



Workshop: Voedingsbegeleiding door de (sport)arts

inspearit-Cibit Academy, Bilthoven

Vrijdag 6 februari 2015

Inleiding

Een gezond voedingspatroon is een van de voorwaarden voor het leveren van optimale sportprestaties. De samenstelling van een gezonde basisvoeding is bij sporters en (para)medische begeleidingsteams over het algemeen wel bekend. De toepassing van specifieke voedingsinterventies rondom training en competitie is echter per sport verschillend en vereist specifieke kennis.

Bij de begeleiding van (top)sporters kan de (sport)arts regelmatig geconfronteerd worden met vragen over voedingsadvies, met name rondom wedstrijd- en toernooibegeleiding. Hoewel het geven van voedingsadvies geen kerntaak van de (sport)arts is, is het van belang (sport)artsen betrokken bij sportbegeleiding houvast te geven in de voedingsbegeleiding van atleten in enkele specifieke sporttakken.

Omschrijving Workshop

Aan de hand van casuïstiek worden specifieke voedingsstrategieën besproken voor drie verschillende sporttakken: duursport (wielrennen), teamsport (voetbal) en gewichtsklassensporten. Daarnaast wordt er nog specifiek ingegaan op voeding rondom toernooibegeleiding.

Cursisten gaan in kleine groepjes eerst zelf met de casuïstiek aan de slag, waarbij ze worden begeleid door een expert. Vervolgens wordt de casus centraal besproken en wordt het thema afgesloten met een theoretische presentatie door de expert.

Doelgroep

De doelgroepen van deze dag zijn de sportartsen, aiOS sportgeneeskunde (3^e en 4^e jaars), clubartsen en andere geïnteresseerde (huis)artsen.

Aantal deelnemers

Gezien het interactieve karakter van deze cursus kunnen maximaal 24 deelnemers inschrijven.

Datum en locatie

Vrijdag 6 februari 2015 van 9.30 tot 17.00 uur in het inspearit-Cibit Academy gebouw te Bilthoven (terrein Berg en Bosch, gebouw 90).

Certificaat

De deelnemers ontvangen, op verzoek, aan het einde van de cursus een certificaat.

Accreditatie

Deze cursus is voor sportartsen voor 6 punten geaccrediteerd. De cursus is door het College van Accreditatie van de KNMG voor huisartsen geaccrediteerd voor 6 punten.

Kosten

De kosten voor deze cursus bedragen inclusief hand-outs en koffie/thee/broodjes € 345,- en € 293,- voor aios sportgeneeskunde.

Inschrijven

U kunt zich digitaal inschrijven via onze website www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda.



Programma Workshop Voedingsbegeleiding door de (sport)arts

Vrijdag 6 februari 2015

Dagvoorzitter:

Floris Wardenaar, sportdiëtist, teamleider van HAN SENECA Sports & Wageningen Universiteit

09.00 - 09.30 uur Ontvangst met koffie/thee

Expert: Floris Wardenaar

09.30 – 10.00 uur Opening en inleidende presentatie over gezonde voeding voor sporters

Expert: Brechje Rankenberg-Kaastra, sportdiëtist en ex-topsporter

10.00 – 10.45 uur Casus duursport (wielrennen)

10.45 – 11.00 uur Pauze

11.00 – 11.30 uur Presentatie expert

*Expert: Kristin Jonvik, HAN Sport en Bewegen, sportdiëtist watersportverbond, lid Sports Nutrition Team NOC*NSF, promovenda Universiteit Maastricht*

11.30 – 12.15 uur Casus toernooibegeleiding (catering in hotels, buffetten)

12.15 – 12.45 uur Presentatie expert

12.45 – 13.30 uur Lunch

*Expert: Nick Iedema, voedingskundige o.a. bij NEC, lid Sports Nutrition Team NOC*NSF*

13.30 – 14.15 uur Casus teamsport voetbal

14.15 – 15.00 uur Presentatie expert

*Expert: Ingrid Ceelen, HAN Sport en Bewegen, sportdiëtist CTO Eindhoven, lid Sports Nutrition Team NOC*NSF*

15.00 – 15.45 uur Casus gewichtsklassensporten

15.45 – 16.00 uur Pauze

16.00 – 16.30 uur Presentatie expert

Expert: Floris Wardenaar

16.30 – 17.00 uur Zin & onzin voedingssupplementen en superfoods

17.00 uur Afsluiting