

VOORSTELLING VAN HET ‘HEALTH TEAM’

ONTSTAAN VAN HET PROJECT



- Brenda = echtgenote van



TVJO Kurt

- Hoofdtrainer
- Jeugdtrainer
- Oktober 2014: jeugdtrainer KSC Wielsbeke
- Eind 2014: + Technisch Verantwoordelijke Jeugd Opleiding (TVJO)



- 2 voetballende zonen

- Vaststelling
  - Screening fysische parameters??
  - Opvolging revalidatie na kwetsuur?? Evolutie? Wanneer opnieuw starten??

ONTSTAAN VAN HET PROJECT

- Start meten van **fysische parameters**



MAAR wat nu?? Wat doen we daarmee??



CONTACTEREN VAN DESKUNDIGEN



WIE IS WIE?

Coördinator
Brenda Demulder

Sportarts
Dr. Charlotte Van Hulle



Sportverzorger
A-kern & Beloften
Werner Notredame

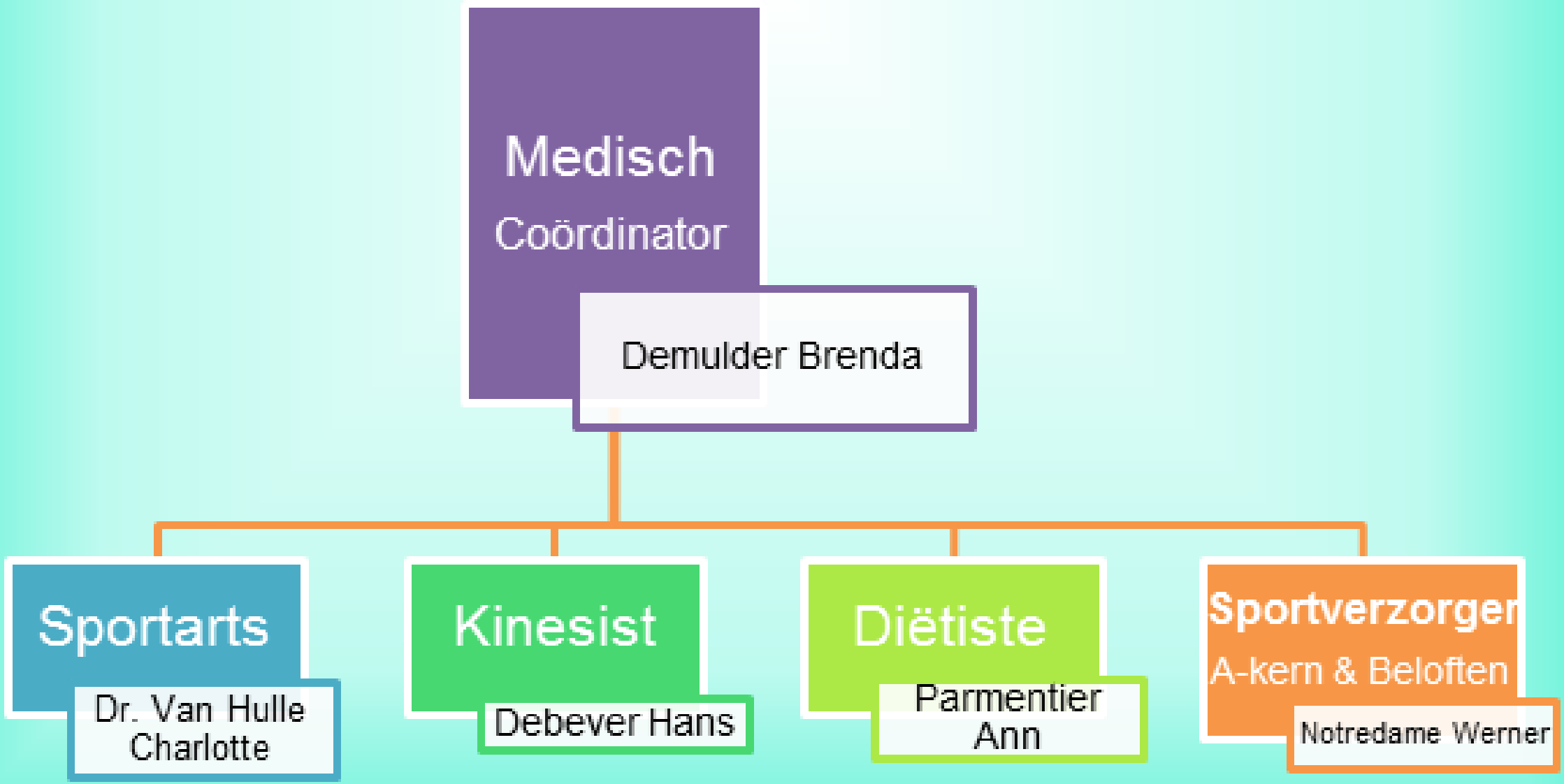
Kinesist
Hans Debever

Diëtiste
Ann Parmentier

DOEL VAN HET PROJECT



PRESTATIES


Medisch
Coördinator
Demulder Brenda
Sportarts
Dr. Van Hulle Charlotte
Kinesist
Debever Hans
Diëtiste
Parmentier Ann
Sportverzorger
A-kern & Beloften
Notredame Werner

‘HEALTH TEAM’: WIE IS WIE?



INITIATIEFNEMER

- Coördinator
- Uitvoeren & bijhouden van metingen



SPORTARTS

- Gezondheid
- Preventie
- Herstel



KINESIST

- Bewegingsadvies
- Blessurepreventie
- Revalidatie



DIËTISTE

- Voedingsadvies
- Leefstijladvies



SPORTVERZORGER (A-kern & Beloften)

- Sportverzorging

MULTIDISCIPLINAIR WERKEN



DE REIS NAAR DE TOP GEBEURT SAMEN



TIPS



- Zowel de coach als jij als ouder geven om de ontwikkeling van je kind, zowel op sportief als op persoonlijk vlak. Het hoeft geen onderlinge competitie te worden.
- Zoek een relatie met de coach die voor beide partijen werkt: maak afspraken, vraag feedback over je gedrag, durf vragen stellen. Sta ook open voor opmerkingen en vragen van hun kant.
- De federatie, de school, de trainers, thuis,...hoe meer al die partijen op 1 lijn zitten, hoe comfortabeler voor de sporter. Communiceer daarom efficiënt, opbouwend en gedoseerd.

Topsport VLAANDEREN

Bloso
Vlaamse overheid

Medische Staff KSC Wielsbeke Jeugd



Coördinator Demulder Brenda

vandaele.kurt@outlook.com

Sportarts Dr. Van Hulle Charlotte

www.praktijkhondius.be
charlotte.vanhulle@praktijkhondius.be

Kiné Debever Hans

https://www.facebook.com/Kinepraktijkdebeverhans
hdebever@hotmail.com

Diëtiste Ann Parmentier

www.annparmentier.be
info@annparmentier.be

Sportverzorger A-kern & Beloften Notredame Werner

w.ndm@skynet.be



SPORTARTS

Dr. Van Hulle Charlotte

Praktijk Hondius

SPORTEN IS GEZOND



<u>Lichamelijke voordelen</u>

- Sterke botten en spieren
- Gezond gewicht
- Coördinatie
- Versterkt afweersysteem
- Spijsvertering beter
- Minder kans op hart –en vaatziekten, diabetes, kanker

SPORTEN IS GEZOND



Andere positieve effecten

- Meer zelfvertrouwen en discipline
- Leren ontspannen
- Minder gevoelig voor stress en depressie
- Beter slapen
- Meer energie
- Contact met andere kinderen
- Minder verveling, minder TV en computer
- Jong geleerd is oud gedaan

SPORTBLESSURES



<u>Komt regelmatig voor bij voetballers:</u>

- Contactsport
- Combinatie van looptechniek, baltechniek en sprongtechniek
- Kracht en conditie

SPORTBLESSURES



Aanpak:

- Acute moment: rust, ijs, compressie en elevatie (=RICE)
- Behandeling: rust, taping, kine, oefeningen thuis, medicatie, ….
- Hersteltraining
  - Op tijd hervatten: stimuleren van pezen en spieren
- Preventie?
- Eventueel evalueren herstart
  - Te vroeg starten: blessure kan langer aanhouden of terugkomen

CONTACT



- Voor diagnose, behandeling en opvolging van blessures
- Praktijk Hondius: Kapellestraat 1, Wakken
- Steeds op afspraak
  - 056/60 91 90
  - www.praktijkhondius.be
  - 24,5 euro (6 euro remgeld wanneer geen GMD; volledige terugbetaling door de verzekering bij aangifte sportongeval)

Praktijk Hondius

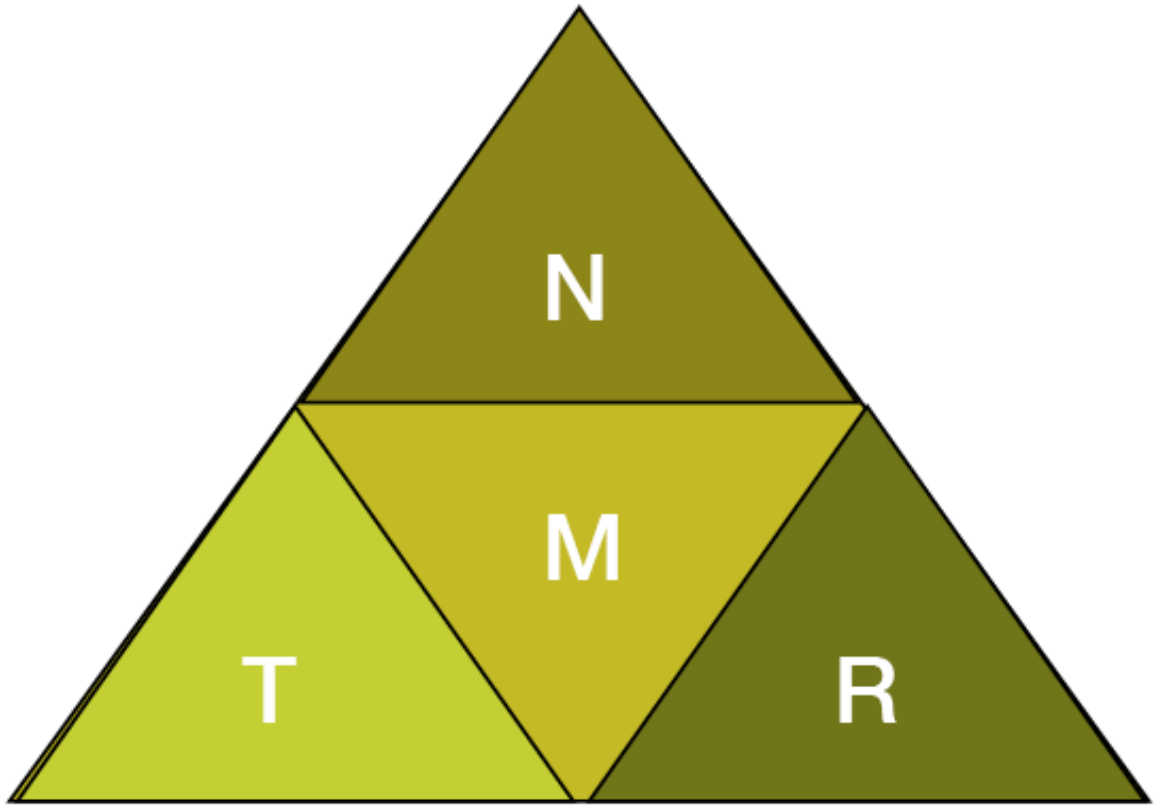


KINESIST

HANS DEBEVER



TRIANGLE FOR SUCCESS



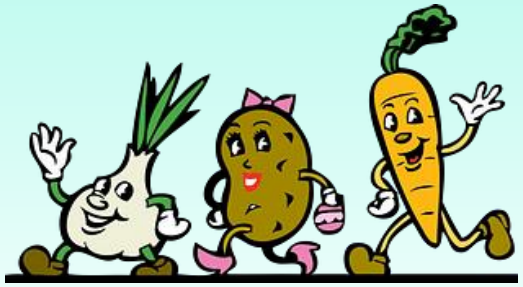


DIËTISTE

Ann Parmentier

ANN PARMENTIER

DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES



‘Eet (en beweegt) mijn sportieveling gezond?’



