

# Gezond eetgedrag in de sportclub

Zoveel meer dan voeding

## 1 Focus op een gezonde leefstijl bij je sporters

Een gezonde leefstijl helpt iedereen vooruit. Wie gezonder leeft, verbetert de eigen gezondheid én veerkracht rechtstreeks (zélfs als het gewicht niet wijzigt). Een gezonde leefstijl is meer dan gezonde voeding. Het zit in A.L.L.E.S.:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen en lang stilzitten onderbreken
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen

**ALLES.** Fiche met tips voor een gezonde leefstijl



## 2 Draag bij tot goede eetvaardigheden met de vier G's

- Gestructureerd (leren) eten
- Gevarieerd (leren) eten met de [voedingsdriehoek](#) als inspiratie
- Genoeg (leren) eten i.f.v. wat nodig is voor goede verdere groei
- Gezellig (leren) eten. Zorg voor ontspannen eetmomenten in je team en bouw mee aan gezonde gewoontes

**Eetcompetenties.** Fiche over normaal eetgedrag

## 3 Werk aan een positief trainingsklimaat

Inzetten op algemeen welzijn bevordert gezond eetgedrag. Jongeren groeigericht stimuleren, kan door hen te versterken in hun drie basisnoden (A-B-C).

### Autonomie (A) of zelf kunnen kiezen

- Betrek je sporters zoveel mogelijk bij keuzes. Jongeren voelen zich goed als ze dingen kunnen doen die aansluiten bij eigen interesses, waarden en doelen.
- Zelf kiezen draagt bij tot het algemene gevoel van jezelf te kunnen zijn. Heb dus ook aandacht voor de sporter als persoon en niet alleen voor prestaties.
- Een training missen door onvoorziene omstandigheden is geen ramp. Geef je sporter hier vertrouwen in.

### Verbondenheid (B) of zich geliefd voelen

- Jongeren hebben behoefte om relaties op te bouwen, zich onvoorwaardelijk geliefd en aanvaard te voelen. Geef elke sporter aandacht, ongeacht zijn prestaties.
- Ga respectvol om met de gevoelens van jouw sporter.

### Competentie (C) of haalbare doelen zien

- Haalbare doelen boosten zelfvertrouwen en inzet. Als je sporter succes voelt, smaakt dat naar meer.
- Een doel mag uitdagend zijn, maar ga stap voor stap tewerk en zet plezier centraal.
- Vergelijk prestaties van jouw sporter met eigen vorige prestaties, niet met die van anderen.
- Geef procesgerichte i.p.v. persoonsgerichte feedback. Bv.: "De manier waarop je dit deed was goed!" i.p.v. "Wat ben jij goed!"

## 4 Zorg voor groeigericht coachen

- **Voeg in** bij wat leeft bij je sporter en in je groep. Luister naar de bezorgdheden rond eten, gewicht en uiterlijk en verbind met groeithema's die voor iedereen herkenbaar en bruikbaar zijn: een gezonde leefstijl en eetcompetenties.
- **Versterk** wat al goed gaat.
- **Verleid** tot nieuw gezond gedrag. Creëer een sportomgeving waarin de gezonde keuze makkelijk en aantrekkelijk is. Bekijk de website van het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) voor inspiratie.
- **Voorbeeldleren** werkt. Zorg voor goed modelleren. Ben je zelf een gezond rolmodel? Gebruik sporters met een gezond leefgedrag als rolmodel i.p.v. sporters met 'ideale' maten.
- Creëer een doordacht en gedragen **beleid** rond groeigericht ondersteunen bij leden en bestuur.



### Links

- [Aanbevelingen](#) van Eetexpert rond communicatie over eten en gewicht
- [Inspiratie](#) voor concrete acties vind je op de website met reeds bestaande preventiemethodieken
- [Vrije tijd in Vlaanderen](#)
- [Sport- en recreatie beleid](#)
- [Actieve vrije tijd](#)
- [Sport Vlaanderen](#)
- [Ethisch sporten](#)

Maak je je zorgen of zit je met vragen?

Je kan contact met ons opnemen via de verwijshulp: [eetexpert.be/hulp/ik-zoek-hulp/](http://eetexpert.be/hulp/ik-zoek-hulp/)

### Tips Wat zeg je rond gewicht ?

- Focus op gezonde leefstijl i.p.v. gewicht. Als het toch nodig is, spreek dan over 'gezond' gewicht, niet over 'normaal' gewicht.
- Een 'normaal' gewicht is een afgebakende zone op de bmi curves die op groepsniveau samengaat met minder gezondheidsrisico's dan over- of ondergewicht. Bij een individu garandeert dat echter geen 'gezond' gewicht. Het zegt namelijk niets over hoe dit gewicht werd bereikt. Een 'gezond' gewicht is het individuele gewicht dat past bij een gezonde leefstijl en waarbij er geen of beperkte gezondheidsrisico's zijn.
- Corrigeer het idee dat een lichaam 'maakbaar' is en dat iedereen dezelfde maten kan bereiken. Het is onjuist.
- Roep 'fat talk' een halt toe. Kom tussen bij gesprekken die gaan over 'vetrollen', 'de dikte van...' etc.
- Beklemtoon dat succes hoort bij alle maatjes. Gebruik neutrale taal en gebruik in je boodschappen positieve foto's van mensen met alle maatjes. Neem een kijkje in de [beeldbank](#) van de World Obesity Federation.
- Koppel prestaties niet aan iemands gewicht.
- Wees spaarzaam met weegmomenten. Ze kunnen allerlei reacties uitlokken. Doe gewichtsmetingen altijd privé en alleen als ze echt nodig zijn. Laat ruimte aan jouw sporter om te weigeren, of om gewogen te worden zonder het gewicht te zien. Geef geen kritiek op het gewicht of de lichaamsbouw van een sporter.
- Geef aan dat 'wie je bent' belangrijker is dan je lichaamsvorm en hoe je eruit ziet. Vermijd om over mensen te praten in termen van hun uiterlijk of gewicht. Versterk jongeren duurzaam door belang te hechten aan hun welbevinden. Geef aan dat een goede zelfwaardering, tevredenheid met je lichaam, en sociale gezondheid even noodzakelijk zijn als fysieke gezondheid.

### Tips Wat zeg je rond diëten ?

- Geef aan dat eten de brandstof is voor goede sportprestaties. Goede sporters hebben genoeg en gevarieerde voeding nodig.
- Geef het voorbeeld. Geef aandacht in je team aan een goede eetstructuur met gepaste snacks om het trainen te ondersteunen en voldoende drinken. Bouw hierrond gewoontes op en maak er tijd voor met oog op het uitbouwen van goede eetvaardigheden als sporter.
- Stimuleer ontspannen eetmomenten in het team. Zorg voor leuke afleiding als je signalen ziet van te krampachtig eten.
- Leid je sporters eventueel toe naar een sportdiëtist voor voedingsadvies op maat. (Crash)Diëten leiden op lange termijn vaak tot gewichtstoename.