

# Toelichting Presentatie Toolbox Vitaliteit: Voeding

## Toolbox Vitaliteit: Voeding

Duur: 20 minuten

### Wat heb je nodig?

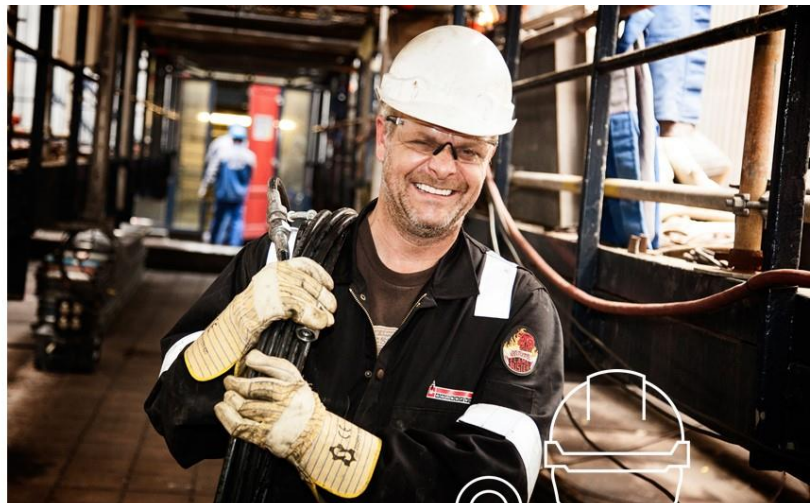
- Powerpoint-presentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Materialen uit de praktijk om voorbeelden van voeding te tonen

### Over dit draaiboek

- Bij iedere sheet staat kort de informatie die kan worden verteld aan de groep. De dikgedrukte woorden vormen de kern van de boodschap.
- Soms staat er nog wat extra achtergrondinformatie bij geschreven (in de gele vakken). Dit is niet nodig om te vertellen aan de groep, maar handig als achtergrondinfo voor de toolboxdocent. Wanneer het teken is opgenomen op de sheet is er een moment voor interactie met de groep. Het thema vitaliteit vraagt om veel interactie, omdat het een onderwerp is wat echt in de praktijk toegepast moet worden. Probeer door middel van voorbeelden uit de eigen werksituatie (door de toolboxdocent zelf te verzamelen) de toolbox voor te bereiden.



## SHEET 1



Toolbox Vitaliteit  
Voeding



Welkom bij deze Toolbox Vitaliteit, gericht op **voeding**. We gaan de komende tijd meer stilstaan bij het onderwerp voeding en **energie** en het belang daarin. Het doel is vaker met elkaar in gesprek te zijn over dit onderwerp en je bewust worden wat voeding kan doen.

We weten allemaal dat werk veel energie kan vragen. Het is dan ook belangrijk dat we het werk fit en gezond kunnen volhouden. We kiezen ervoor om niet zo zeer te onderzoeken **wat gezond of ongezond is, maar deze insteek te kiezen: van welke voeding kom en blijf ik het lekkerste in mijn vel zitten**. We gaan je dus niet vertellen wat je moet doen, maar je weer eens bewust maken hoe het ook alweer werkt!

SHEET 2



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?

Juiste antwoorden:

**Vraag 1:** koolhydraten, eiwitten, vetten

**Vraag 2:** in brood zitten gemiddeld behoorlijk veel koolhydraten

**Vraag 3:** suikers geven energie en teveel suikers kunnen je zwaarder maken. In fruit zitten echter natuurlijke suikers en ons lichaam kan daar beter mee omgaan dan met toegevoegde suikers

## SHEET 3



## 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

**Vraag 4:** dat lijkt zo maar vooral koffie, net als alcohol, onttrekt vocht aan je lichaam. Het is beter voor je vochtbalans om water te drinken.

**Vraag 5:** dat klopt, de grote van het glas is aangepast zodat je bij elk glas alcohol ongeveer dezelfde hoeveelheid alcohol binnen krijgt (hierbij gaan we er wel vanuit dat je glazen normaal volschenkt (door dit zo aan uit te leggen haal het mogelijk belerend deel van dit onderwerp er wat af met humor).