25 – 10 – 2015

ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

EERSTE VASTSTELLINGEN

- Mijn sportieveling heeft een hoger gewicht dan gemiddeld. Hoe aanpakken?
- Mijn sportieveling heeft een lager gewicht dan gemiddeld. Hoe aanpakken?
- Mijn sportieveling heeft een hoger vetpercentage dan gemiddeld, maar wel een gezonde BMI. Is dit slecht?
- Wat eet mijn sportieveling het best voor/na de training/ wedstrijd?

TOPICS



ANTROPOMETRIE



GEZONDE VOEDING



SPORTVOEDING

Antropometrie



= het meten van mensen

METEN = WETEN

- ‘Meten’ van fysische parameters:
  - U6 tot en met U9: om de 8 weken: lengte, gewicht, BMI
  - U10 tot en met U19: om de 4 weken: lengte, gewicht, BMI, vetpercentage en vocht



- HOE INTERPRETEREN?
- WAT IS EEN ‘IDEALE’ LICHAAMSSAMENSTELLING?
  - Wat is een goed gewicht voor mijn sportieveling?
  - Wat is een goede BMI voor mijn sportieveling?
  - Wat is een goed vetpercentage voor mijn sportieveling?

AANDACHTSPUNTEN



- Juiste interpretatie!!
  - Jongeren (opgroeiende kinderen) zijn **GEEN** mini-volwassenen!!
  - Criteria voor volwassene ≠ criteria voor kinderen!!!
- GEM[illegible]OELDE
- Vetpercentage [illegible] kinderen
- Gewicht -> lichaamssamenstelling?
  -> sporters -> ook spiermassa!! -> BM[illegible]

LICHAAMSSAMENSTELLING

Huidplooimeting

-vetpercentage





BiVa (= Bio Impedantie Vector Analyse)

- voedingstoestand van de cellen
- hydratatietoestand



RECENT ONDERZOEK

GEWICHT -> focus op gewicht -> BMI stijgt/daalt nog meer

-> geen correlatie tussen (top-)sportprestaties en gewicht

FOCUS VERSCHUIVEN

GEWICHT

ZICH FIT EN GEZOND VOELEN

- Gelukkig zijn
- Positief zelfbeeld

GEZONDE EET- en LEEFSTIJL

WAAROM DAN REGISTRATIE?



- Opvolging groei!
  - Evolutie **per individu** is belangrijk!
  - Ieder kind is verschillend (o.a. morfologie, omgevingsfactoren, ….)
- **Alarmsignalen** (afbuigende curve, vermoeidheid, prikkelbaar, terugkomende infecties, snel dehydratatie, spier- en botletsels)
  -> verder opvolgen
- Nodig voor berekening **individuele energiebehoefte**

MAAR gezonde levensstijl en bijgevolg het

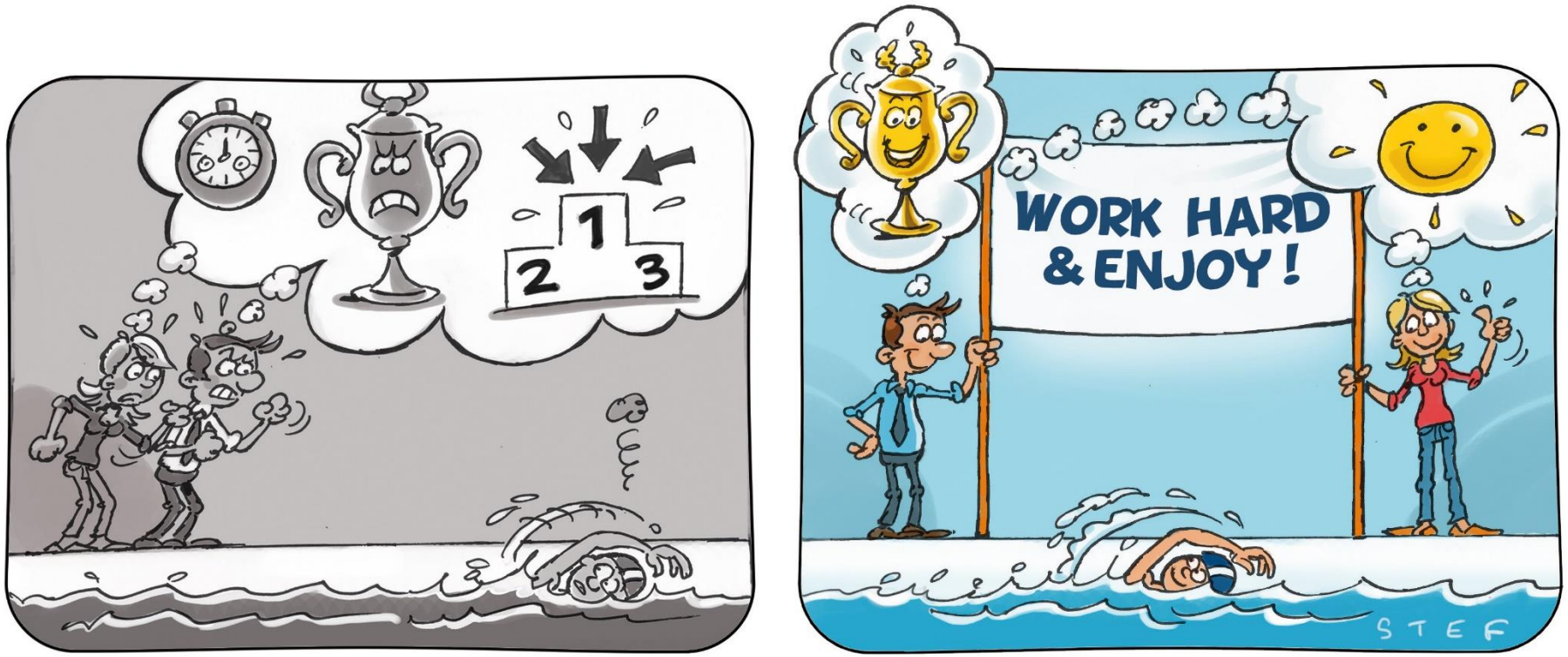
‘**zich fit en gezond voelen van de sportieveling**’ moet de focus zijn!

WAT NU MET …



- De uitschieters -> ONDER(?) – of BOVEN(?) – gewicht?
  - Meer informatie nodig:
    - Voedings- en leefstijlpatroon (vb. opvolgen met een eetdagboekje)
    - Overige activiteiten?
    - Medicatie?
    - Evolutie?
    - Familiaal?
    - ….
- Vetpercentage hoog en toch een goede BMI?
  - Meer informatie nodig:
    - Voedings- en leefstijlpatroon (vb. opvolgen met een eetdagboekje)
    - BiVA- meting kan meer informatie geven

PLEZIER EN RESULTATEN : TOPSPORT-INGREDIËNTEN IN EVENWICHT



TIPS



- Als je als ouder te veel belang hecht aan enkel de resultaten, leg je extra druk en creëer je een voedingsbodem voor faalangst, problemen met zelfvertrouwen en... slechte prestaties.
- Mindere prestaties, falen of verlies zijn een deel van de weg naar de top.
  Help relativeren, bekijk prestaties op lange termijn, blijf optimistisch & steunend.
- Ups en downs horen erbij maar hou een vinger aan de pols: hoe voelt je kind zich? Plezier, passie en motivatie blijven tijdens de hele loopbaan nodig om tot topprestaties te komen.

ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

Topsport VLAANDEREN

Bloso
Vlaamse overheid

GEZONDE VOEDING

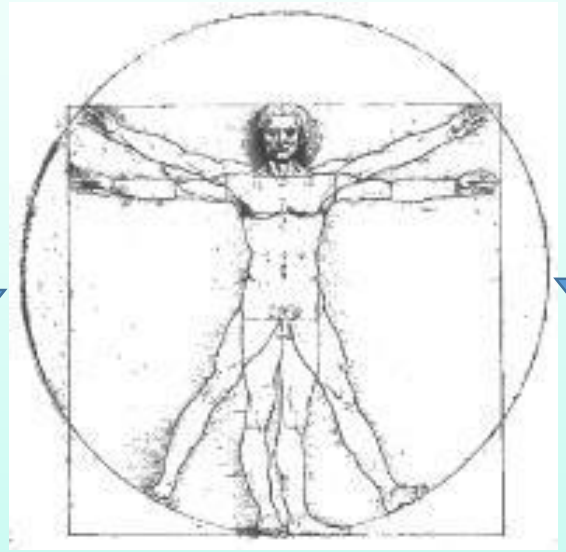


ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

SITUERING



VOEDING
Input





SPORT
Output

MENTAAL

FYSIEK

ZELFZORG

LICHAAM

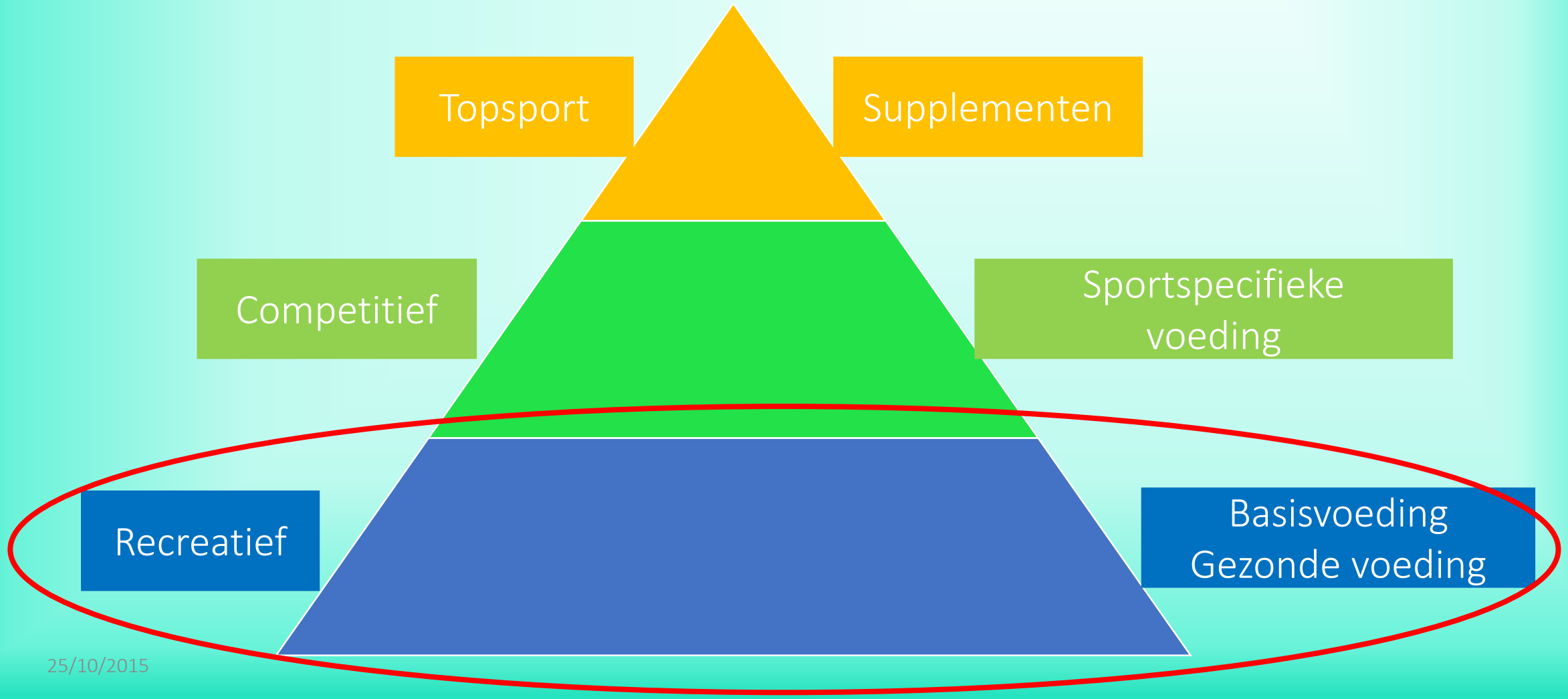
ZELFZORG

ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

ZELFREFLECTIE

Wat betekent voeding voor jou?

