

JOGG
TEAM:FIT

SAMEN VOOR EEN GEZONDERE SPORTOMGEVING

Een onderdeel van
JOGG gezonde jeugd
gezonde toekomst



GEZONDERE SPORT- LOCATIES

*Team:Fit adviseert sportlocaties
kosteloos met het creëren van een
gezondere sportomgeving.*

NIX18



We ondersteunen sportlocaties die zich aanmelden met:

- 1 Kostenloos advies
- 2 Een starterspakket
- 3 Een eigen Mijn Team:Fit omgeving

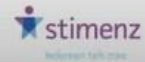
GEMEENTE APeldoorn

op weg naar een
GEZONDER SPORTOMGEVING

JOGG TEAM:FIT

samen voor een gezondere sport

JOGG-Teamfit werkt samen met:



GEMEENTE APELDOORN

op weg naar een
GEZONDER SPORTOMGEVING



DE JOGG-TEAMFITAANPAK



JOUW TEAM



THEMA'S



FINANCIËN



Hoe werkt de JOGG-Teamfit aanpak?

in kleine stappen naar een gezondere en duurzamere omgeving

- RICHTLIJN EETOMGEVINGEN
- Het schoolpeel met Challenges
- Wanneer jouw budget
- Ver een feestje!

eerlijk over eten
Voedingscentrum

VOORBEELDEN BELEGDE BROODJES

Makkelijk en lekker

TEAMFIT

BETERE KEUZE 'BELEGDE BROODJES'

Belegde broodjes volgens de Schijf van Vijf zijn een goede bron van allerlei voedingsstoffen en kunnen een vut en versnapering geven tussen sporten, mits de samenstelling gezond is en ongezoet en onverzadigd is.

EEN BETERE KEUZE BELEGDE BROODJE BESTAAT UIT:

1. **Wolven:** of broodje met minimaal 1,5 gram vet per 100 gram brood.
2. **Gezonde:** met zachte ingrediënten of toevoegingen.
 Niet te veel toevoegen van zout, suiker, vet of alcohol. Het broodje moet niet te zwaar zijn en niet te veel zout of suiker bevatten. Het broodje moet ook niet te veel zout of suiker bevatten. Het broodje moet ook niet te veel zout of suiker bevatten.
3. **Beleg:** uit de Schijf van Vijf met of zonder 1 ander (of twee halve) ingrediënt(en) buiten de Schijf van Vijf.



Indien een broodje enkel is belegd met Schijf van Vijf producten, dan hoeft de biterham NIET per se te bestaan uit woorden met halve of volle ingrediënten. Producten uit de Schijf van Vijf zijn onder andere:

- Groente
- Fruit
- Kaas 20%, 30%, 35%
- Cottage cheese / hummus
- Mozzarella
- Light zuivelproduct
- Ei
- Gricotta
- Gerookte zalm
- Appeltaart
- Tonijn
- Kipfilet

Onderstaand tabel staat niet in de Schijf van Vijf, wanneer wel niet gekozen voor deze bij de producten als te lang, dan het broodje WEL bestaan uit zijn met halve ingrediënten:

- Ham
- Villet AmstelCan
- Omelet
- Kipfilet
- Japans 40% (en hoger)
- Hummus

HIERONDER TER INSPIRATIE EEN TOP 5 BROODJES VOOR IN DE SPORTKANTINE:

Een initiatief van



VOORBEELD PRESENTATIE

Financiën

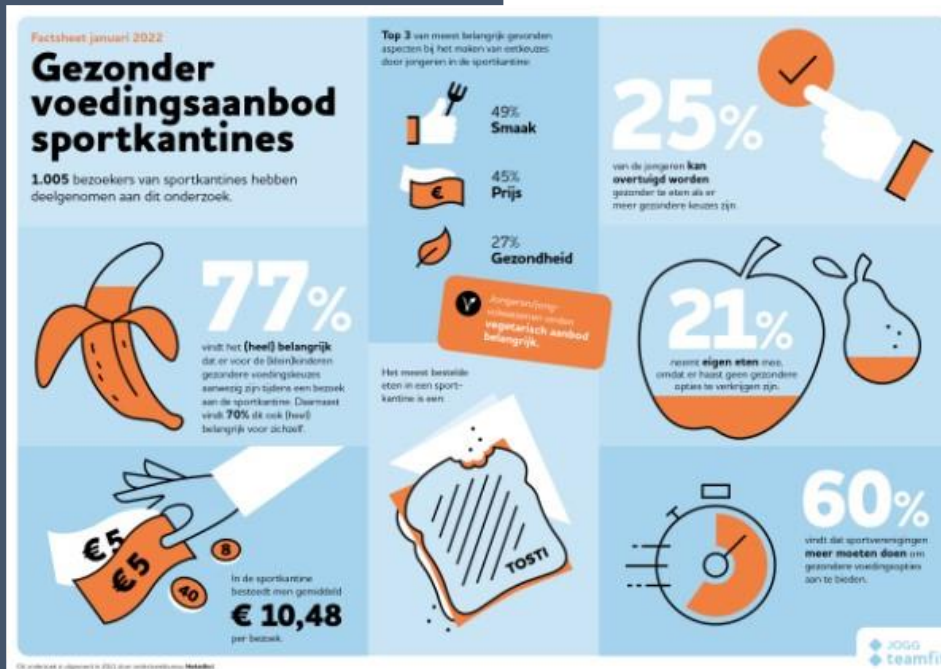
HOUD JE FINANCIËN IN TOP- CONDITIE

GROEI IN OMZET 2016-2018



TEAM:FIT KANTINES HEBBEN

10,2%
NEE OMZET
NIET-TEAM:FIT KANTINES



STAP VOOR STAP

- Contact met jouw Team:Fit Coach
- Kies het thema en de challenges die je wilt
- Bepaal jullie doelen
- Ga voor de te behalen badges



TOPPRESTATIE

Met Team.Fit werken wij aan één of meerdere van deze thema's: gezonder eten en drinken, een rookvrij sportterrein of verantwoord alcoholbeleid.

- WIJ HEBBEN NIET GEWONEN KEUZES**
- WIJ HEBBEN EEN VERSTUWODD ALCOHOLBELEID**
- WIJ HEBBEN VOORAL GEZONDERE KEUZES**
- WIJ HEBBEN EEN ROOKVRIJ SPORTTEREIN**

JOGG
TEAM FIT
samen voor een gezonder sport



ZIJ GAAN SAMEN MET ONS VOOR SUCCES



eerlijk over eten
Voedingscentrum



twelve



SPORTFONDSEN



OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

DOE MEE

**MELD JE AAN VIA
TEAMFIT.NL**

**Of bel/mail me voor
meer informatie**

Désirée Holstege - Team:Fit Coach Gelderland

06 50 550 932

desiree@teamfit.nl

