

Lekker Fit aanbod

kleine kantines

Willen jullie de overstap gaan maken naar gezonder voedselaanbod? Wat goed! Vanuit de gemeente werken wij samen met het voedingscentrum en team Fit! aan een checklist voor kleine kantines (bv Huizen van de wijk, speeltuinen, etc.). Maar we kunnen nu alvast wat tips geven.

TIP

Maak het gezondere aanbod aantrekkelijker dan het ongezonde aanbod.

- Zet het gezondere aanbod vooraan en aantrekkelijk neer (bv vers fruit vooraan op toonbank in bak met ijs zetten)
- Maak een speciale aanbieding voor je nieuwe gezondere aanbod. Bv via een schoolbord met daarop wekelijks wisselende aanbiedingen of laat iemand rondgaan met proefhapjes van bv je gezonde tosti's
- Zet op je toonbank een tapkan met vers water waaruit je kunt tappen, bv met wat munt/ komkommer erin. Kinderen vinden zelf tappen erg leuk! Je kunt ook kannen met een liter fruit water (en wat ijsblokjes) in een vrolijke karaf met wat (plastic) glazen aanbieden. Heerlijke en vrolijke dorstlessers.



Lekker
gezond eten
en drinken
maakt je fit!

- Heb je ambitie en wil je graag een certificaat [gezonde eetomgeving](#) halen? Klik dan op de link.
- En je kunt op basis van [deze check](#) ook kijken hoe jij nu zou scoren met je aanbod.
- Kijk [hier](#) een filmpje over het je de gezonde keuze aantrekkelijker kan maken.
- **Je hoeft je ongezonde aanbod niet (helemaal) weg te laten, maar bied kleinere porties aan.** Maak de porties kleiner en bied bv vooral waterijsjes aan ipv magnums, cornetto's, roomijs etc. Of alleen mini magnums oid. Kijk [hier](#) een filmpje hoe je uitlegt dat je kleinere porties aanbiedt

Kijk voor recepten en meer tips :

www.teamfit.nl/lekker-eten
www.voedingscentrum.nl (
zoekterm gezonde tussendoortjes)
www.voedingscentrum.nl
(zoekterm tosti)
www.voedingscentrum.nl
(zoekterm water fruit)
[Recepten voor soep](#)

TIP

**Maak gezond eten leuk!
Hang vrolijke posters op en
leen een van onze leuke
spellen voor een spelmiddag.**

Kijk op onze website voor meer informatie:
www.rotterdam.nl/lekkerfit