EEN GEZOND VOEDINGSPATROON voor een (top-) sporter



DOEL van GEZOND VOEDINGSPATROON



Met voeding het lichaam
versterken en beschermen
zodat de sportieveling optimaal kan
functioneren





Ziekte



Ondergewicht



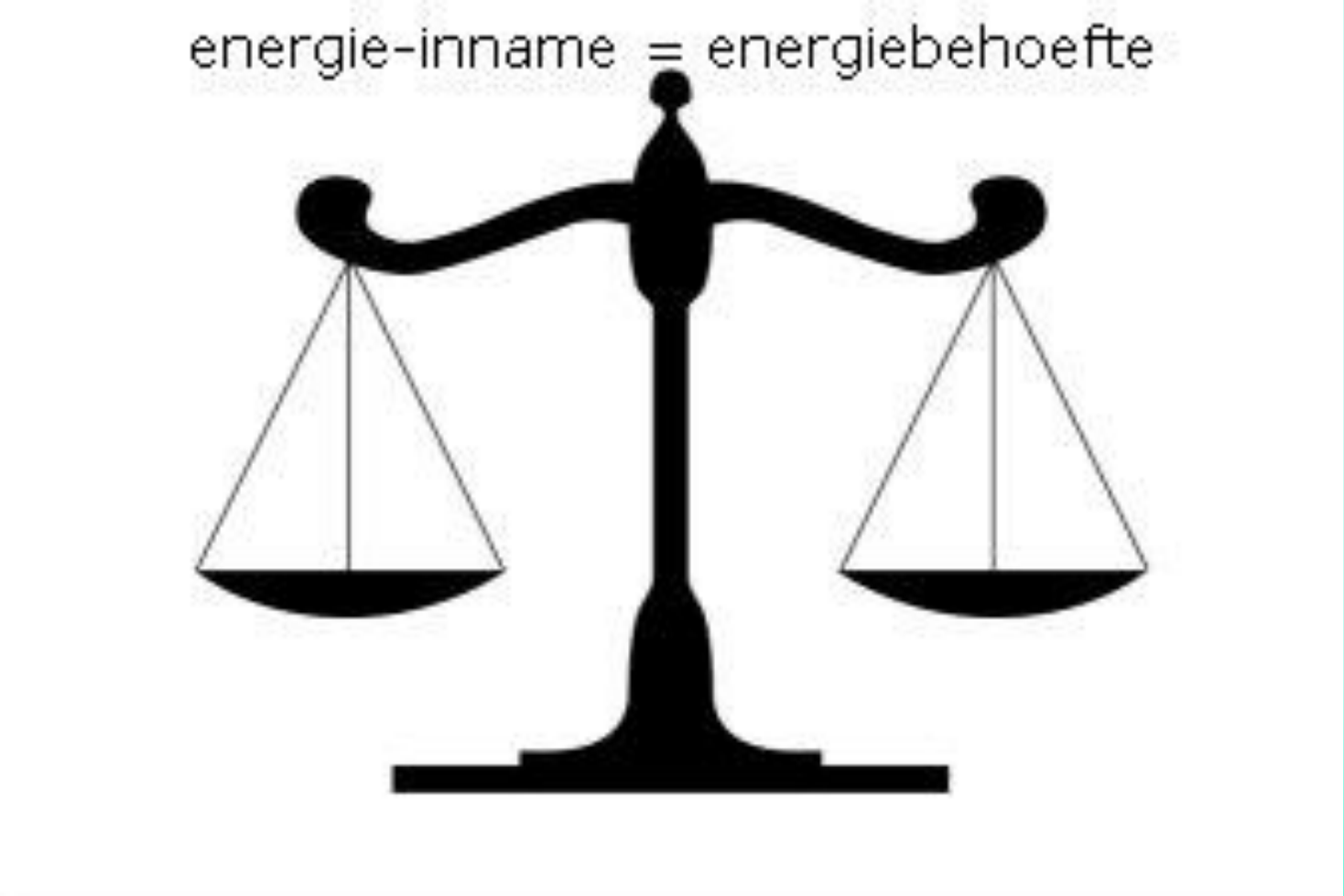
Overgewicht



Verlies spieren

ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

ENERGIEBALANS



ENERGIEBEHOEFTE

~ LEEFTIJD - GESLACHT - GEWICHT - LENGTE - SPIERMASSA

SCHOOL



RUST



SPORTEN



GROEI



OVERIGE ACTIVITEITEN



VOETBAL

- Herhaalde explosieve inspanningen
- Mix van hoge en lage intensiteit
- Snelle recuperatie na inspanningen



“Schatting” van de “gemiddelde” energiebehoefte

	Gewicht gemiddeld kg	In rusttoestand kcal/kg/dag	Lichte activiteit kcal/kg/dag	Matige activiteit kcal/kg/dag
U6	19,7	48		74
U7	21,7	48	62	73
U8	24,0	44	60	71
U9	26,7	42	59	69
U10	29,7	40	56	67
U11	33,3	37	55	65
U12	37,5	35	53	62
U13	42,3	33	51	60
U14	47,8	31	49	58
U15	53,8	30	48	56
U16	59,4	29	45	53
U17	64,4	28	44	52
U19	67,8	27	43	50

“Schatting” van de “gemiddelde” energiebehoefte

	Energiebehoefte Lichte activiteit kcal/dag	Energiebehoefte Matige activiteit kcal/dag	Energiebehoefte Zware activiteit kcal/dag
U6		1 458	
U7	1 345	1 584	1 823
U8	1 440	1 704	1 944
U9	1 575	1 842	2 109
U10	1 663	1 990	2 257
U11	1 832	2 165	2 464
U12	1 988	2 325	2 700
U13	2 157	2 538	2 919
U14	2 342	2 772	3 155
U15	2 582	3 013	3 497
U16	2 673	3 148	3 683
U17	2 834	3 349	3 800
U19	2 915	3 390	3 865

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER



- Jongen 9 jaar (27 kg)
  - Gaat naar school en ook actief thuis
  - Voetbalt
    - 2 keer per week training (1h15, dinsdag en vrijdagavond 18h- 19h15)
    - 1 keer per week match (4x15 min, weekend, voormiddag)

‘WAT IS ZIJN ‘GEMIDDELDE’ ENERGIEBEHOEFFTE PER DAG??’

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER

- VOETBAL
  - ‘Gemiddeld’ energieverbruik = **8 kcal/kg LG/uur**
  - Jongeren -> verbruiken meer dan volwassenen
    - **8 – 10 jaar** -> 20-25 % meer = **10 kcal/kg LG/ uur**
    - **11-15 jaar** -> 10 – 15% meer = **9,2 kcal/ kg LG/ uur**
    - **> 15 jaar** -> = volwassenen = **8 kcal/kg LG/ uur**

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER

Leeftijd	Energieverbruik voetbal (kcal/kg LG/ uur)	Training duur (min)	Training kcalverbruik per training	Training # per week	Match duur (min)	Match kcalverbruik per match	Tot extra kcal per week	Gemiddeld extra kcal per dag
U6	10	60	197	1	30	99	296	**42**
U7	10	75	271	2	60	217	759	**108**
U8	10	75	300	2	60	240	840	**120**
U9	10	75	334	2	60	267	935	**134**
U10	10	75	371	2	60	297	1039	**148**
U11	9,2	90	460	3	60	306	1686	**241**
U12	9,2	90	518	3	60	345	1899	**271**
U13	9,2	90	584	3	60	389	2141	**306**
U14	9,2	90	660	3	80	586	2566	**367**
U15	9,2	90	742	3	80	660	2886	**412**
U16	8	90	713	3	80	634	2773	**396**
U17	8	90	773	3	80	687	3006	**429**
U19	8	90	814	3	90	814	3256	**465**

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER



- Jongen 9 jaar (27 kg)
  - Gaat naar school en ook actief thuis
  - Voetbalt
    - 2 keer per week training (1h15, dinsdag en vrijdagavond 18h- 19h15)
    - 1 keer per week match (4x15 min, weekend, voormiddag)

- Dagelijkse energiebehoefte matige activiteit = 1842 kcal/dag
- Gemiddelde dagelijkse EXTRA energiebehoefte door voetbal = 134 kcal/dag
- **SCHATTING totale 'gemiddelde' dagelijkse energiebehoefte = 1976 kcal/dag**

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER



- Jongen 15 jaar (54 kg)
  - Gaat naar school en ook actief thuis
  - Voetbalt
    - 3 keer per week training (1h30, maandag, woensdag en vrijdag 19h30 – 21h)
    - 1 keer per week match (4x20 min, weekend, voormiddag)

‘WAT IS ZIJN ‘GEMIDDELDE’ ENERGIEBEHOEFFTE PER DAG??’

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER

- VOETBAL
  - ‘Gemiddeld’ energieverbruik = **8 kcal/kg LG/uur**
  - Jongeren -> verbruiken meer dan volwassenen
    - **8 – 10 jaar** -> 20-25 % meer = **10 kcal/kg LG/ uur**
    - **11-15 jaar** -> 10 – 15% meer = **9,2 kcal/ kg LG/ uur**
    - **> 15 jaar** -> = volwassenen = **8 kcal/kg LG/ uur**

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER

Leeftijd	Energieverbruik voetbal (kcal/kg LG/ uur)	Training duur (min)	Training kcalverbruik per training	Training # per week	Match duur (min)	Match kcalverbruik per match	Tot extra kcal per week	Gemiddeld extra kcal per dag
U6	10	60	197	1	30	99	296	**42**
U7	10	75	271	2	60	217	759	**108**
U8	10	75	300	2	60	240	840	**120**
U9	10	75	334	2	60	267	935	**134**
U10	10	75	371	2	60	297	1039	**148**
U11	9,2	90	460	3	60	306	1686	**241**
U12	9,2	90	518	3	60	345	1899	**271**
U13	9,2	90	584	3	60	389	2141	**306**
U14	9,2	90	660	3	80	586	2566	**367**
U15	9,2	90	742	3	80	660	2886	**412**
U16	8	90	713	3	80	634	2773	**396**
U17	8	90	773	3	80	687	3006	**429**
U19	8	90	814	3	90	814	3256	**465**

ENERGIEBEHOEFTE JEUGDSPORTER



- Jongen 15 jaar (54 kg)
  - Gaat naar school en ook actief thuis
  - Voetbalt
    - 3 keer per week training (1h30, maandag, woensdag en vrijdag 19h30 – 21h)
    - 1 keer per week match (4x20 min, weekend, voormiddag)

