



Toolbox Vitaliteit

Voeding



De Voeding Quiz: eten



- ✓ Waaruit bestaat de brandstof van ons lichaam?



- ✓ Zit in brood wel of geen koolhydraten?



- ✓ Word je van de suikers die in fruit zitten ook zwaarder?

De Voeding Quiz: drinken



- ✓ Als ik voldoende koffie en thee drink krijg ik voldoende vocht binnen



- ✓ In twee glazen wijn zit net zoveel alcohol als in twee glazen bier

Vitaliteit in het algemeen

- Om goed in je vel te zitten (je lekker en energiek te voelen) spreken we vaak over vitaliteit.
- Je bent gewoon vitaler als je een goede balans vindt tussen:
 - ✓ Slapen
 - ✓ Voeding
 - ✓ Bewegen
 - ✓ Ontspanning



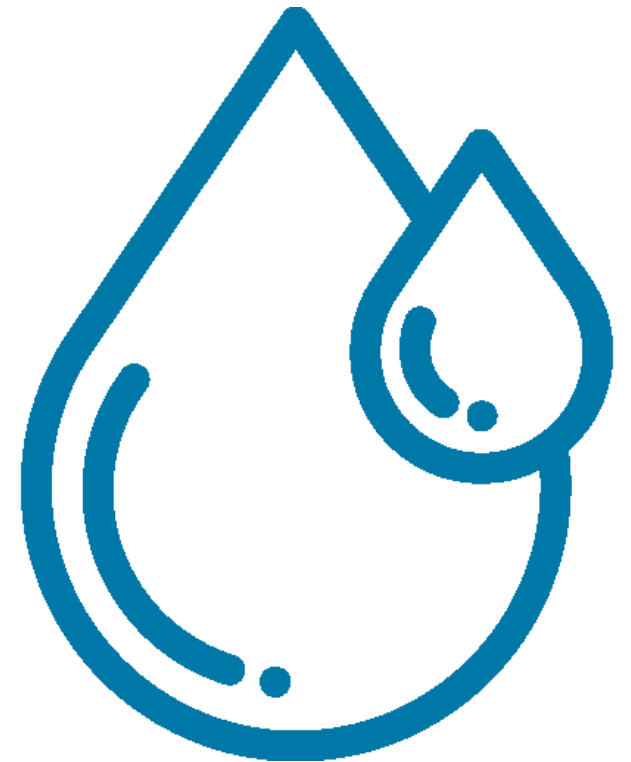
Vitaliteit in het algemeen

- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben ik dan bezig met vitaliteit?
 - ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
 - ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
 - ✓ Slapen is de energiegelver nummer 1
 - ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen



Wat is de kern bij voeding voor onze werkzaamheden?

1. Energieverlies i.v.m. (te) zwaar werk/fysieke belasting
 - ✓ Hoe vul ik dat aan?
2. Energieverlies door te laag vochtpercentage, meer water drinken
 - ✓ Drink ik voldoende?
3. Energieverlies door lunchdip
 - ✓ Eet ik om de volgende vier uren weer goed te presteren?



Voeding, wat zit er in onze broodtrommel?

- ✓ Koolhydraten 50-60%
- ✓ Eiwitten 20-30%
- ✓ Vetten 20-30%

- ✓ Vitaminen
- ✓ Mineralen

- ✓ Water



orsima Koolhydraten en suikers

✓ 60% energie uit koolhydraten

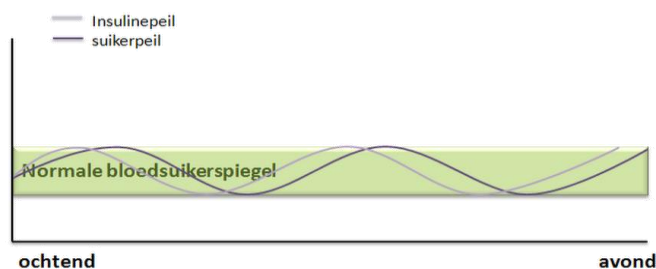
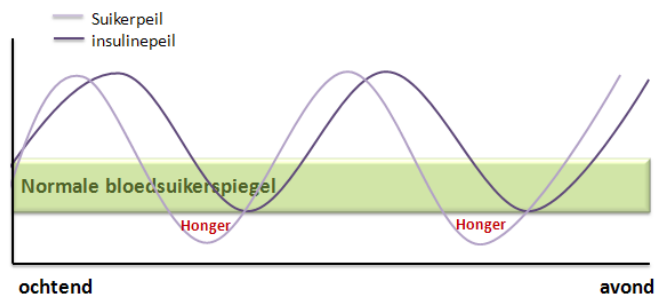
✓ Snelle suikers

