



## Lekker gezond eten en drinken houdt je fit.

Geef het goede voorbeeld! Laat zien dat gezonde hapjes en drankjes ook heel feestelijk kunnen zijn. Gebruik de volgende basisregels:

- Eet meer groente en fruit.
- Eet meer volkoren.
- Drink meer (kraan)water.
- Eet minder suiker.

Wil je nog een stapje verder? Let dan op:

- Minder voedselverspilling.
- Lokaal eten.
- Meer plantaardig.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



## Eet meer volkoren.

Ook die kleffe witte broodjes zat? Neem volkoren brood(jes): een snelle, maar grote gezondheidswinst.

- Let op: De term 'bruinbrood' kan staan voor wit brood met een bruin kleurtje. Let dus op dat je echt volkorenbrood neemt.

## Eet meer groente en fruit.

Natuurlijk is meer groent en fruit goed voor je. Boordevol vitamines en vezels. En het kan ook feestelijk zijn!

- Wat dacht je van fruitspiesjes?
- Of super-de-luxe broodjes met gegrilde groente?



## Drink meer (kraan)water.

Water is de beste dorstlesser. Zonder calorieën. Kraanwater in Rotterdam is superschoon, een van de beste ter wereld. Kraanwater is ook nog eens heel duurzaam.

- Pimp je water op met munt, fruit of kruiden. Koop grote watertap kannen met een kraantje. Je kunt ook mooie Rotterdams kraanwater karaffen aanschaffen.
- Of nog leuker: geef van te voren een workshop waterkaraffen versieren en gebruik je eigen waterkaraffen.
- Bij een groot evenement kun je een mobiel watertappunt huren en daarbij bijvoorbeeld (Rotterdamse) bidons verkopen.
- We hebben ook een banner van Lekker Fit! met waterweetjes voor bij je watertappunt ; deze kun je gratis lenen.

## Eet minder suiker.

Wees eens creatief bij de zoete hapjes. Suiker is een van de grootste dikmakers.

- Kies voor los fruit en geen smoothies; daarin zitten wel de suikers en veel minder voedingsstoffen.
- En kies als snacks eens voor gedroogd fruit: bijvoorbeeld gevulde dadels met roomkaas of maak wortelballetjes.
- Toch echt liever iets traditioneel zoets? Ga niet voor een groot stuk taart, maar serveer kleine 'bites'. Klein is ook lekker.

## Meer links.

- [Gezonde snack ideeën](#)
- [Traktatie ideeën](#)
- [Slim koken app voedingscentrum](#)
- [Hoe eet je duurzaam & gezond?](#)
- Ideeën voor [Tosti's](#)
- [Checklist voor \(sport\) evenementen](#)
- [Waterkaraffen versieren?](#)

Banner met waterweetjes lenen? Mascotte pakken groente en fruit lenen? Aan te vragen via [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



## Verspil minder voedsel.

- Tosti's saai? Denk eens aan een appeltosti met kaneel of een tosti Caprese? Ideaal om wat ouder brood te gebruiken.
- Gebruik soepen van een leverancier die voedselverspilling tegengaat. Of haal restgroente op bij je supermarkt voor een curry of soep.
- Denk na over wat je zal doen met restjes na je event.

## Eet meer lokaal.

Voedsel van dichtbij is voedsel met een verhaal.

En: we wonen in het Westland, dus veel voedsel dichtbij!

- Om op te eten en decoratie: kistjes met lokale appels
- Stel: je catert met lokaal geproduceerde sambal. En je kunt ter plekke ook een potje kopen (of in de goodiebag). Mooi toch?

## Eet meer plantaardig.

Ga uit van de norm zonder vlees. Bij catering op bestelling kan er bijvoorbeeld wel een optie zijn voor vlees, maar het merendeel en de standaard is plantaardig. En durf jij een event geheel vleesloos te cateren? Dikke pluim!

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.jogg.nl](http://www.jogg.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
najaar 2021