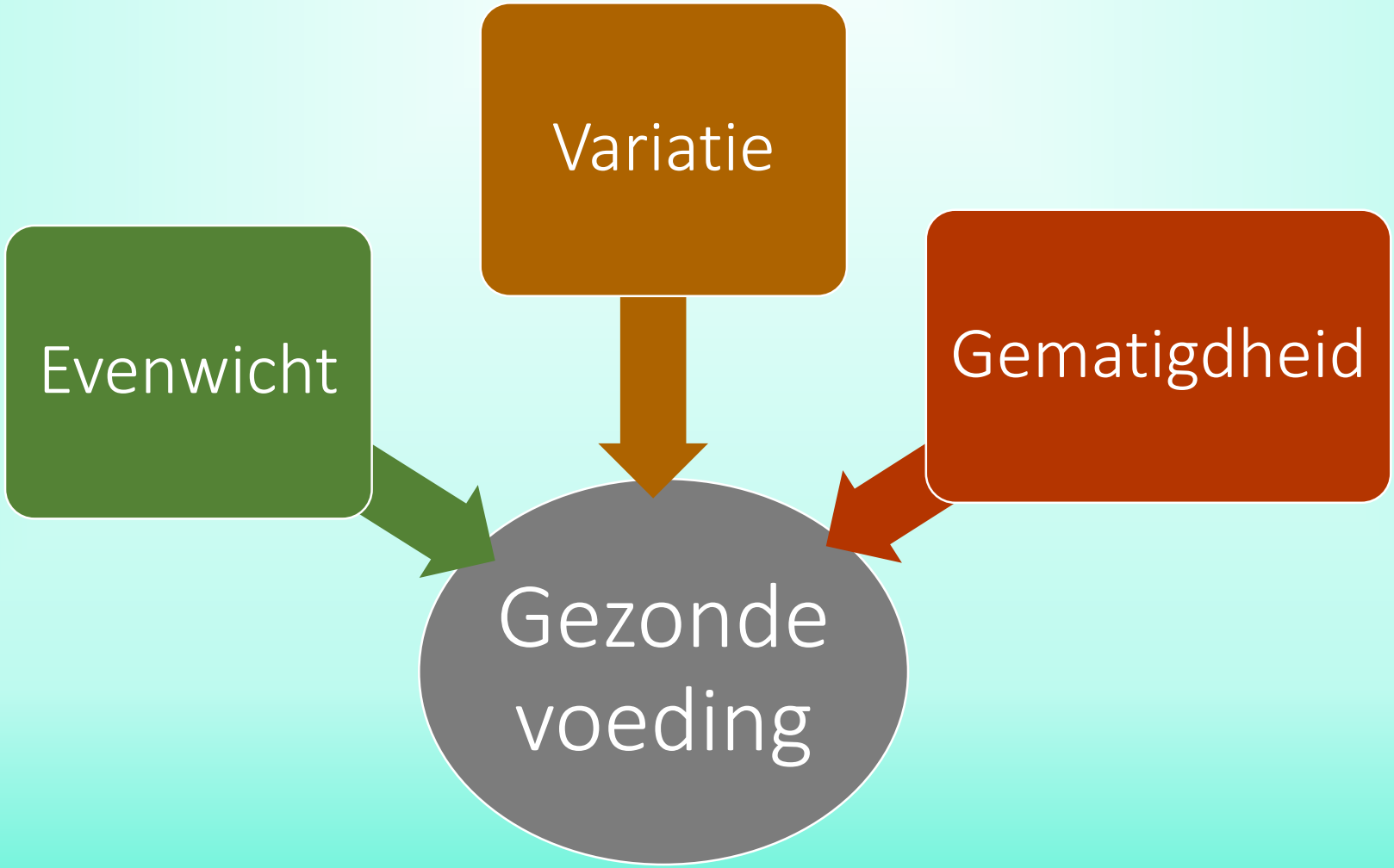
- Dagelijkse energiebehoefte matige activiteit = 3013 kcal/dag
- Gemiddelde dagelijkse EXTRA energiebehoefte door voetbal = 412 kcal/dag
- **SCHATTING totale 'gemiddelde' dagelijkse energiebehoefte = 3425 kcal/dag**

BASIS van GEZOND VOEDINGSPATROON

VOEDINGSKEUZE & HOEVEELHEID



BASISPRINCIPES GEZONDE VOEDING



BASISPRINCIPES GEZONDE VOEDING

Evenwicht

- Respecteer de verhoudingen van de groepen
  vb. groenten > vetstof

Variatie

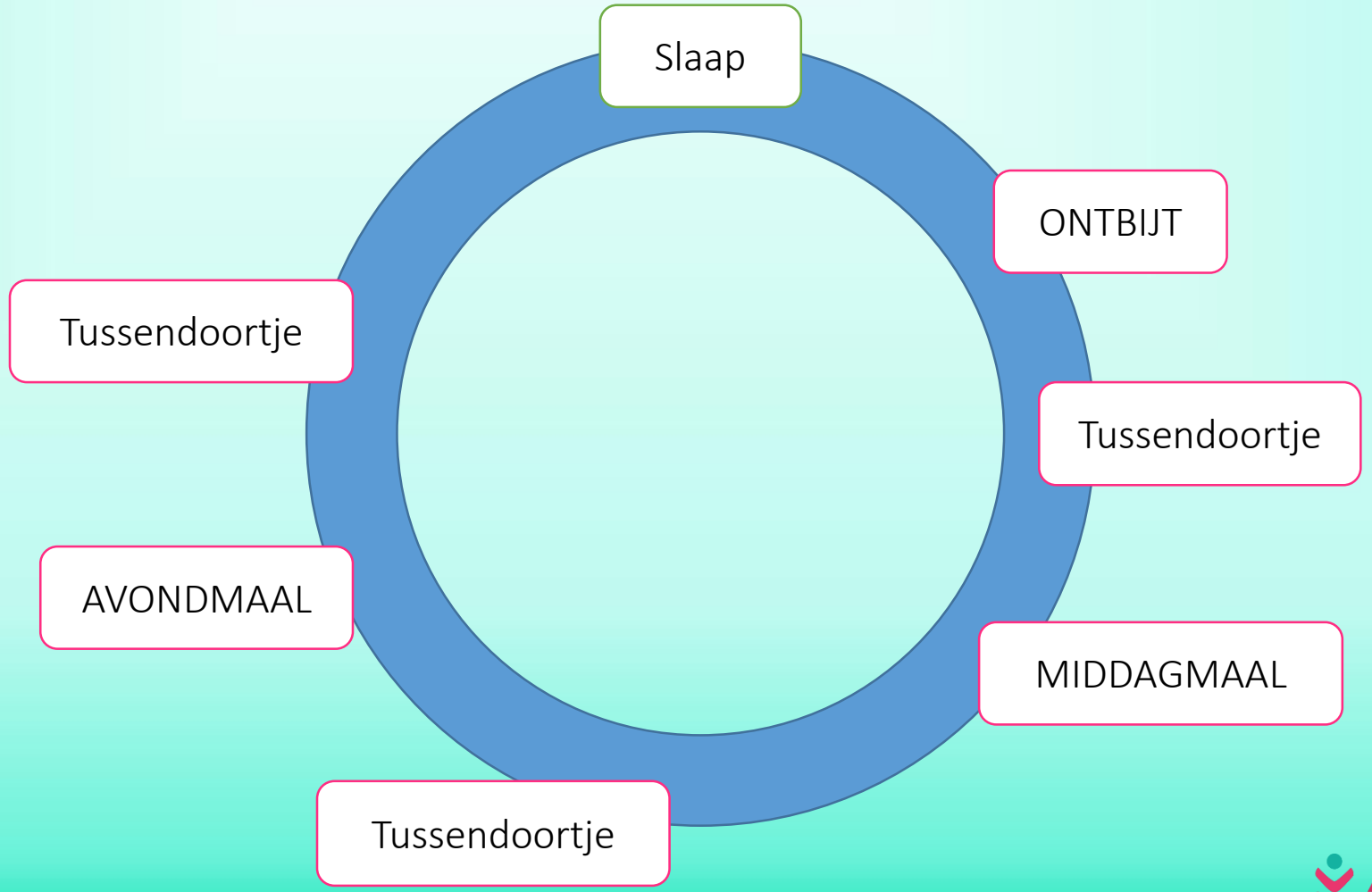
- Varieer ook voldoende binnen elke groep
  vb. groenten: variëren in kleur

