



Waarom zo belangrijk?



- Belangrijk voor je gezondheid (ontwikkeling, niet ziek zijn, groeien)
- én belangrijk voor je prestatie:
 - Voldoende energie
 - Voldoende concentratie
 - Snel herstellen
 - Minder kans op buikpijn
- Minder blessures

Waarom zo belangrijk?



<https://www.youtube.com/watch?v=vdWFVVoG3T8>

Hoe bewust zijn jullie al?



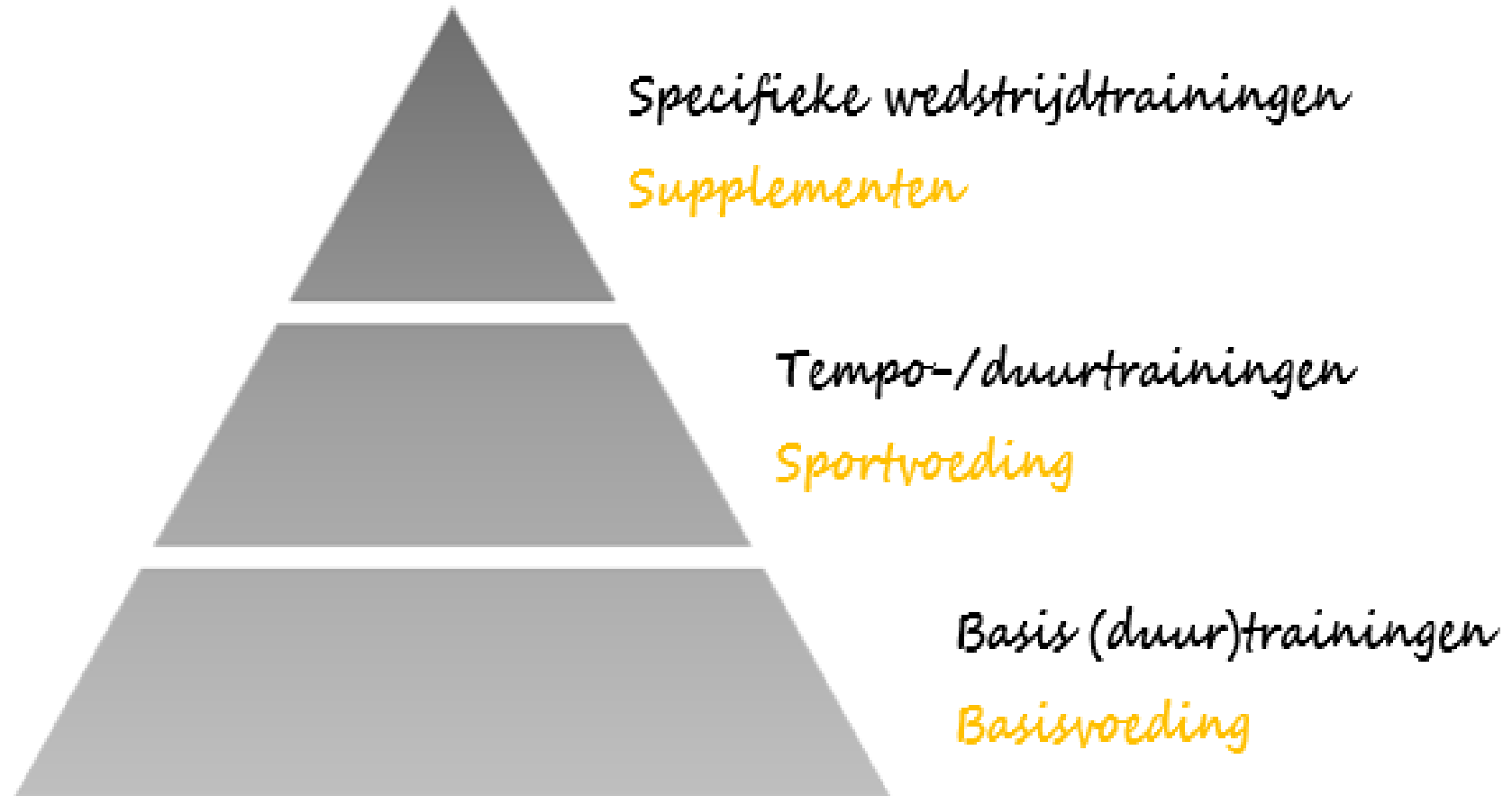
1. Ga naar www.socrative.com
2. Log in als student (student log in, rechts boven in de hoek)
3. En ga naar ons klaslokaal: **polarbearsede**

Hoe bewust zijn jullie al?



