



The basics of food

Sessie 1 : inleiding

*Op het einde van de sessie is er ruimte
voor vragen en/of onderwerpen die we in
een volgende sessie kunnen behandelen.*

OVERZICHT



INLEIDING : DE DRIE
BASISELEMENTEN



HET BELANG VAN
EEN GEZONDE
VOEDING



GEZONDE VOEDING
HERKENNEN



GEZONDE RECEPTEN
SAMENSTELLEN

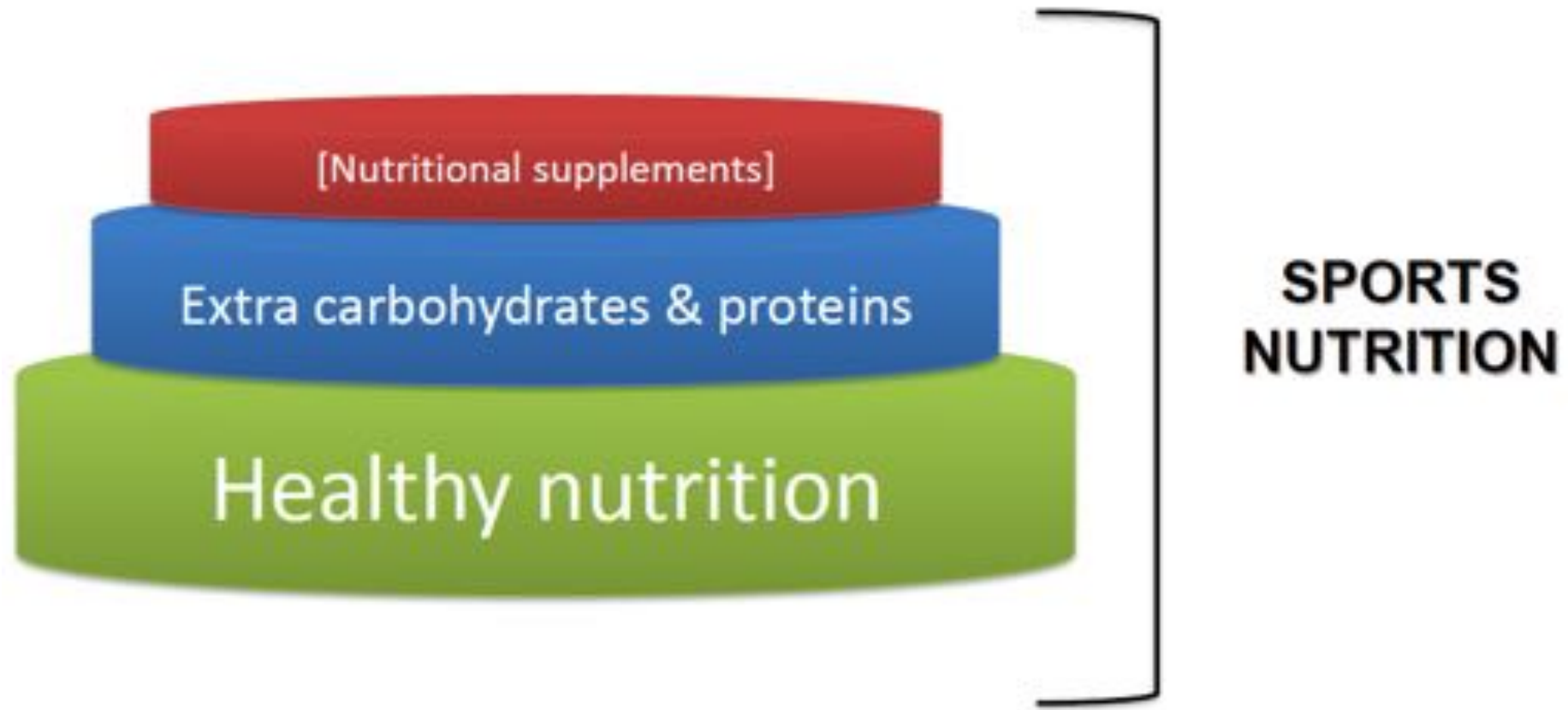


EVALUEREN VAN
EETGEWOONTES



WAT HEBBEN WE
GELEERD VANDAAG

INLEIDING : DE DRIE BASISELEMENTEN



HET BELANG VAN EEN GEZONDE VOEDING



Gezondheid



Productiviteit



Prestatie

GEZONDE VOEDING HERKENNEN



BRANDSTOFFEN



KOOLHYDRATEN

Belangrijkste energiebron voor de spieren tijdens intensieve inspanningen (= BRANDSTOF)



Zetmeel



Suikers



BRANDSTOFFEN → zetmeel



	Voorkeur - Vezelrijk en vetarm -	L.f.v. Sport - Vetarm en vezelarm -	Opletten - Vet en/of vezelarm -
Brood en ontbijtgranen	 	 	 
Graanproducten, aardappelen en peulvruchten	 	 	 
Snacks	<10 g vet & >4 g vezels/100 g 	<10g vet & <4g vezels/100g 	>10g vet/100g 

BRANDSTOFFEN → suikers



	Voorkesur	I.E.v. sport	Opletten - Vetrijk -
Zoet beleg	/		
Dranken			/
Snacks			
Sport producten			/

BOUWSTOFFEN



CALCIUM



EIWITTEN

Herstel en opbouw van spieren

Onderdrukking honger gevoel.