Gematigdheid

- Ook al is een voedingsmiddel gezond
  -> TEVEEL IS TEVEEL
  vb. olijfolie

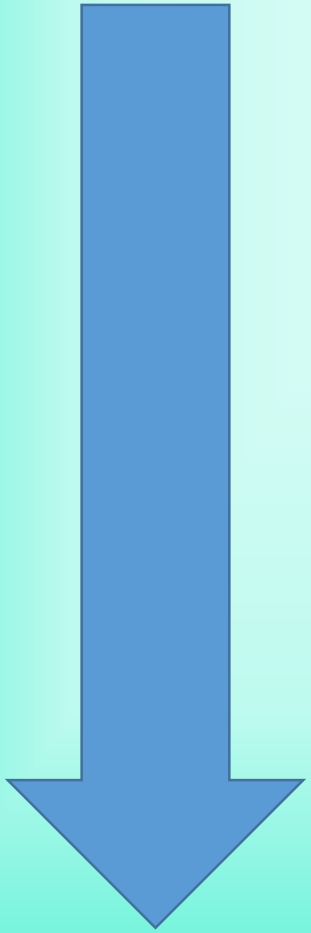
BASIS van GEZOND VOEDINGSPATROON

TIMING



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

TIMING van eetmomenten & ENERGIEVERDELING over de dag



Ontbijt

Tussendoortje

Middagmaal

Tussendoortje

Avondmaal

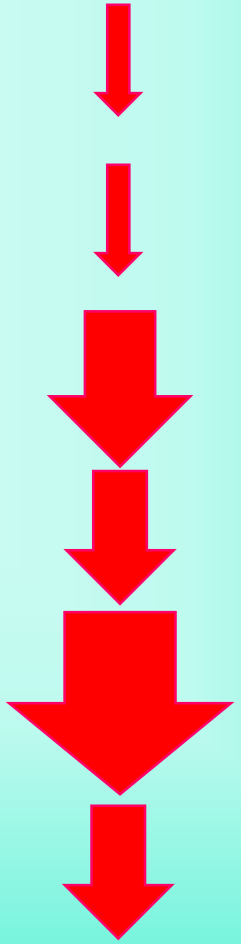
Tussendoortje

GOED



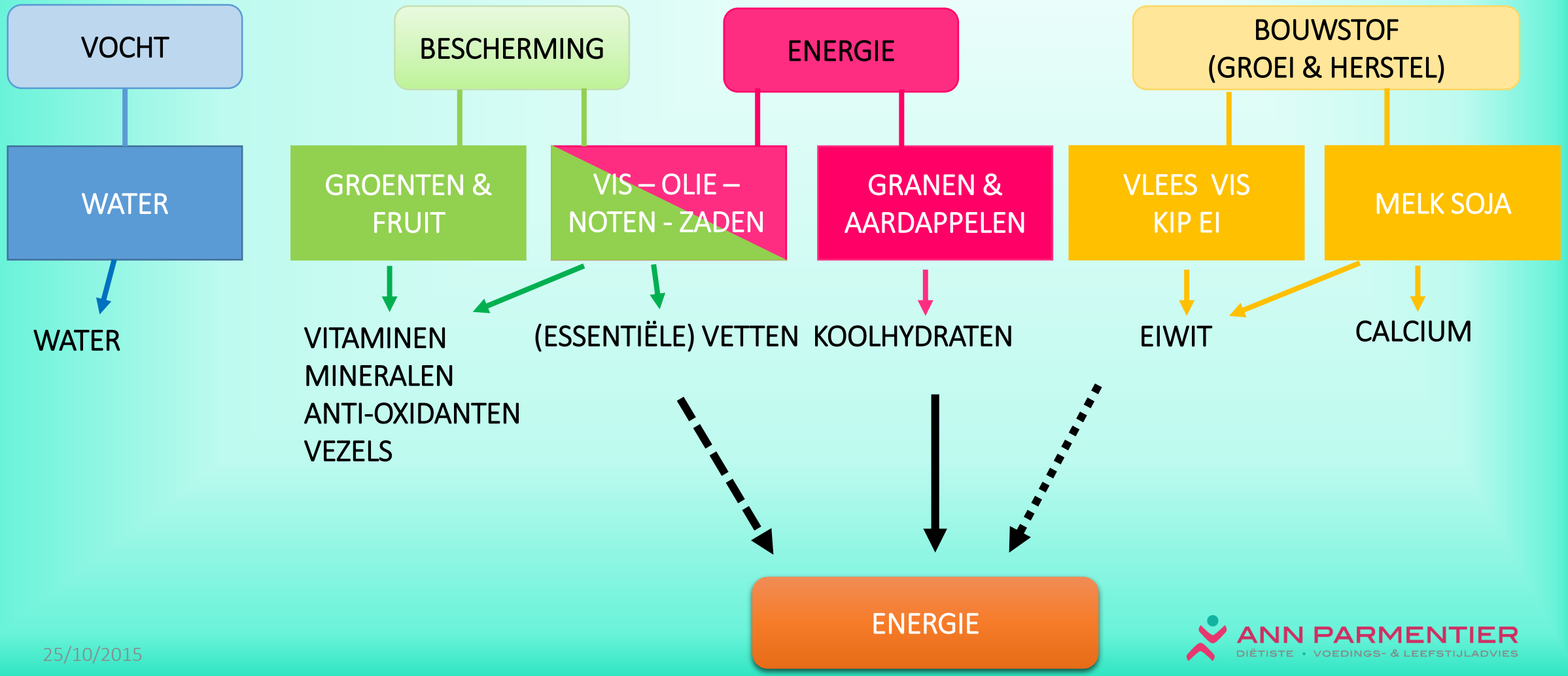
Correcte energie-inname
Hongercontrole

SLECHT



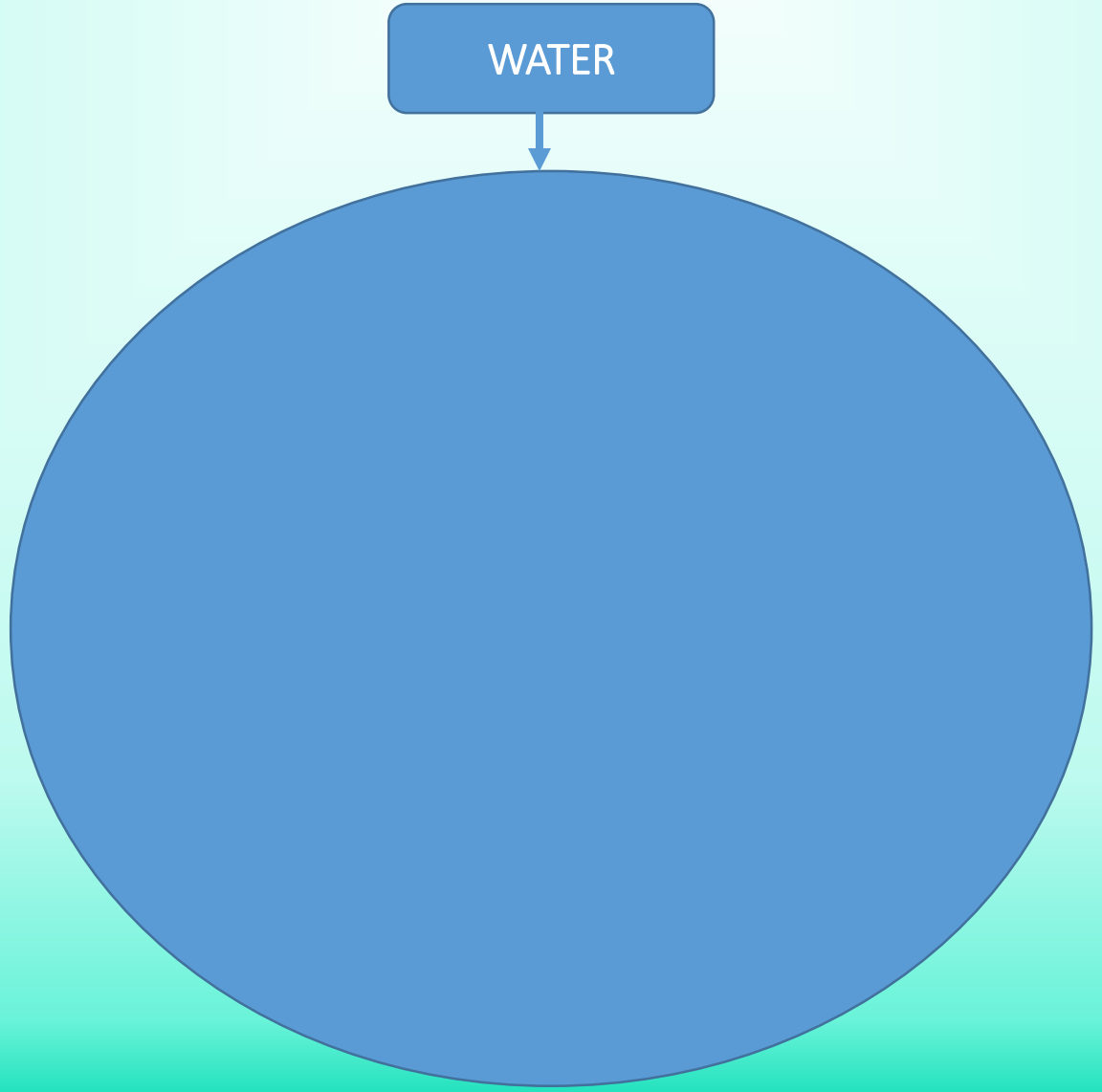
Te hoge energie inname
Honger en goesting