## SHEET 4

 **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



Het is voor een mens belangrijk om zo maximaal mogelijk in je energie te komen en te blijven. **In balans te zijn.**

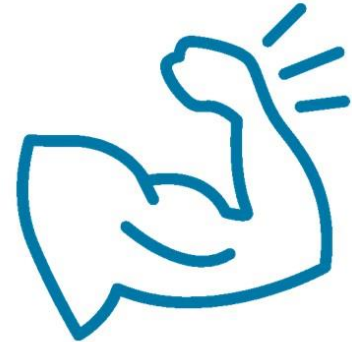
Het beste kan ik dat laten zien d.m.v. deze afbeelding. Een tafel staat het meest stevig **als alle 4 de poten 'in balans' zijn**. Als je doordat je tijdens onregelmatige diensten niet optimaal slaapt, dus iets minder goed kunt herstellen heb je nog 3 poten over, de tafel blijft wel staan.

Maar als je in een bepaalde periode ook iets minder goed op je voeding kunnen letten, of iets minder kunt bewegen dan wordt het wel wat wiebelig op 2 poten. Tijdens deze toolboxbijeenkomst proberen wij mee te geven **hoe je het optimale met voeding uit jezelf kunt halen o.g.v. energie.**

## SHEET 5

 **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 energiegever nummer 1
  - ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen



Er is een groot misverstand als het gaat om bewegen. Als je op je werk al veel beweegt of loopt denken veel medewerkers dat er al **voldoende bewogen** wordt. Ten dele is dit waarm maar vaak gaat het om eenzijdige, steeds dezelfde bewegingen.

Voor je algemene vitaliteit is het dan goed om vooral ook te blijven bewegen buiten je werk en hierbij **de andere spiergroepen** te gebruiken. Dus als je veel je rugspieren gebruikt met tillen, juist ook je buikspieren te trainen.

Naast bewegen zijn slapen en voeding belangrijke voorwaarden om goed in je vel (vitaal) te zitten.

## SHEET 6

**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?



Wat nu de beste voeding is, daar zijn zelfs de geleerden het niet over eens. Probeer zoveel mogelijk uit de discussie te blijven wat gezond is of ongezond. Steek in op **wat geeft je energie en wat kost je energie**. Als je fysiek zwaar werkt doet moet je zorgen voor goede brandstof. Dus regelmatige aanvullen van deze brandstof helpt om beter de zware klus te kunnen uitvoeren. **Koolhydraten helpen hierbij goed**. Let op dat je wel probeert gevarieerd te eten.

Water drinken is echt belangrijk. We verliezen per dag ongeveer **drie liter water**. Dit moeten we aanvullen. Anderhalve liter zit in alles wat we binnenkrijgen, **maar daarnaast is zeker nog anderhalve liter water extra nodig**.

**Probeer in de lunchpauze niet teveel koolhydraten te eten**. Je krijgt het dan het eerste uur na de pauze erg zwaar. Je voelt je fitter als je middageten **een combinatie is van een beetje koolhydraten en vooral veel eiwitten**.

## SHEET 7

**Voeding, wat zit er in onze broodtrommel?**

- ✓ Koolhydraten 50-60%
- ✓ Eiwitten 20-30%
- ✓ Vetten 20-30%
  
- ✓ Vitaminen
- ✓ Mineralen
  
- ✓ Water



Dit is de samenstelling (mengsmering) van de brandstof van ons lichaam. Op koolhydraten en eiwitten gaan we zo verder in.

## SHEET 8


 Koolhydraten en suikers

✓ 60% energie uit koolhydraten

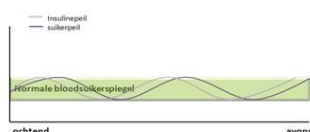
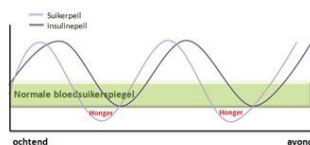
✓ Snelle suikers

✓ Zetmeel

✓ Suikers

✓ Langzame suikers

✓ Vezels



**Koolhydraten zijn je belangrijkste energiegever.** Koolhydraten zitten vooral in suikers.

In de laatste tien jaar hebben we steeds meer producten waar suikers in zitten en krijgen we onbedoeld teveel suikers/koolhydraten binnen. Gevolg: meer kans op overgewicht. Sporters nemen ook vaak snelle suikers voordat er een sportprestatie geleverd moet worden, bijv een overrijpe banaan. De **snelle suikers geven direct een 'boost'**, maar hierna vraagt het lichaam sneller opnieuw naar suikers. Dit heeft **effect op je suikerspiegel**. Het lichaam heeft er het meest baat bij dat dit zoveel mogelijk constant is.