BOUWSTOFFEN → zuivel (vervangers)



	Voorkeur	I.f.v. sport	Opletten
Zuivelproducten en calciumverrijke soja producten	Mager of halfvol – zonder toeg. suikers 	Mager of halfvol met toeg. suikers 	Volle met of zonder toeg. Suikers  Vette desserts 
Kaas	Magere (smeer)kaas 	/	Normale (smeer)kaas 

BOUWSTOFFEN → vlees (vervangers)



	Voorkeur	I.f.v. sport	Opletten - Vetrijk -
Vlees	<10g vet/100g 	/	
Vleeswaren en gerookte vis	<15g vet/100g 		
Vis, schaal- en schelpdieren			
Vegetarische vleesvervangers	<10g vet/100g 		
Ei gerechten			/

BESCHERMSTOFFEN



VITAMINEN,
MINERALEN,
GEZONDE VETTEN

Opruiming afbraak producten in
de spier en ondersteuning
fysiologische functies

Bescherming tegen
verkoudheden en ondersteuning
van het immuunsysteem



Gezonde
vetten

BESCHERMSTOFFEN → fruit en groenten



	Voorkuur - Vezelrijk -	I.f.v. sport - Suikerrijk en niet prikkelend -	Opletten - Niet in oorspronkelijk vorm -
Fruit			
Groenten			

BESCHERMSTOFFEN → gezonde vetten



	Voorkeur - Zo natuurlijk mogelijk -	L.E.v. sport	Opletten - Bewerkt of overbodig -
Noten, zaden, en andere		/	
Smeervetten, bereidingsvetten, oliën			
Vette vis			

CALORIE VRIJE DRANKEN



60% van het menselijk lichaam
bestaat uit water.

Onvoldoende drinken
=
Slechter presteren



CALORIE VRIJE DRANKEN



	Voorkaas	L.E.v. sport	Opletten
Water	 	 	/
Koffie, thee en andere	 	/	

GEZONDE RECEPTEN SAMENSTELLEN



GA ZEKER EEN KIJKJE NEMEN OP DE WEBSITE VAN HET 'VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZOND LEVEN' <https://www.gezondleven.be/>



Een paar concrete voorbeelden ...



Verdeel en heers

Verdeel je bord bij het opscheppen in drie denkbeeldige delen:

1. een helft voor groenten, liefst seizoensgroenten

2. een kwart voor aardappelen of volkoren granen

- volkoren granen: pasta, zilvervliesrijst, couscous, ...
- aardappelen: liefst gekookt

Beperk vetrijke bereidingen zoals frieten of kroketten zoveel mogelijk. Gebruik niet te veel eieren en boter.

3. een kwart voor vlees, vis, ei, peulvruchten of vervangproducten

Een voorbeeld van een weekmenu:

- twee keer vers wit vlees: gevogelte zoals kip of kalkoen
- twee keer vers rood vlees zoals biefstuk en varkenshaasje
- een keer (vette) vis zoals zalm
- een keer peulvruchten (zoals linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (zoals tofu of quorn)
- een keer eieren

Je eet best maximum 1 keer per dag vlees.

Diner

- Verdeel je bord goed !
- Gebruik andere kruiden dan enkel zout.





Koolhydraten	Proteïnen	Groenten	Extra
Volkoren brood / volkoren beschuit / volkoren rijstwafel / ...	Kaas / kip- of kalkoenfilet / zalm / ei / hummus / margarine / ...	Groentesoep / slaatje (let op: saus)	
Quinoa / volkorenrijst / volkorenpasta / bulgur / couscous / ...	Linzen / kikkererwten / kaas / kip of kalkoen / vis (vers/blik) / ei / ...	Naar keuze	

Een paar concrete voorbeelden ...



ONTBIJT

- Fruit, koolhydraten en proteïnen
- Drank ? Water (mét / zonder extraatje), koffie en thee.
- Ook als je gehaast bent !
- Ook eens specialekes als pannenkoeken of shakshuka of ontbijtmuffins en smoothies



Koolhydraten	Proteïnen	Fruit	Extra
Havermout / muesli / weetabix / Granola (let op voor extra toegevoegde suikers) (je kunt ze ook makkelijk zelf maken) / ...	Melk / yoghurt (bij voorkeur natuur zonder extra suiker) +chiazaad / hennepzaad /...	Seizoen / diepvries (varieer!)	Pindakaas of noten
Volkorenbrood / volkorenbeschuit	Kaas / kip- of kalkoenfilet / zalm / ei / hummus / margarine / ...	Guacamole / tomaatjes / slaatje Fruit naar keuze uit de hand of met wat yoghurt	idem

EVALUEREN VAN EETGEWOONTES



- Als je honger hebt is het te laat
- Planning is alles
- Eet rustig en aan tafel
- Timing!
- Water neem je overal mee!
- Uit wat eet je?
- Zet gezonde dingen in het zicht en ongezonde ver weg.
- Schep je eten op in de keuken of laat de deksels op de pot.

WAT HEBBEN WE GELEERD VANDAAG



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN !

- Voor gespecialiseerde info ga je steeds te rade bij een diëtist.
- Elke persoon is anders, dus ook zijn of haar ideale voedingspatroon.
- Volg niet alles tot op de letter, gezond verstand primeert.
- Zorg dat het haalbaar blijft.

Vragen zijn meer dan welkom!

- Leden van competitiezwemmen kunnen via Telegram het vragenformulier terugvinden