FUNCTIES VAN VOEDING



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

GEZONDE VOEDINGSKEUZE: VOCHT



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

GEZONDE VOEDINGSKEUZE: BESCHERMING

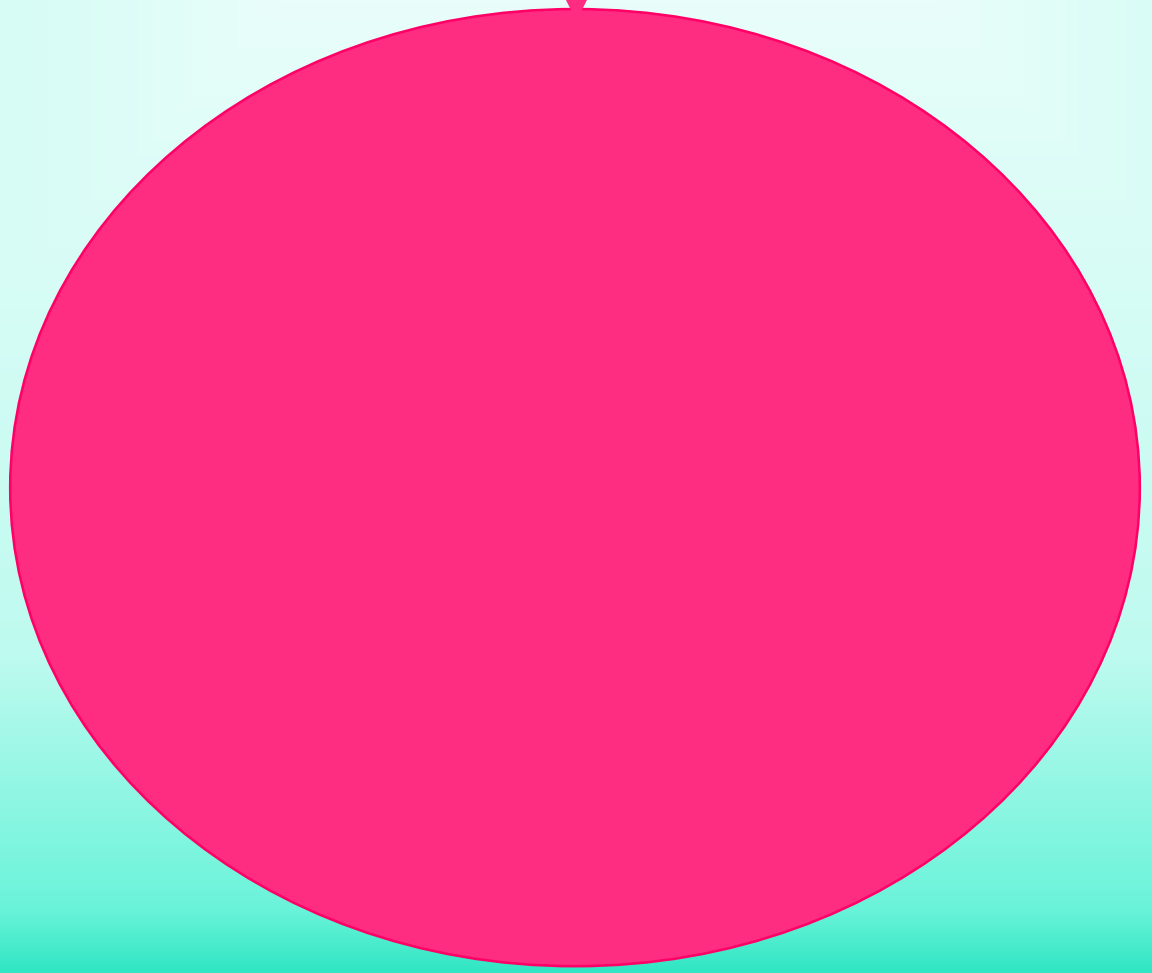
VEZELS – MINERALEN – VITAMINEN – ANTI OXIDANTEN



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

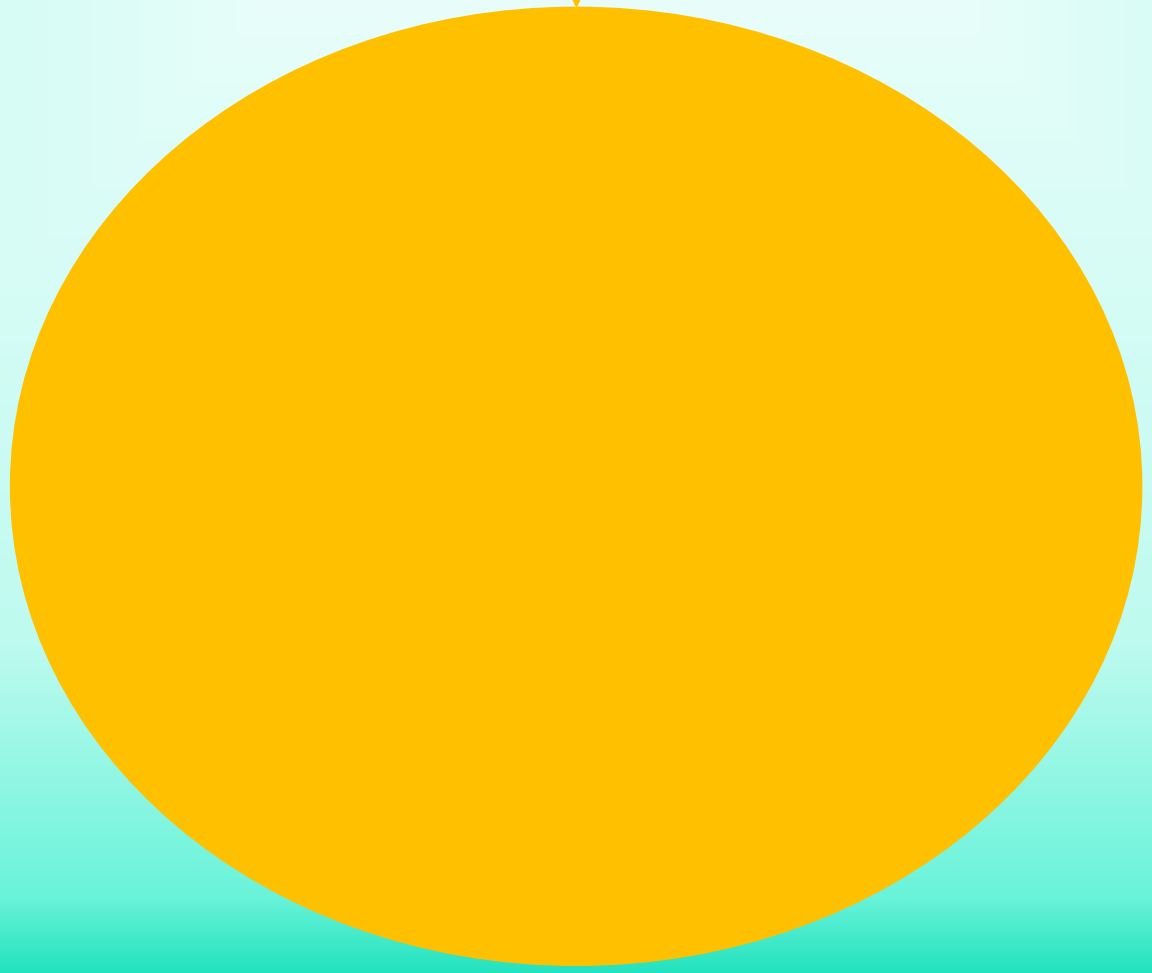
GEZONDE VOEDINGSKEUZE: ENERGIE

KOOLHYDRATEN – VEZELS – MINERALEN - VITAMINEN

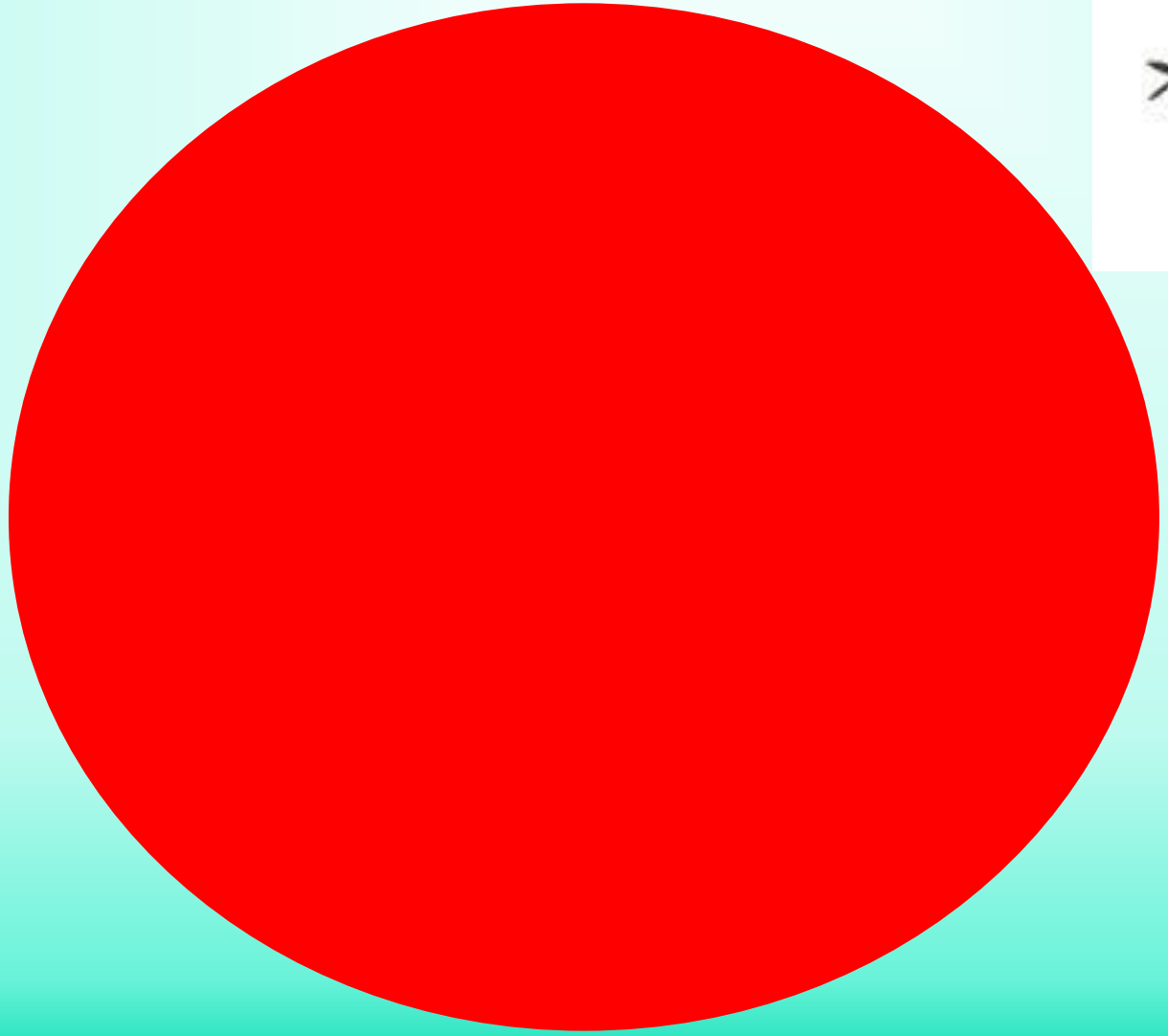


GEZONDE VOEDINGSKEUZE: BOUWSTOF

EIWITTEN



ONGEZONDE VOEDINGSKEUZE





GEZONDE VOEDINGSKEUZE



ENERGIE INNAME: AANBEVELINGEN (6-11 jaar)

	6 – 11 jaar
Lichaamsbeweging	Minstens 60 minuten matig tot intensief
Water	1,5 liter
Aardappelen en graanproducten Brood (bruin): 1 snede = 30 – 35 g Aardappelen (gekookt, 1 stuk = 50 – 70 g)	 5-9 sneden 3-4 stuks (210- 280 g)
Groenten	250 – 300 g
Fruit, vers	2 stuks (250 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (halfvol) Kaas, mager	 3 glazen van 150 ml (= 450 ml) 1 sneetje (20 g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten, bereid gewogen	75 tot 100 g
Smeervet Bereidingsvet	5 g per sneetje Max. 1 eetlepel (15 g)
Restgroep: - Voedingsmiddelen - Sedentair gedrag: zitten en beeldschermactiviteiten	Niet nodig Max. 10 Energie% Beperken en regelmatig onderbreken.

ENERGIE INNAME: AANBEVELINGEN (12-18 jaar)

	6 – 11 jaar
Lichaamsbeweging	Minstens 60 minuten matig tot intensief
Water	1,5 liter
Aardappelen en graanproducten Brood (bruin): 1 snede = 30 – 35 g Aardappelen (gekookt, 1 stuk = 50 – 70 g)	 7-12 sneden 3,5 tot 5 stuks (245 – 350 g)
Groenten	300 g
Fruit, vers	3 stuks (375 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (halfvol) Kaas, mager	 4 glazen van 150 ml (= 600 ml) 1-2 sneetje (20 - 40 g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten, bereid gewogen	100 g
Smeervet Bereidingsvet	5 g per sneetje Max. 1 eetlepel (15 g)
Restgroep: - Voedingsmiddelen - Sedentair gedrag: zitten en beeldschermactiviteiten	Niet nodig Max. 10 Energie% Beperken en regelmatig onderbreken.



GEZOND VOEDINGSPATROON



- Basisprincipes:
  Evenwicht + Variatie + Gematigdheid + Regelmaat

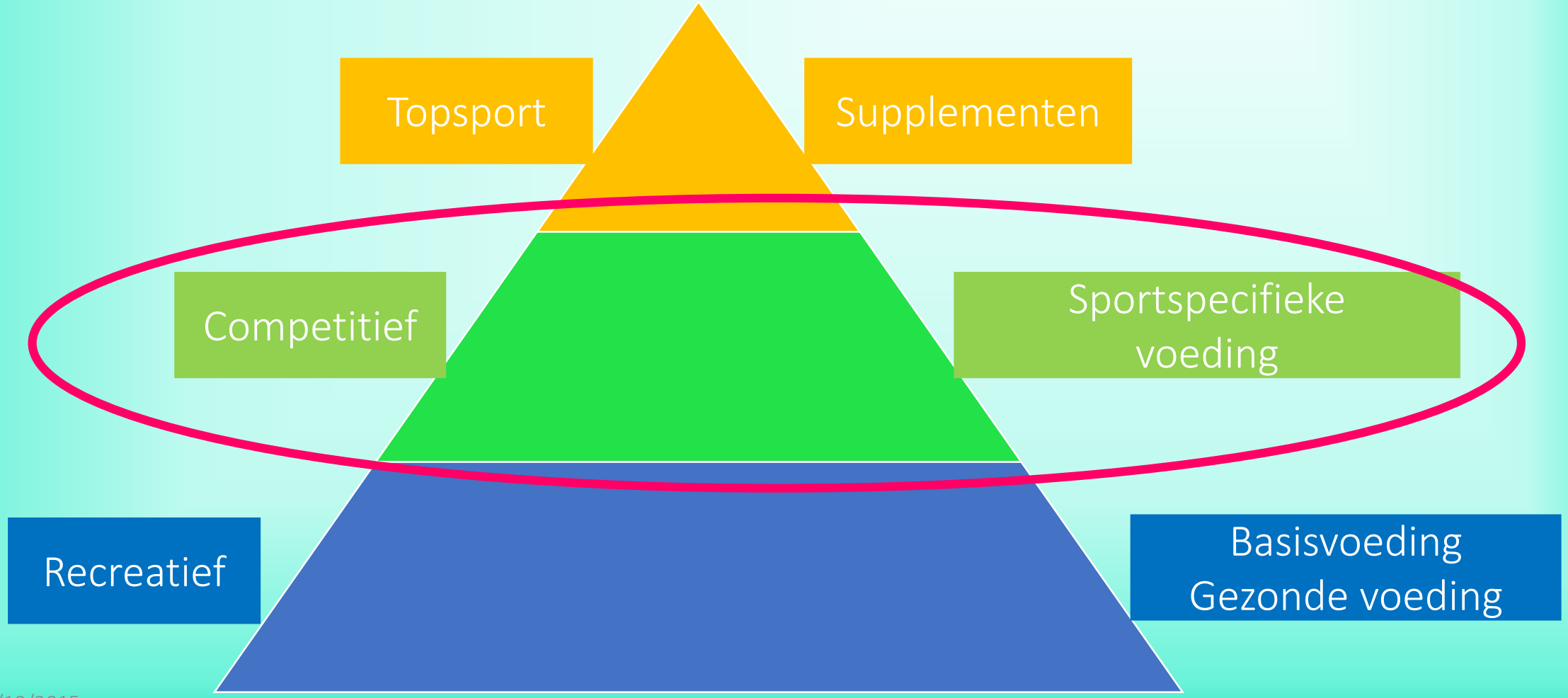
- Functies van voeding:
  Energie, bouwstof (groei/herstel), bescherming, vocht
  + sociaal

