

## Fitcoach Ilse gaat voor gezonde voeding en drank in de sportclub

KASTERLEE – In het begin was Ilse Vanbeurden nog de ‘onzichtbare’ fitcoach van voetbalclub KSK Kasterlee. Ondertussen heeft ze al enkele goede acties op poten gezet om de spelertjes gezonde voeding en drank aan te bieden voor, tijdens en na de wedstrijden.



### Momenteel ben je één van de beste fitcoaches. Hoe ben jij erin gerold?

Jan Cuypers, coördinator van Jeugdsportnet Kasterlee\*Dessel\*Retie, is met het idee van Fitcoach langsgedaan in de sportclubs. Omdat mijn man in het bestuur van KSK Kasterlee zit, en ik al vaker had opgemerkt dat er iets niet klopte in de sportclubs, vroeg mijn man of ik de rol van Fitcoach niet op mij wou nemen. Ik vind dat er een veel te groot contrast is in de sportclubs: waar kinderen sportief en gezond zijn op het veld, krijgen ze in de kantine enkel maar ongezonde dingen te zien. Als Fitcoach wil ik hieraan iets veranderen.

Vooraleer ik de cursus van Fitcoach had gevolgd, was ik uit eigen initiatief al begonnen met fruit te geven aan de spelers tijdens de wedstrijd Pauze. De spelers waren 15 jaar en aan het puberen. Maar omdat zelfs zij er goed op reageerden, dacht ik dat het wel potentieel had. Enkele jeugdtrainers pikten het idee op en tegen het einde van het seizoen waren er al een viertal ploegen die fruit gaven aan hun spelers.

Het volgende jaar werd ook het jeugdbestuur erbij betrokken. Zij vonden het een super idee. Daardoor is er in het begin van het seizoen een infomoment gegeven, waarop ook alle ouders werden aangesproken om aan deze actie deel te nemen.

### Je doet acties zoals de fruitbox, gezonde kantine en gezond ontbijt. Kan je daar iets meer over vertellen?

De fruitbox is een actie waarbij de ouders die de was hebben, ook zorgen voor fruit tijdens de pauzes van de wedstrijden. De ouders halen zelf het fruit en zijn vrij om te kiezen welke soort ze nemen. Ze kunnen gaan voor één soort, maar evengoed voor een mix van twee soorten of voor fruitsatés. De keuze is aan hen. Uit ervaring weet ik dat 1 kilo druiven voldoende is voor 7 spelers of neem ik voor elke speler iets minder dan 1 appel.

Met de gezonde kantine ben ik gestart tijdens de Duiveltjesdag. Dat is een kennismakingsdag voor de allerkleinste spelertjes. Normaal kregen ze frisco's aangeboden, maar sinds vorig jaar is dat fruit geworden. Ook waren er vorig jaar tijdens de toernooien fruitmandjes aanwezig in de kantine. Zo'n fruitmandje bestaat uit bananen, appels en peren en ze worden verkocht aan 1 euro per stuk. Wel viel mij op dat er tijdens de wintermaanden veel minder fruit werd gegeten. De gezonde kantine heb ik ook nog verder uitgebreid met noten, peperkoek, verse soep en graanrepen. Op deze actie reageren de ouders wel verrast. Ze zijn het niet gewoon dat er ook gezonde dingen worden aangeboden in een kantine.

Tijdens de paasvoetbalkampen wordt sinds vorig jaar ook een gezond ontbijt georganiseerd. Vorig jaar had ik daarvoor contact opgenomen met de organisator. Hij was er direct mee akkoord en heeft dan ook alles voorzien. Dit jaar belde hij mij zelf op met de vraag of ik het dit jaar opnieuw wou doen. Natuurlijk heb ik direct "Ja!" gezegd! Tijdens het gezond ontbijt wordt er een buffet voorzien met gezonde dingen. Choco en zoete cornflakes is er niet te vinden. Wel wordt er fruit aangeboden dat de kinderen normaal thuis niet eten. Zo kunnen ze op een makkelijke manier met verschillende fruitsoorten kennismaken. Vorig jaar hebben we voor het gezond ontbijt een beroep gedaan op sponsoring. Dit jaar hebben we enkel beroep gedaan op Appelen Roes. Bij het vermelden van het 'Gezond ontbijt' en met bewijsstukken, krijg je daar gratis 3 kartonnen vers appelsap!

Sinds dit jaar ben ik ook gestart met wist-je-datjes te verspreiden op de tafels. Die wist-je-datjes gaan over gezonde voeding en sport. De info hiervoor krijgen we van Hanne van Logo Kempen, omdat ik er zelf niet echt veel van weet. Ik zou de info op het internet kunnen opzoeken, maar dat doe ik bewust niet. Daar zijn te veel tegenstrijdige dingen te vinden. Zo probeer ik elke maand nieuwe wist-je-datjes te verspreiden.

**“Waar kinderen sportief en gezond zijn op het veld, krijgen ze in de kantine enkel ongezonde dingen te zien!”**

### Voor wie zijn deze gezonde acties?

De acties zijn vooral gericht op de jeugdspelers. Door de wist-je-datjes probeer ik ook de ouders aan te zetten tot nadenken over gezonde voeding en sport. Ik doe de acties vooral om iedereen de kans te geven om voor gezonde voeding te kiezen. Het is iets extra, en dat moet ook iets extra blijven. De gezonde voeding mag het normale aanbod van de kantine niet vervangen.

Ik kondig de acties aan via een jaarlijkse nieuwsbrief. Daarin bedankt ik ook de ouders voor het werk dat ze al leveren en moedig ik hen aan om nog meer acties te doen. Ik ben steeds op zoek naar nieuwe acties en nieuwe doelen.

### Wat zijn jouw ervaringen?

Ik vind de dingen die er zijn al dik oké. Ik vraag me wel af in hoeverre ik nog kan uitbreiden, om toch realistisch te blijven. Ik weet dat bier en chips uit de kantine bannen, echt onmogelijk is. Ik merk ook dat de mensen nog moeten wennen aan ideeën zoals gezonde kantine. Het is iets dat rustig moet binnensijpelen, iets dat je tijd moet geven en vooral niet mag forceren. Je moet een soort mentaliteitsverandering op gang krijgen en de ouders moeten er ook achter staan.