Hoe scoor jij jezelf? (0-10)

- | | |
|----|---|
| 0 | ik houd helemaal geen rekening met wat ik eet en drink |
| 10 | ik ben me heel bewust van mijn eetpatroon en pas dit aan aan mijn sport |



Energie

<https://www.schooltv.nl/video/energie-zuurstof-en-brandstof-geven-je-energie/#q=energie>

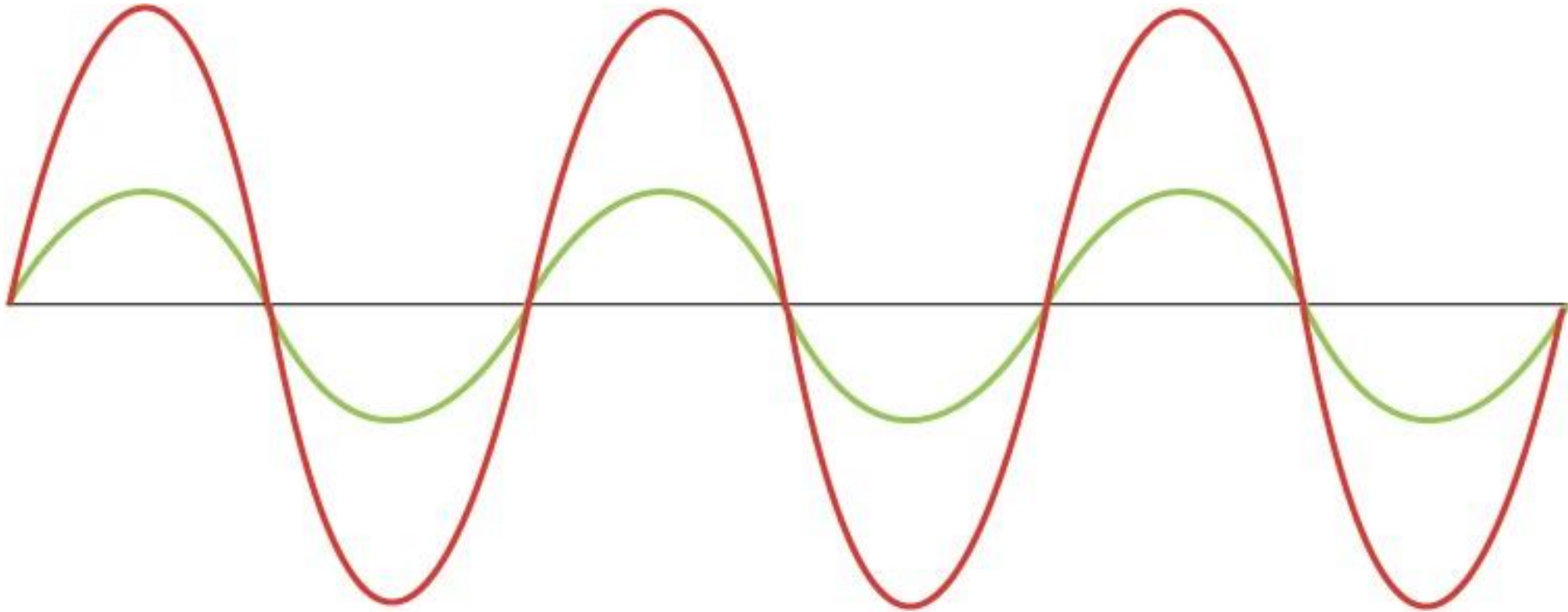