SPORTVOEDING



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

EEN GEZONDVOEDINGSPATROON voor een (top-) sporter



DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK



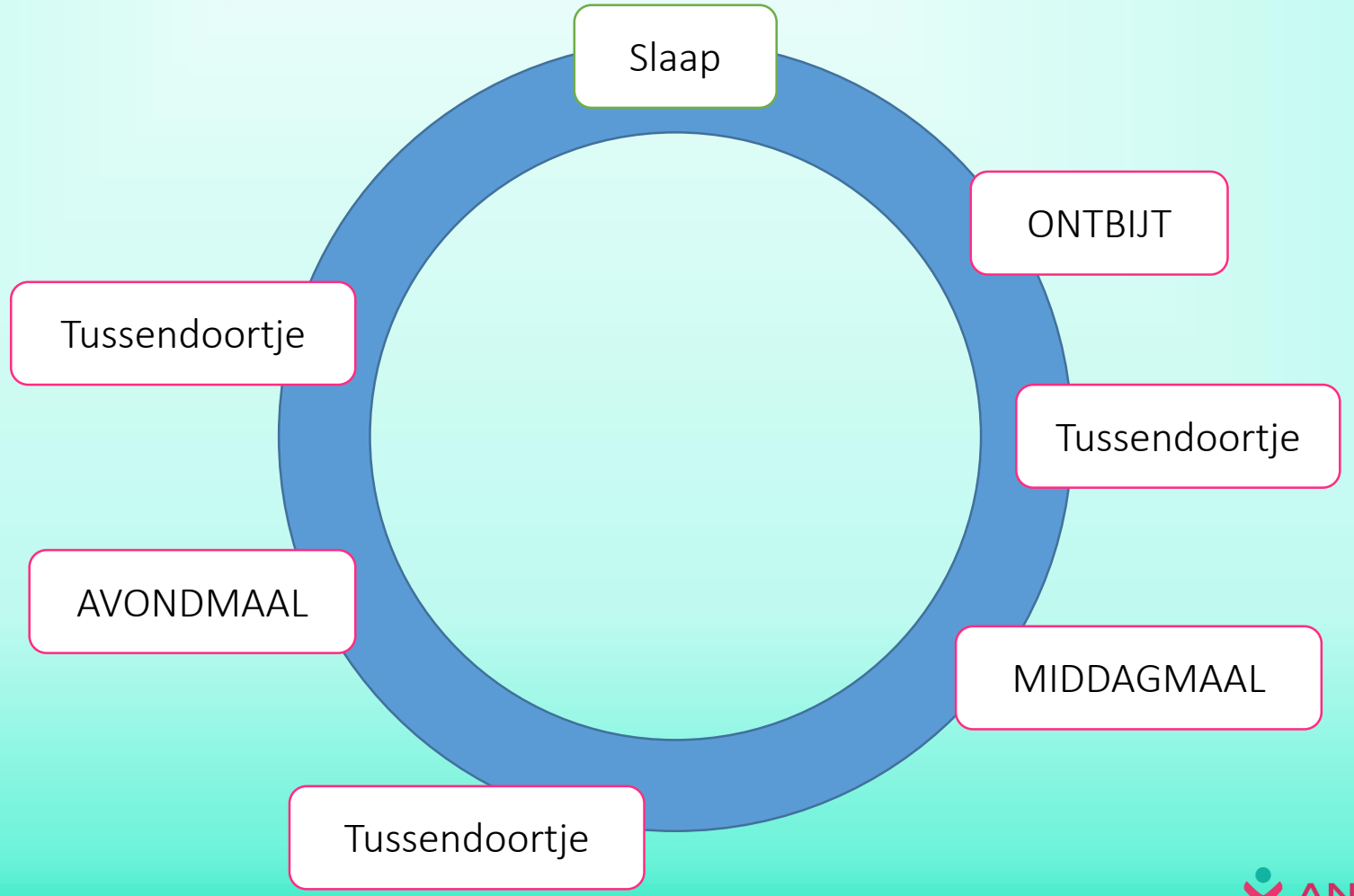
DE ACTIEVE SPORTVOEDINGSDRIEHOEK

EXTRA GROEPEN:

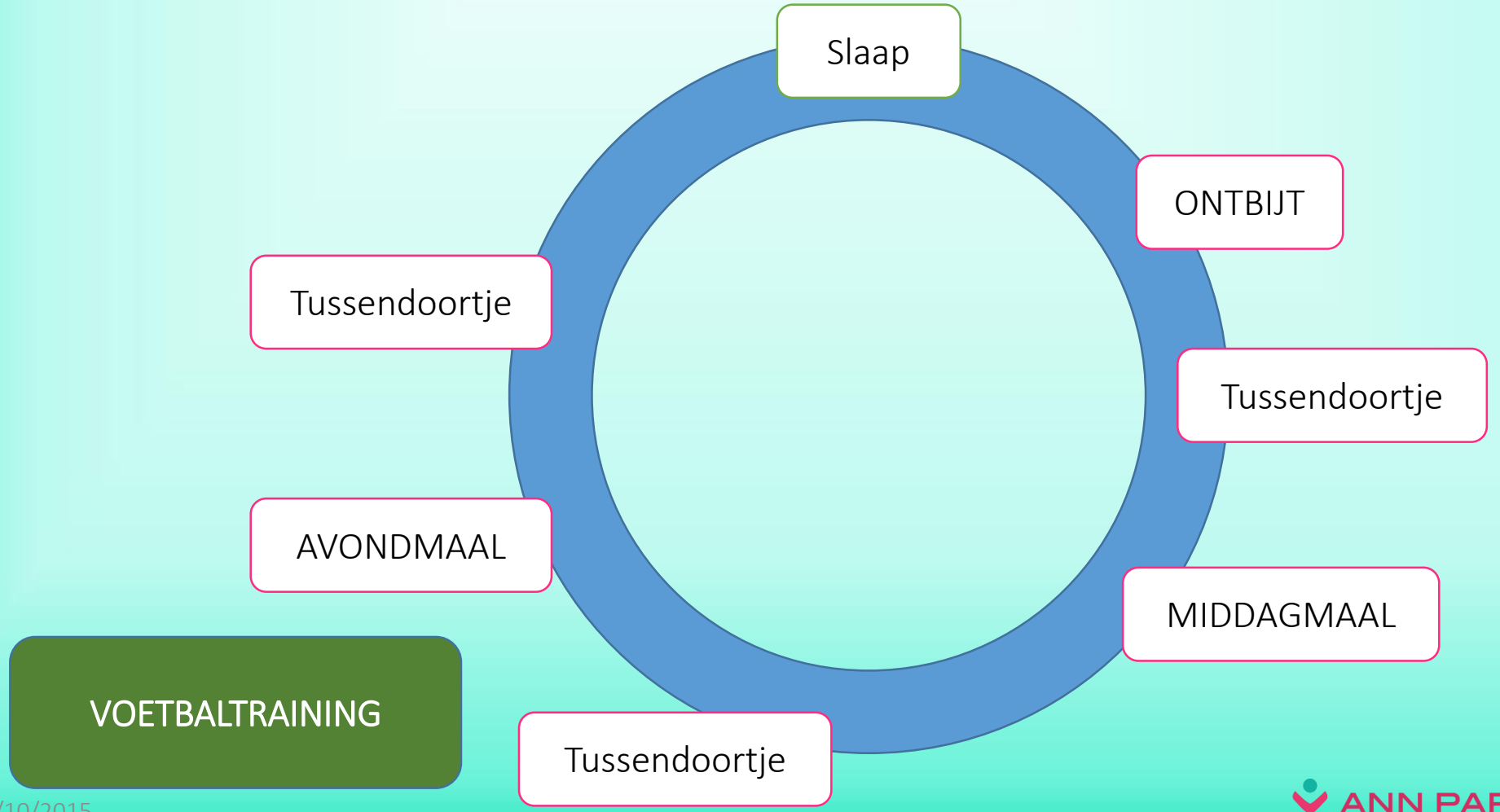
WATER: Dorstlessers en rehydratatiedranken

GRAANPRODUCTEN: Suikerwaren met een lage nutriëntdensiteit zoals
- Honing, jam, stroop, suikers
- Energiedranken
- Koolhydratengels en - energierepen

SPORTVOEDING: RUSTDAG

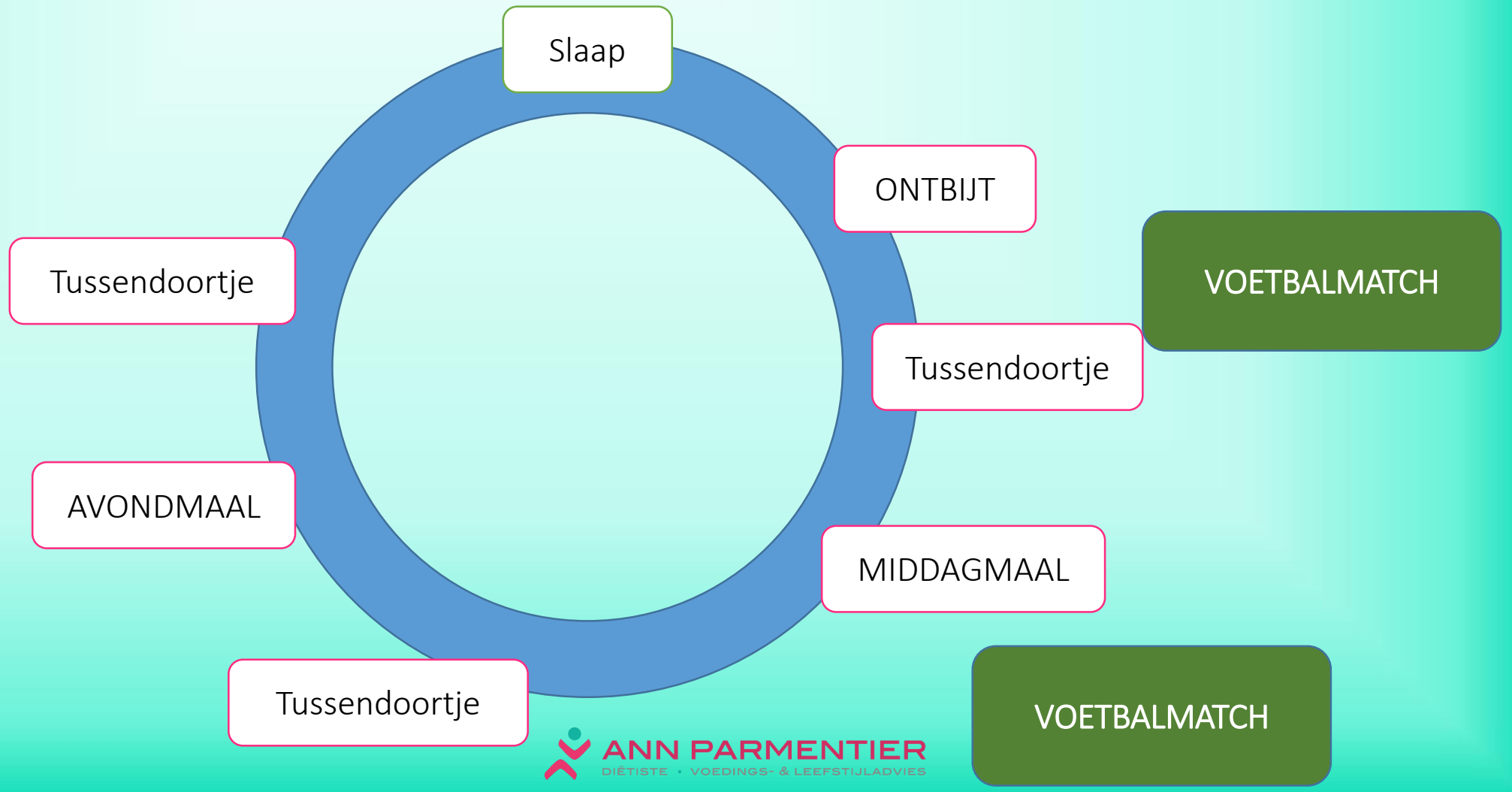


SPORTVOEDING: TRAININGSDAG



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

SPORTVOEDING: WEDSTRIJDDAG



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

SPORTVOEDING



FLEXIBILITEIT: Maaltijden aanpassen in functie van **timing** en **doelen**

SPORTVOEDING = DE **JUISTE VOEDINGSSTOFFEN** IN DE **JUISTE VERHOUDING** OP HET **JUISTE MOMENT**!

