

Wie (veel) beweegt, moet (gezond) eten

Als het 'vroeger' op de ALO van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen over voeding ging, dan bedoelde men sportvoeding. 'Daar is wel iets in verschoven', zegt Hester de Vries. De ALO-docente zag de laatste jaren de aandacht voor voeding toenemen. 'Kijk, primair leiden we op voor sport- en beweegonderwijs (SBO). Maar als ik in het voortgezet onderwijs kijk naar wie over gezonde voeding moet beginnen, dan is dat toch de docente SBO. Wie doet het anders?'

INTERVIEW DOOR MARCEL RÖZER

Jan Willem van Dijk knikt goedkeurend als hij de tekst van zijn HAN-collega hoort. 'Beweging, voeding en gezondheid horen nu eenmaal bij elkaar.' Van Dijk, die na zijn Cios en diëtistenopleiding een master en PhD titel in Bewegingswetenschappen haalde in Maastricht, is een van de enthousiaste docenten die voeding op de kaart zet bij de HAN. 'En verder doe ik in de onderzoekvakken de begeleiding.'

Zowel Van Dijk als De Vries hebben de laatste jaren een sterke groei gezien van het aantal studenten dat op de HAN kiest voor het expertiseteam Sports & Exercise Nutrition. Van Dijk: 'Ik denk dat zo'n twintig procent van de ALO'ers kiest voor ons team. Het leeft dus wel.' De Vries beaamt dat: 'We zijn inmiddels zover dat ook studenten de impact van voeding zien. Bewegen alleen is niet genoeg.'

Bij duurzaam bewegen hoort aandacht voor voeding, dat lijkt me inmiddels buiten alle discussie staan

Maar toch zien beide collega's dat er nog wel discussiepunten over blijven. Hester de Vries: 'Dat vind ik ook mooi aan de manier waarop wij hier de studie hebben ingericht. Studenten krijgen de eerste tweeënhalve jaar een basisopleiding, en gaan zich dan in de laatste anderhalf jaar bekwamen in een van de expertiseteams. Zo krijg je afgestudeerde ALO'ers die echt veel

weten over voeding, of over talent, of over gezondheidsbevordering. Maar ik vind toch dat zo'n professional niet moet komen te zitten op de stoel van de voedingsdeskundige. Wij leiden primair beweegprofessionals op.'

Van Dijk beaamt dit. 'Het beter leren bewegen staat voorop. Maar als je het omdraait, zie je wel dat veel mensen bij gezonde voeding toch automatisch naar de SBO-docent kijken. Bij de coördinatie voor de Gezonde School bijvoorbeeld, ligt de koppeling tussen voeding en beweging wel erg voor de hand. En ik vind het dan ook logisch dat wij daar in onze opleidingen veel aandacht aan besteden.'

'Er is veel lawaai over voeding', constateert Van Dijk vrijwel dagelijks. 'Maar waar vind je nou als SBO-docent de juiste informatie? Wij leren onze studenten om onderscheid te maken. Ze leren te onderzoeken hoe dat werkt, die koppeling tussen fysieke activiteit en voeding. En ze kunnen uitleggen dat betere voeding meer beweging oplevert en dus een betere gezondheid.'

Ze zien om zich heen steeds minder *Old School* docenten Sport en Bewegingsonderwijs. De Vries: 'We waren toch erg gefocust op het fysieke. Tegenwoordig zien we dat bewegen soms niet genoeg is.' Van Dijk: 'Bij duurzaam bewegen hoort aandacht voor voeding, dat lijkt me inmiddels buiten alle discussie staan.'

Floris Wardenaar, teamleider van Sports & Exercise Nutrition, voegt daaraan nog toe: 'Als je naar het buitenland kijkt, dan zie je dat de



anita riemersma

Physical Education opleidingen daar altijd al breder opleiden dan de ALO in Nederland. Ik ben erg blij dat wij met de HAN voor expertiseteams gekozen hebben. Ik vind dat de SBO-leerkracht de bril van de voedingsdeskundige op moet kunnen zetten. In de eerste twee jaar van de opleiding is er aandacht voor voeding, en wie zich dan verder wil bekwamen kan dat in de laatste anderhalf jaar doen. Over het algemeen vinden studenten het erg interessant, bijvoorbeeld om te onderzoeken welke invloed ontbijtgedrag heeft op de prestaties van leerlingen. Het is een bewustwording die ze verder aan het denken zet. Dat merk je bijvoorbeeld als je een keer met ze spreekt over iets als alcoholgebruik. Ze gaan nadenken over wat ze eten en drinken.'

Gielion de Wit, teamleider van een van de twee ALO-teams besluit: 'Het model met de expertisegebieden waarvoor we bij HAN Sport en Bewegen hebben gekozen creëert ruis. En dat is goed. We móeten met elkaar blijven overleggen, blijven zoeken naar de juiste balans. We hanteren binnen onze ALO-opleiding zes verschijningsvormen, zes manieren waarop de sport zich laat zien. Wedstrijd, Show, Recreatie, Spel, Avontuur, Gezondheid. Binnen dit laatste motief is zeker ook een rol weg gelegd voor het thema voeding. De inhoud van het vak, de gekozen verschijningsvormen en de kleuring van de expertisegebieden zorgen voor een breed opgeleide docent SBO die leerlingen beter leert bewegen en de tools geeft om met plezier een leven lang te sporten en bewegen.'

Contact:
floris.wardenaar@han.nl

Kernwoorden
Gezond eten, voeding,
balans

'Ik wilde af van lukrake adviezen'

Jorren Evers is vierdejaars ALO en heeft gekozen voor de Minor Sportvoeding. 'Ik was een fanatieke sporter, deed aan waterpolo en ben inmiddels coach bij NDD in Doetinchem. Ik denk dat je als je intensief aan sport doet, je van jezelf al gemotiveerd bent om na te denken over je voeding. Dat deed ik dus al. Maar er is zoveel informatie en zoveel onzin die verspreid wordt, dus toen ik de kans kreeg me hierin te verdiepen hoefde ik niet lang na te denken.'

Evers wilde zich baseren op feiten, zodat hij wat dat betreft zijn eigen koers kan bepalen. 'Ik wil gymleraar worden en zal in het begin zeker niet gaan flyeren met info over voedingsschema's. Ik moet eerst mijn draai vinden, maar ik zal, en zeker ook vanaf de start, daar waar ik kan eenvoudige tips geven. Over de inname van koolhydraten in verband met een fysieke inspanning bijvoorbeeld. Of over het gebruik van eiwitten nadat je hebt gesport. Daar kun je gemakkelijk winst halen.'

Evers denkt dat hij als docent SBO meteen wél mensen kan helpen die zelf intensief sporten. 'Met die lui heb je als docent toch meteen een extra klik. En voor de rest hoop ik binnen een school een klankbord te kunnen zijn voor iedereen die vragen heeft over voeding. Wat ik er in de toekomst dan verder nog mee ga doen, dat kan ik nu nog niet weten.'