Op weg naar een gezonde(re) sportkantine bij Orion! Waarom en hoe?

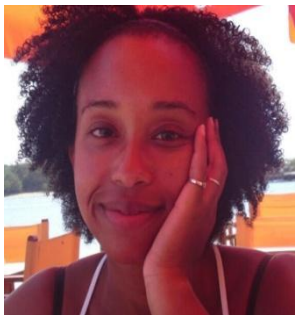
Door: Roel Hermans

De start van het nieuwe voetbalseizoen zal dit jaar samengaan met de introductie van "Vullen of Voeden" bij SV Orion. Vullen of Voeden is een landelijke campagne die is opgezet door sportpresentator Wilfred Genee om gezonder eten en drinken op de menukaart te krijgen van voetbalkantines in Nederland.

Initiatiefnemers voor het aanmelden van Orion voor dit project zijn voorzitter Tijs Tummers en Orion-3 speler Roel Hermans. Hun idee: leden van Orion moeten vóór- én na het sporten meer mogelijkheid krijgen om gezonde en bewuste eetkeuzes te maken!

In samenwerking met het hoofd- en jeugdbestuur en de keukenbrigade, willen zij daarom een verbeterd keukenassortiment bij Orion creëren. De broodjes frikadel en hamburger blijven behouden, maar de menukaart wordt aangevuld met gezonde(re) alternatieven. Op 6 september a.s. zal Orion voor het eerst kennis maken met het assortiment van "Vullen of Voeden".

Enkele betrokkenen bij de organisatie van het kick-off evenement stellen zich dan ook graag aan u voor. Waarom vinden zij het belangrijk dat Orion een gezonder assortiment krijgt? En waar zien zij mogelijke beperkingen of verbeteringen voor Orion?



Mirna Klaiber
Studente Voeding & Diëtetiek

Roel Geukemeijer
Jeugdvoorzitter Orion

Roel Hermans
Speler Orion 3

Els van Megen
Barmedewerkster

Wendy Kok
Keukenmedewerkster

Wie ben je?

Mirna: "Ik ben derdejaarsstudente Voeding en Diëtetiek in Den Haag, maar woon in Nijmegen."

Roel G: "Ik ben zelfstandig ondernemer (reisorganisator) en sinds enkele maanden de nieuwe jeugdvoorzitter van Orion en lid van het hoofdbestuur. Twee van mijn zoons voetballen bij Orion: Jasper in de C9, het team waarvan ik ook leider en trainer ben, en Quinten in de E11. Daarnaast heb ik nog een zoon en een dochter die allebei hockeyen bij NMHC. Zelf speel ik al zes jaar in het veteranenelftal van Orion."

Roel H:" Ik ben speler bij Orion 3 en werkzaam als onderzoeker op de Radboud Universiteit Nijmegen. In mijn onderzoek richt ik mij o.a. op de vraag hoe de omgeving ons eetgedrag kan beïnvloeden."

*Els: "*Ik ben dus Els en sta samen met mijn man Leo op donderdagavond achter de bar in het clubhuis van Orion."

*Wendy: "*Mijn naam is Wendy Kok en ik ben werkzaam in de keuken van Orion."

Waarom zet je je in voor Vullen of Voeden?

*Els: "*Het verhaal van *Vullen of Voeden* spreekt mij aan. Het heeft ons ervan bewust gemaakt dat de vette hap ook vervangen kan worden door een gezonde hap. Als je als vereniging een steentje kunt bijdragen aan een gezond eetpatroon, dan ben je goed bezig!"

Roel G: "Vullen of Voeden spant zich ervoor in om, naast het reguliere aanbod, gezonde producten op de kaart van voetbalkantines te krijgen. Ik ondersteun dat initiatief van harte! Iedereen moet voor zichzelf bepalen of hij na de wedstrijd iets gezonds of iets ongezonds wil eten of drinken, maar er moet wel keuze zijn."

*Wendy: "*Ik zet me in voor Vullen of Voeden, omdat ik vind dat er op een sportclub ook gezonde producten aangeboden moeten kunnen worden. Momenteel staat er namelijk niets op onze kaart wat gezond is."