Koolhydraten



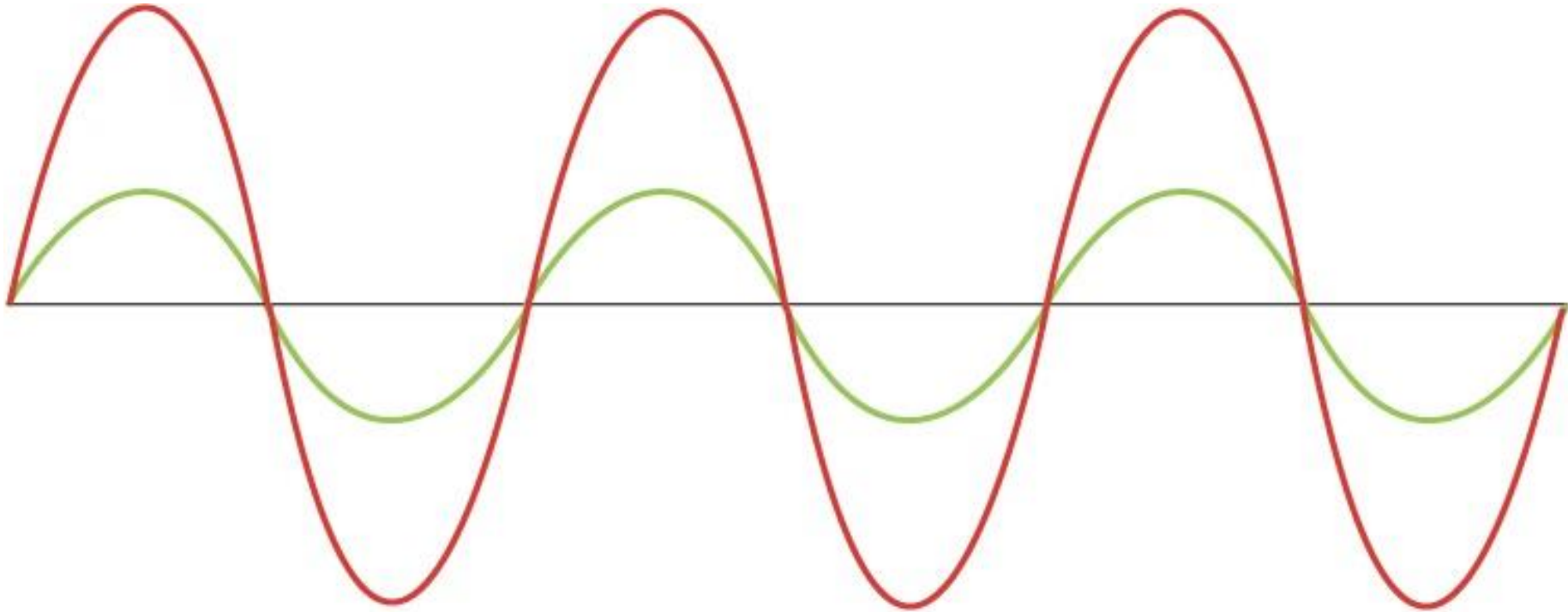
- Opslag
- (Super) snelle brandstof
- Maar je hebt een beperkte voorraad!
- Belangrijk: Glycemische Index
- Denk ook aan voedingsvezels

Volkoren/teff boterham, cracker, roggebrood
Fruit
Kikkererwten, bonen, linzen
volkoren pasta, rijst, quinoa, (zoete) aardappel
havermout, muesli