- **RUSTDAG** versus **TRAININGSDAG** versus **WEDSTRIJDDAG**

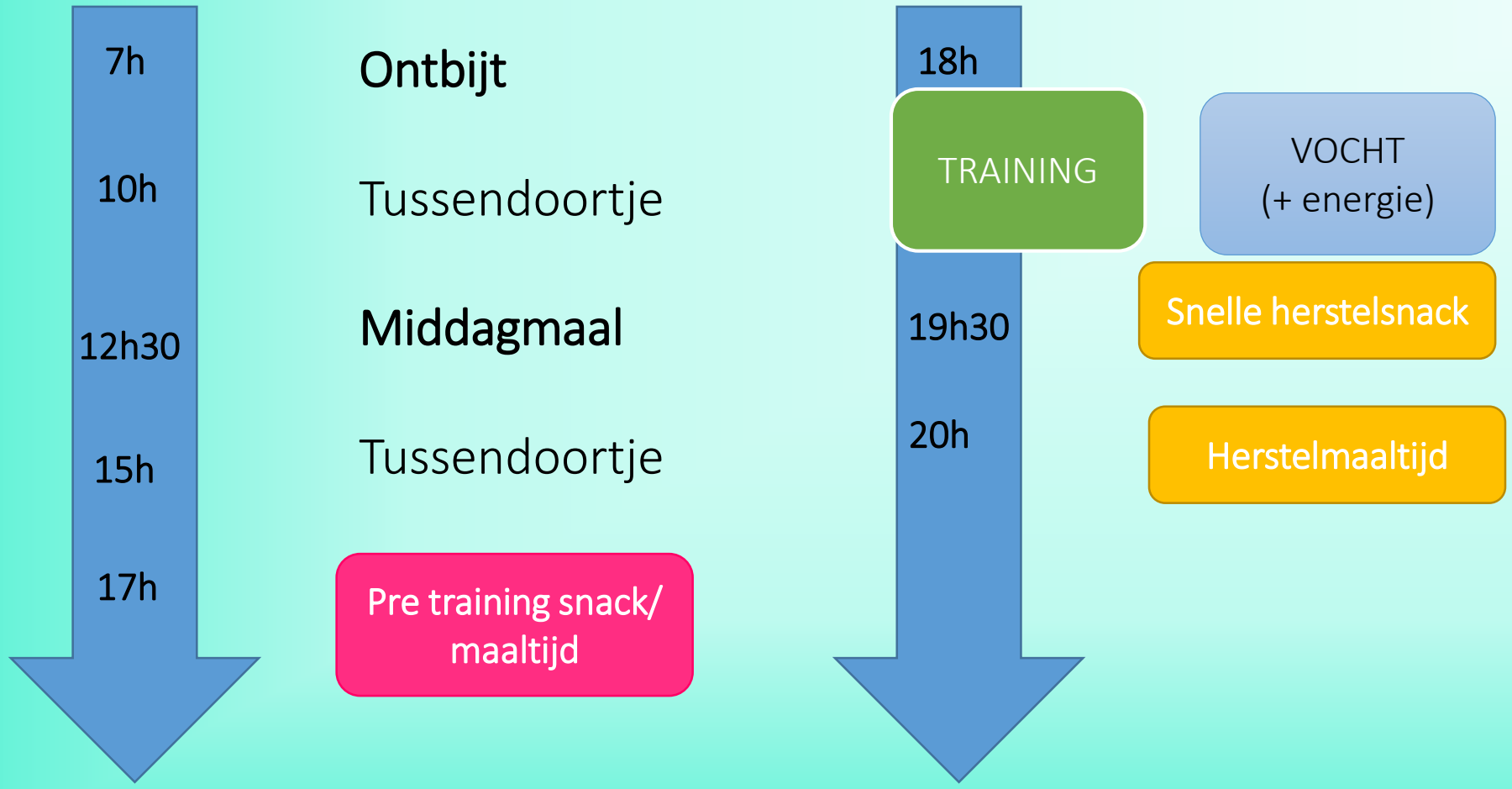
VÓÓR versus **TIJDENS** versus **NA de inspanning**







Sportvoeding: **FLEXIBILITEIT** -> Timing & maaltijden aanpassen



Sportvoeding: **FLEXIBILITEIT** -> maaltijden aanpassen

PASTA PESTO



Pre training /competitie maaltijd

Herstelmaaltijd

DOEL

KOOLHYDRATEN

ENERGIE

veel

voor smaak

0 – 50 g

Niets tot weinig

Pasta

Pesto

Kipfilet of tonijn

Rucola

HERSTEL

matig

voor smaak

150 – 200 g

veel

KOOLHYDRATEN

EIWITTEN

Sportvoeding: **FLEXIBILITEIT** -> Timing

7h

10h

12h30

15h

17h

M

e training sna
maaltijd

18h

TRAINING

19h30

20h



Herstelmaaltijd

CONCREET VOORBEELD



- TRAINING: 18h – 19h30

  WAT EET JE BEST VÓÓR DE TRAINING?

- Om je energievoorraad optimaal aan te vullen is maaltijd best:
- rijk aan koolhydraten;
- arm aan vet;
- niet te volumineus;
- lekker en vertrouwd;
- gemakkelijk te verteren;
- en bovendien vergezeld van drinken (bij voorkeur water!).

bijvoorbeeld 1 banaan, peperkoek, rijstpap met magere melk, mueslireep, energiereep, sultana koekje, (geroosterd) sneetje brood met confituur of honing, …).

CONCREET VOORBEELD



- TRAINING: 18h – 19h30

  WAT EET JE BEST VÓÓR DE TRAINING?

- Voorbeelden van maaltijden:
- ontbijtgranen met magere melk
- toast of brood met confituur/honing
- sandwich met banaan
- pasta of rijst met vetarme saus
- fruit zoals bananen, druiven, rozijnen,
- energierepen
- sportdrank

TIJDENS de inspanning

Is het nodig om te eten/drinken tijdens een training of match?

BASIS

- Kinderen
- Training < 1-1,5 uur



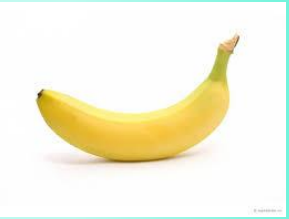
+ KOOLHYDRATEN

- Training > 1-1,5 uur
- Intensief
- Wedstrijd











OPTIMAAL HERSTEL (RECUPERATIE)

BASIS

- Kinderen
- Recreanten



+

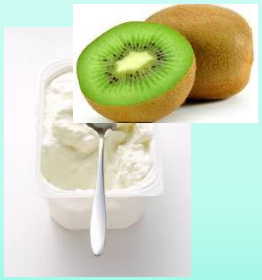


TRAINING

- Kinderen – Jeugd: intensief
- Ambitieuze recreanten
- Atleten: rustige training











DOORGEDREVEN TRAINING

- Jeugd – Volwassenen: Intensief
- Atleten: intensieve training



ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES



SPORTVOEDING



RUSTDAG





TRAININGSDAG

VÓÓR DE INSPANNING	ENERGIE VOCHT	KOOLHYDRATEN WATER	1h vooraf
TIJDENS DE INSPANNING	HYDRATATIE (en ENERGIE)	WATER/SPORTDRANK	
NA DE INSPANNING	HERSTEL	EIWITTEN KOOLHYDRATEN VOCHT	binnen de 30 minuten!!

WEDSTRIJDDAG

GOED OF FOUT



De training is ‘s avonds van 19h30-21h. Erna is het te laat om nog te eten.

FOUT

WIST JE DAT ….



WIST JE DAT ….

Croissant versus Brood



Kcal:

1 croissant = ? sneden brood

3



Vet:

1 croissant = ? sneden brood

13,5

WIST JE DAT ….





Klein pak frieten (250g)= ? gekookte aardappelen

15 (750g)

Groot pak frieten (450g)= ? gekookte aardappelen

27 (1350g)

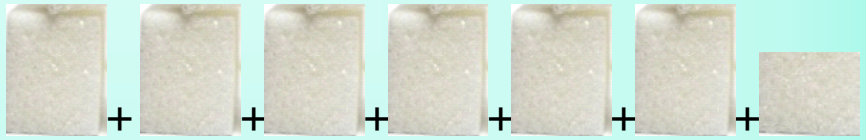
WIST JE DAT …

- Dagelijkse behoefte
- = gemiddeld **2000 kcal**
- -> MAX. 10 EN% ‘toegevoegde’ suiker
- = max. 50 g ‘toegevoegde’ suiker
- = **max. 12,5 klontjes suiker**

WIST JE DAT …

- 1 snicker





WIST JE DAT …

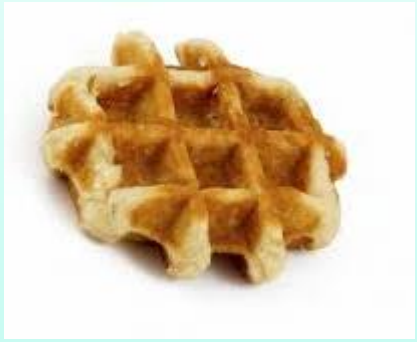
- 1 blikje cola





WIST JE DAT …

- 1 suikerwafel





WAT IS DUS EEN BETER ALTERNATIEF ALS SNACK NA DE MATCH?

- HERSTEL!
  - Combinatie van **koolhydraten (1-2 g KH per kg LG)**, **eiwitten (+/- 20 g)** en **vocht**

  - **Voorbeeld**



OF




OF





WIST JE DAT …

Voorjaar 2016

WORKSHOP

‘**PREVENTIE VAN BLESSURES EN DE AANPAK HIERVAN**’
zowel op medisch als administratief vlak

door
Brenda Demulder
Dr. Charlotte Van Hulle
Kiné Hans Debever

TAKE HOME MESSAGES



- Multidisciplinaire samenwerking!
- Jong geleerd = oud gedaan!
- Focus op gezondheidsgedrag in plaats van op gewicht
- Sportvoeding
  = gezonde voeding + aanpassing (wat, hoeveel en timing) ifv doel



ANN PARMENTIER

DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

www.annparmentier.be

info@annparmentier.be

0474 20 83 36

WAARVOOR KAN JE BIJ MIJ TERECHT?

- Algemeen advies: VOEDING, BEWEGING & GEZONDHEID
  - Workshop (zoals vandaag)
  - Nieuwsbrief (op termijn)
  - …
- Individuele coaching (optioneel, geheel vrijblijvend)
  - Allerlei vragen i.v.m. voeding
  - Bijhouden fysische parameters -> detectie onder-/ overgewicht, groeispurt, …
  - Voedings- en leefstijladvies op maat (op vraag) (met o.a. bijvoorbeeld eetdagboekje)
  - Volledige lichaamsanalyse (op vraag)

ANN PARMENTIER
DIËTISTE • VOEDINGS- & LEEFSTIJLADVIES