Mirna: "Ik wil me graag inzetten voor iedereen die gezonder wil gaan eten. Roel meehelpen met het organiseren van de kick-off bleek een uitgelezen kans om in de praktijk aan de slag te gaan. Hopelijk zet dit project meerdere sportclubkantines aan tot het verbeteren van hun assortiment.

*Roel H: "*Het mooie aan dit project vind ik dat er stappen ondernomen worden om mensen meer keuze te geven qua eten na het sporten. We gaan niets verbieden, maar geven wel meer mogelijkheid om gezond(er) gedrag te kunnen vertonen. Daarnaast zou het verbeteren van het assortiment en de keuken prima samen kunnen gaan met het gezelliger maken van het clubhuis, een andere actuele ontwikkeling binnen Orion."

Wat zijn je verwachtingen omtrent Vullen of Voeden?

Roel G: "We hebben afgesproken dat Orion het aankomende seizoen tenminste 3 gezonde snacks zal aanbieden. Maar we willen verder kijken dan alleen dit seizoen. We willen blijvend gezonde producten gaan aanbieden. Dat kan natuurlijk alleen als er voldoende belangstelling voor is én blijft. Ik nodig daarom ook iedereen uit om tijdens de Kick-off te komen proeven!"

Mirna: "Het zal even wennen zijn. Zowel voor de medewerkers van de bar en keuken, als voor de leden van Orion. Maar: als iedereen de producten geproefd heeft, verwacht ik dat ze snel overstag zullen gaan. Een smoothie is naast gezond ook gewoon lekker!"

Hoe ziet jouw droomkantine eruit? Waarom?

*Mirna: "*Mijn ideale kantine heeft een klein assortiment 'ongezonde' snacks en een groot assortiment gezondere keuzes. Af en toe mag je best wel iets minder gezonds eten, gewoon omdat je het lekker vindt. Maar gezonde voeding blijft altijd belangrijk, zeker voor sporters die prestaties moeten leveren."

Roel H: "Ik zou het heel mooi vinden als we straks ook fruit en belegde broodjes verkopen. Geen witte bolletjes, maar een stevig broodje belegd met rauwkost, tomaat, komkommer enzovoort. Producten die we inkopen bij Orion-leden met een eigen groentewinkel of bakkerij, zodat we elkaar helpen om een verbeterd assortiment te realiseren."

Roel H: " Ik zie het als een eerste stap naar een verbeterd assortiment. De komst van 3 nieuwe producten is hopelijk pas het begin! We moeten het wel even de tijd gunnen, denk ik. De apparatuur en producten zijn allemaal nieuw, dus het zal ook wennen zijn voor de keuken. Ik hoop echter dat deelname aan dit project het een en ander in gang zet binnen Orion.

Wendy: "Mijn verwachtingen rond dit project zijn dubbel. We zijn zo gewend dat er een vette hap in de kantine gegeten wordt... Ik geloof echter dat gezonde voeding een kans heeft en moet hebben. De toevoeging op de kaart vind ik wel spannend, ik ben benieuwd hoe de mensen erop gaan reageren. De producten die we voor Orion hebben uitgekozen, gaan denk ik wel in de smaak vallen. Lekker en toch gezond!"

*Wendy: "*Mijn droomkantine heeft een ruim aanbod voor iedereen. Bewust, gezond en smakelijk. Ook voor degenen die nog steeds een vette hap willen."

Els: "Mijn droomkeuken ziet er uitnodigend uit, denk bijvoorbeeld aan een vitrine zodat de mensen kunnen zien wat ze kunnen kiezen. Daarnaast kunnen mensen hun eigen broodje samenstellen. Je zult hier de juiste formule voor moeten hebben, wil je dit kunnen bereiken. Ik werk hier graag aan mee. Ik sta 100% achter dit initiatief!"

Roel G: "Het zou toch te gek zijn als we, behalve een paarse en groene smoothie, ook een smoothie in onze clubkleur oranje kunnen aanbieden? Eens kijken of de koks van Vullen of Voeden een goed recept kunnen ontwikkelen!"