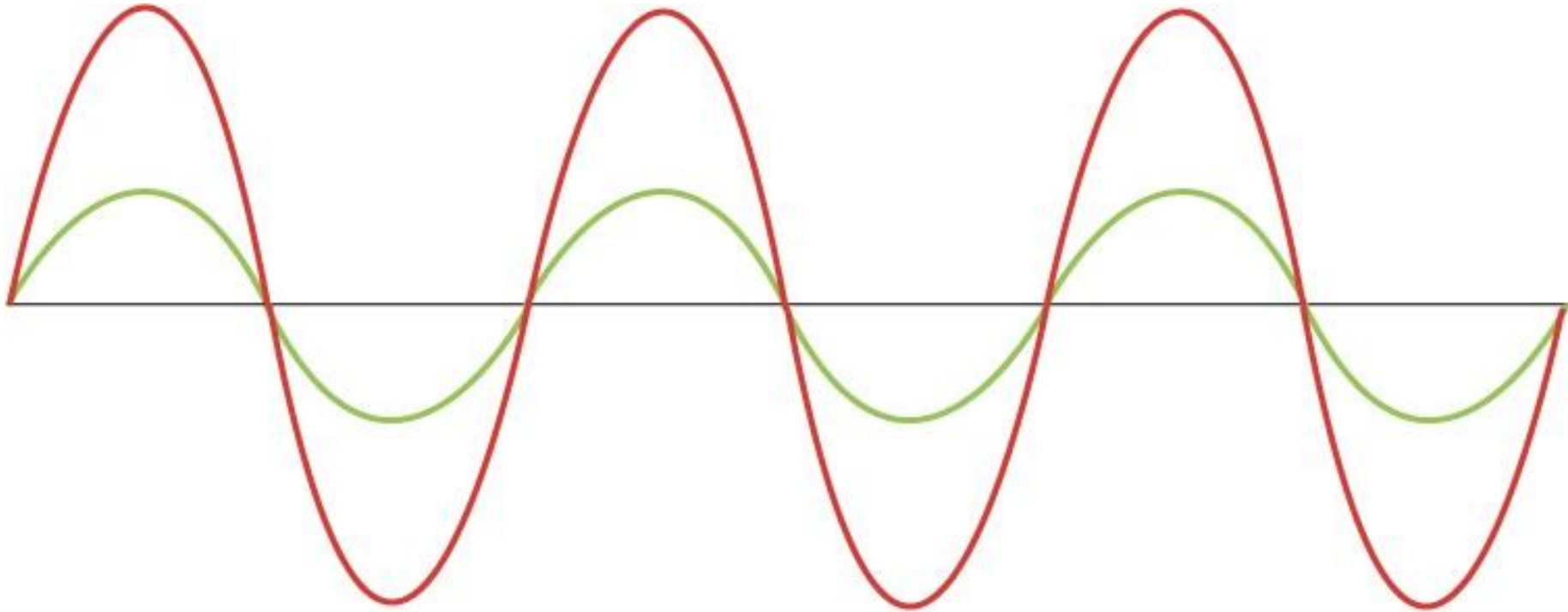
Koolhydraten



Koolhydraten

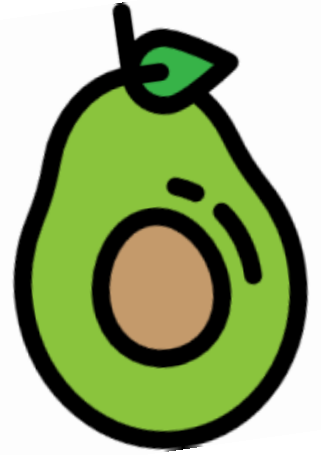


Koolhydraten



Vetten

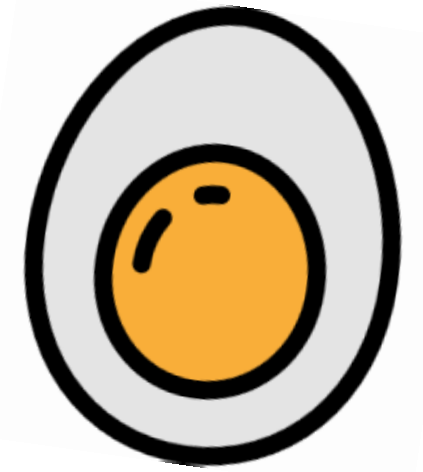
- Verzadigd-, onverzadigd- en transvet
- Essentiele vetzuren zijn belangrijk
- Langzame brandstof én trage opname!
- Grote voorraad
- Belangrijk als bouwsteen van je cellen, isolatie, en opname van vitamine A,D,E,K



Avocado
Hummus
Noten
Olie
Vette vis (zalm, makreel, forel)

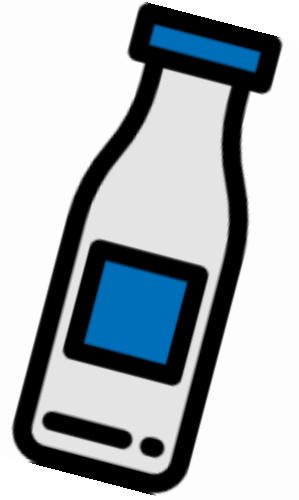
Eiwitten

- Bij voorkeur niet als brandstof!
- Belangrijk voor (spier)groei/herstel en ontwikkeling
- *Wist je dat per dag wordt er zo'n één tot twee procent van al je spieren vervangen door nieuw materiaal?*



