

Tips voor een gezonder evenement!

1. Smakelijke variatie

Een geweldig evenement is niet compleet zonder lekker eten en drinken. Toch is het een goed idee om niet alleen de traditionele snacks aan te bieden! Maak ruimte voor gezonde keuzes zoals volkoren varianten, verse groenten, en fruitige lekkernijen. Zet die gezonde keuzes op aantrekkelijke plekken en maak ze extra goed geprijsd. Denk aan popcorn naast chips, een volkorentosti naast een witte tosti, een vegaburger naast een hamburger of een smoothie naast frisdrank.

Als je wilt weten welke lekkere gezonde opties je kunt aanbieden, dan heeft het Voedingscentrum een mooie checklist voor een gezond evenement.



Scan de QR voor inspiratie!



2. Verantwoord alcohol gebruik



Er gelden richtlijnen die gevolgd moeten worden bij het schenken van alcohol tijdens een evenement. Het is belangrijk dat het barpersoneel bekend is met deze regels en duidelijke instructies ontvangt. De regels omtrent het schenken van alcohol staan in de alcoholwet en zijn te vinden in het gemeentelijke Preventie- en handavingsplan Alcohol.

Download het Preventie- en handavingsplan hier



Verfrissend!
Probeer eens een alcoholvrij drankje. Van 0.0 biertjes tot verrukkelijke alcoholvrije cocktails met munt, er is voor elk wat wils.



Extra lekker!

3. Rookvrije omgeving

Steeds meer plekken worden rookvrij. Ook jouw evenement of activiteit kan rookvrij worden. Laat zien dat jouw evenement of activiteit rookvrij is door duidelijk zichtbare borden of spandoeken te plaatsen, of door een rookvrije zone te creëren.



4.

Kies voor fruit!



Fruit is niet alleen lekker, maar ook erg gezond! Zet fruit op een opvallende plek, zoals bij de bar of naast de kassa. Maak het fruit in de kantine nog aantrekkelijker door het aan te bieden in leuke bakjes of als fruitige spiesjes.

Heb je fruit over? Vries het dan in, of maak er gelijk een lekkere smoothie van!



Scan de QR-code voor smoothie inspiratie



5.

Slimme porties

Verkoop kleinere porties frites, blikjes frisdrank van 0,25 cl of kleine uitdeelzakjes snoep in plaats van grote.



6.

Hittebestendigheid

Bij warm weer is het belangrijk om je goed te beschermen. Zorg voor voldoende schaduwplekken, deel zonnebrand uit en bied gratis water aan om gehydrateerd te blijven.



7.

Duurzame keuzes

Je eigen bord en glas meenemen naar de buurtbarbecue, wegwerpplastic vervangen voor herbruikbare of recyclebare materialen, je afval sorteren en voedselverspilling verminderen: zomaar wat ideeën voor duurzame keuzes. Je hebt vast ook ideeën hoe jouw sportevenement of activiteit wat duurzamer kan!

Hulp nodig?
Wij denken graag mee!

   @gezondopeigenwijze
gezondopeigenwijze.nl