Op het moment dat het piekt moet je lichaam weer aan het werk om de teveel aan koolhydraten om te zetten naar vetten, het verbruikt extra energie. Het openhaardvuurtje geeft een visueel voorbeeld van snelle vs trage suikers.

Voorbeeld: een sinaasappel geperst geeft snelle suikers door; een sinaasappel die je alleen pelt heeft nog de witte draadjes eromheen. Dit zijn vezels en daardoor wordt deze sinaasappel een trage(re) suiker.

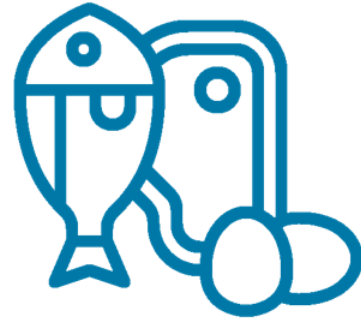


## SHEET 9

 **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!**

Als je in deze toolboxbijeenkomst erin slaagt de deelnemer bewust te maken dat het goed is iets minder koolhydraten te eten en meer eiwitten, dan is de bijeenkomst zeer geslaagd. Zet dus je verhaal vooral in op het onderwerp **Minder Koolhydraten, Meer Eiwitten**. Wil je proberen minder suikers te nemen, dan lukt dat beter als je **meer eiwitten eet**.

**Eiwitrijke producten zijn een goed alternatief voor koolhydraten.**

**Eiwitten verhogen je concentratie en je reactievermogen.** Probeer altijd te zorgen dat je in je broodtrommel ook twee eiwitrijke producten hebt zitten. Dan krijg je geen honger, maar je krijgt wel genoeg energie. Waar zitten dan eiwitten in? Denk aan ei, noten, melk, kaas en gevogelte (bijv. kip of kalkoen)..

**Het is altijd handig om wat eiwitten bij je te hebben.** Mocht je lichaam aangeven dat het brandstof nodig heeft, pak dan bijv. wat ongezoeten en ongebrande noten.

## SHEET 10

**Wat zit er in jouw broodtrommel?**

fit &amp; sterk aan het werk | toolbox vitaliteit | voeding

www.orsima.nl

**Voorbeeld**

Een wit broodje gehaktbal met mayo is heerlijk. Toch zitten er niet veel voedingsmiddelen in en wel veel calorieën.  
Een wit broodje met een gehaktbal heeft 350 calorieën en in alleen de gehaktbal zitten 60 calorieën.  
Een bruine boterham met bal maar zonder saus geeft meer energie.

**Voorbeeld**

In een bruine boterham met kipfilet/ei zitten veel meer eiwitten en vezels dan in een wit broodje hagelslag, waardoor je met zo'n broodje meer eiwitten/vezels binnenkrijgt. Dit helpt je om na de pauze alerter en geconcentreerder te zijn.

## SHEET 11



## 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



Laten we proberen iets meer variatie in onze broodtrommel te krijgen. Gebruik naast de boterhammen met vleeswaren en kaas, ook eiwitrijke producten. Ook kan een schijfje komkommer op je broodje kaas voor meer variatie zorgen.

Daarnaast zou ik willen voorstellen dat we iedere vrijdag getrakteerd gaan worden door een van ons. Een lekkere lunch waarbij we proberen iets nieuws te trakteren dat lekker is en voldoet aan de wens om meer eiwitten te eten en minder koolhydraten. **Deal?**

## SHEET 12



**Bedankt  
voor je  
aandacht!**



**Toolbox Vitaliteit**  
Voeding