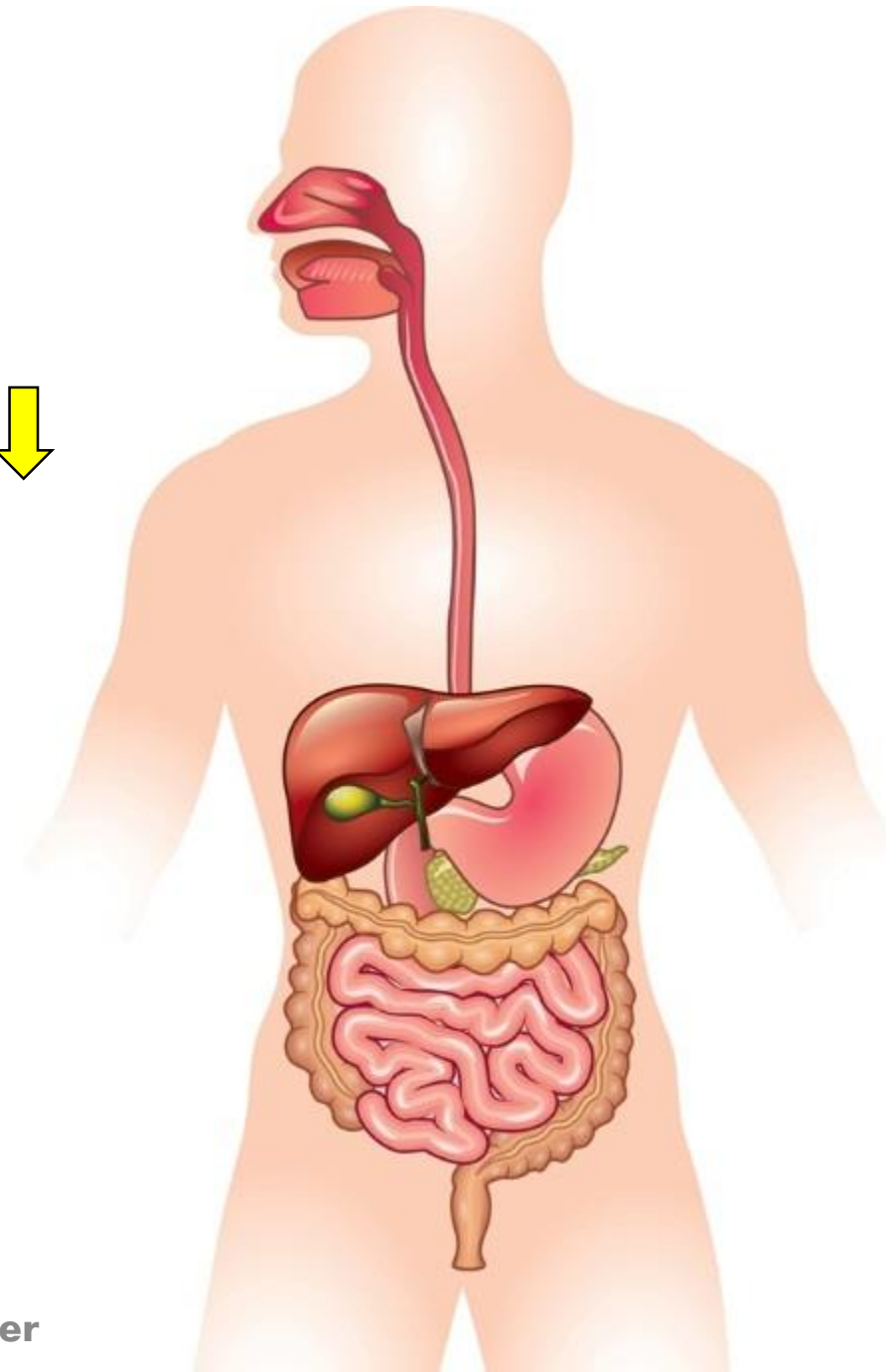
Drinken

- Geslacht
 - Individuele verschillen
 - Temperatuur
 - Luchtvochtigheid
 - Kleding
 - Duur en intensiteit
-
- Je kan wel 1 liter zweet per uur verliezen in het zwembad!

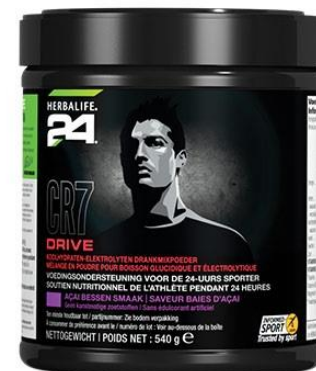


Drink minimaal 3 x een flesje
leeg per dag!

Drinken



Drinken



Cindy van der Avoort
sportvoedingskundige en onderzoeker

Drinken



Cindy van der Avoort
sportvoedingskundige en onderzoeker

Vitamientjes



- Super belangrijk voor gezondheid, concentratie/focus, ontwikkeling, voldoende energie immuunfunctie én prestatie!
- Eet je gevarieerd dan krijg je alles voldoende binnen!
Soms zijn er uitzonderingen!

Vitamientjes



Volkoren boterham met plakje kaas en reepjes paprika + stampot
rauwe andijvie + schaalje rauwkost van sla, komkommer, tomaat en radijs

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Wie denkt er iedere dag 250 gram of
meer groente te eten?



1 boterham met hummus en gegrilde courgette + schaalje tzatziki met 2
volkoren boterhammen voor lunch + roerbakgroente bij warme maaltijd

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Timing



- 2-3 uur laatste grote maaltijd + drinken
- tot 1 uur kleine snack + drinken
- tijdens drinken (+ evt. een kleine snack)
- na herstel + drinken

***... en nu zelf aan de slag
succes! ;-)***