✓ Zetmeel

✓ Suikers

✓ Langzame suikers

✓ Vezels

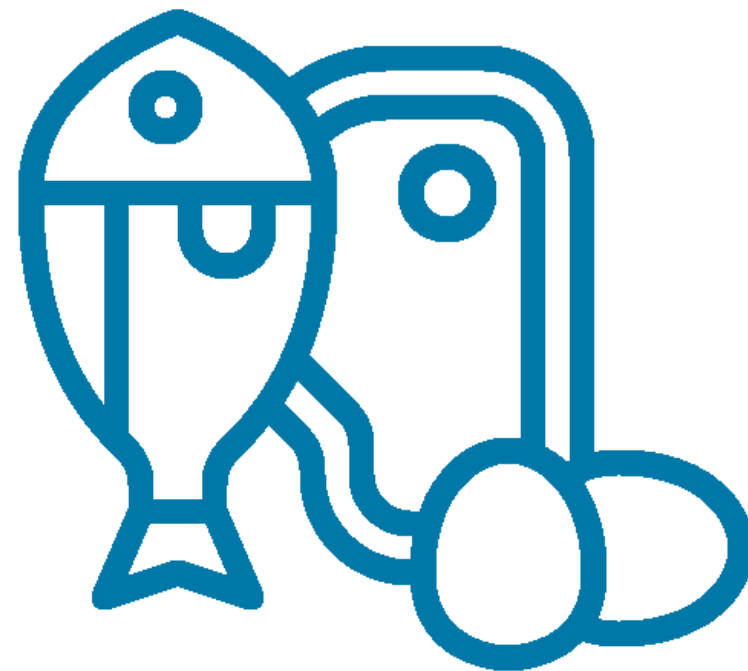


Gezonde en “energie voeding”: eiwitten

Max 25% energie uit eiwitten: proteïne

- ✓ Bouwstenen van lichaamscellen
- ✓ Vorming van spierweefsel
- ✓ Verzadigd gevoel
- ✓ Na koolhydraten en vetten zijn eiwitten een brandstof
- ✓ Reguleren van vochtbalans in je lichaam

Eiwitten verhogen je alertheid!



Wat zit er in jouw broodtrommel?



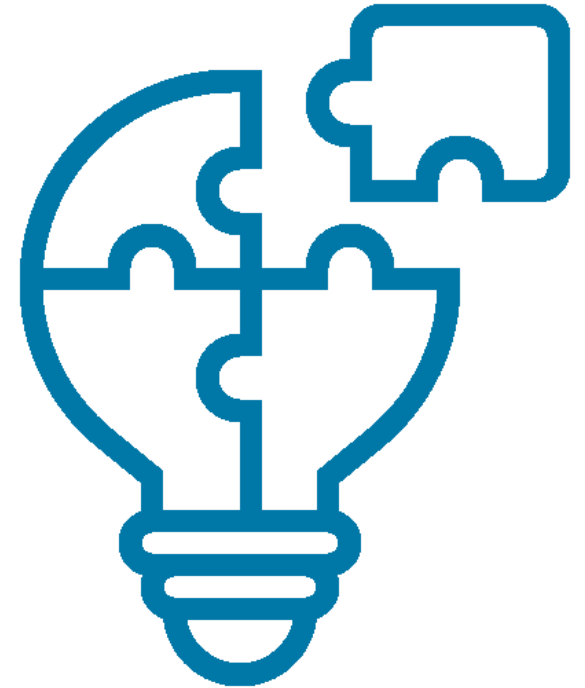
Wat kunnen we zelf en met het team doen?

1. Zelf

- ✓ Koolhydraten en eiwitten zitten in je broodtrommel

2. Team

- ✓ Afspraken maken bij overwerk
- ✓ Iedere vrijdag trakteert iemand de rest:
 - ✓ iets speciaals maar volgens deze principes
 - ✓ iets lekkers dat je nog nooit hebt gehad
 - ✓ een feestlunch omdat het bijna weekend is





**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Vitaliteit
Voeding

