaard
- Tosti's met volkoren- of bruinbrood
- Belegde broodjes met volkoren- of bruin brood, bij voorkeur besmeerd met margarine of halvarine en belegd met Schijf van Vijf beleg; denk bijvoorbeeld aan (combinaties van) groente, fruit, light zuivelspread, vis, 30+ kaas, mozzarella, ei, 100% pindakaas of notenpasta en 1 eetlepel hummus.
- Gerechten zoals een Poké bowl op basis van groente en zilvervliesrijst (evt. zonder vis)

Op zoek naar meer inspiratie? Ga dan naar de [receptenpagina](#) van het Voedingscentrum. Bekijk ook de [inspiratiebrochures](#) en een [productenlijst](#) toepasbaar voor side-events. Bied je een groter assortiment aan tijdens een side-event, (bijvoorbeeld een buffet) dan is de [Checklist van de Richtlijn Eetomgevingen](#) van het Voedingscentrum goed bruikbaar.

SPONSOREN

- Betrek je (lokale) sponsors? Laat bedrijven vanuit de food alleen sponsor en zichtbaar zijn met producten die voldoen aan de gezondere keuze vanuit de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum.

Wil je meer weten of heb je hulp nodig? Neem dan contact op met info@teamfit.nl