



TRAIECTUM IS DE MULTI-CAMPUS VAN DE TOEKOMST.

EEN PLEK WAAR UTRECHT WORDT SAMENGEBRACHT, GEÏNSPIREERD EN
AANGEMOEDIGD OM **DE MEEST SPORTIEVE STAD VAN NEDERLAND** TE WORDEN.



Medegefinancierd door
de Europese Unie





21.000 leden en 1,8 miljoen
bezoekers per jaar. Met
voeten aan de grond in elke
straat in Utrecht. Een
ongekende **kweekvijver** voor
talent. Met een **wezenlijke**
bijdrage aan de **vitaliteit** van
de stad en de regio **Utrecht.**



Medegefinancierd door
de Europese Unie



Het Utrechtse marketingbureau Unravel heeft voor Kampong onderzocht

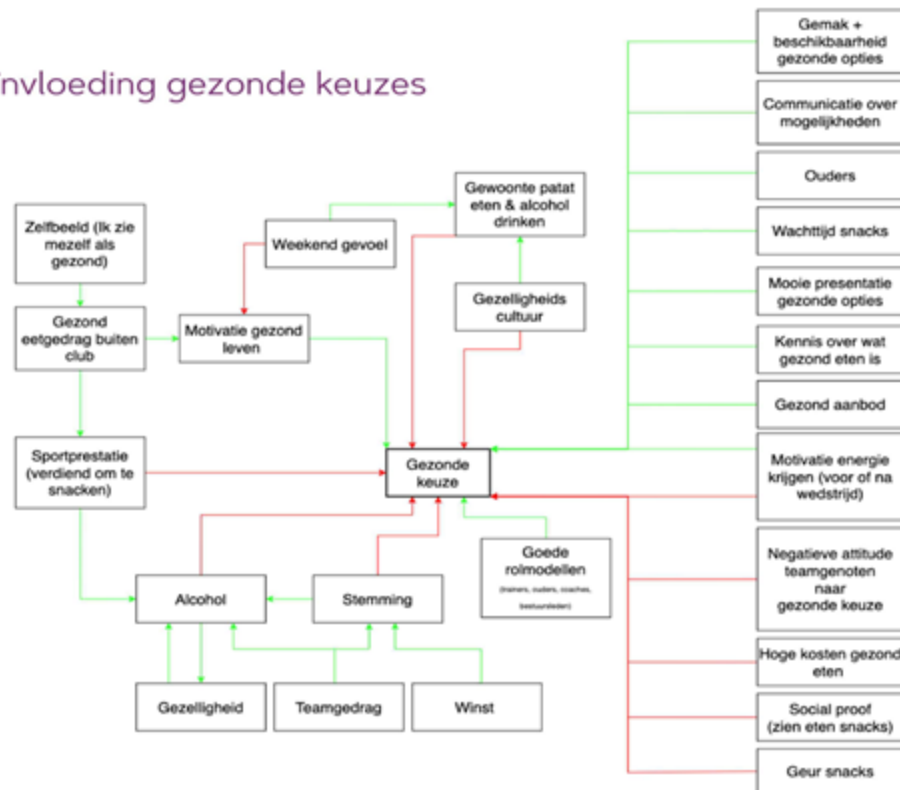
Welke factoren een rol spelen in de keuze voor gezonde voeding?



Samenvatting van het onderzoek door Unravel

Appendix

Procesmodel beïnvloeding gezonde keuzes





EXPERTISE

*Onderzoek- en
kennislaboratorium voor sport
en vitaliteit*



NEXT

*Proeftuin voor
innovatie, inspiratie
en ondernemers*



ACADEMY

*Opleidingscentrum
voor sporters en
coaches*





EXPERTISE

Kennisontwikkeling



NEXT

Kennistoepassing



ACADEMY

Kennisoverdracht



Medegefinancierd door
de Europese Unie



EXPERTISE

Hogeschool Utrecht –
minor Leefstijlcoaching

Question of the week

Welke macro is het beste om te eten na een training of wedstrijd?

ANTWOORD:

Vetten

Koolhydraten

Eiwitten

Question of the week

Het antwoord is eiwitten!

Alhoewel je het liefst na een training een goede maaltijd wil binnen krijgen met zowel vetten, koolhydraten en eiwitten, zijn eiwitten het belangrijkste als we het hebben over spiergroei en spierherstel. Na een wedstrijd is een broodje kipfilet of wat kwark bijvoorbeeld een goede optie.

bron:

 Voedingscentrum.nl

FABEL OF FEIT?

“Van vet eten word je dik”



FABEL!

Van meer calorieën binnenkrijgen dan je verbrandt kom je aan. Vet eten op zich maakt niet dik. Het gaat uiteindelijk om de hoeveelheid kcal die je per dag moet binnenkrijgen en de hoeveelheid die je verbrand. Een goede balans is belangrijk.

bron:

 Gezondheidsraad.nl



Medegefinancierd door
de Europese Unie



Innovatieve oplossingen met Frozu en Mister Fridge



"ECHT GEZOND SNOELEN, SUPERKRACHTEN IN ELKE HAP!"

Waar wij een probleem zien

Slechts 4 op de 10 kinderen eet dagelijks genoeg fruit, terwijl ongezonde snacks overal voor het grijpen liggen.

Dit is onze innovatieve oplossing

FROZU Candy Grapes: een 100% natuurlijke bevroren snack van druiven met een laagje superfruitpoeder – leuk, lekker én educatief. Met fruitheiden die gezonde keuzes kwél maken.

Dit gaan wij testen bij NEXT

We onderzoeken in een live setting hoe kinderen en ouders FROZU Candy Grapes ervaren, met focus op smaak, beleving en koopintentie.

Kun jij ons helpen?

We zitten op het snijvlak van food, educatie en jeugdgezondheid. Kansen liggen bij basisscholen, sportclubs, BSO's en gezonde snackpartners. Samenwerkingen met pedagogen, supermarkten of gemeenten kunnen onze impact versnellen.

Meer informatie op www.sportcampustracktum.nl

SPORTCAMPUS TRACKTUM & FC STRICHT NEXT



"DE NIEUWE STANDAARD VOOR DE SPORTWERELD."

Waar wij een probleem zien

We maken goede voeding beter bereikbaar op sportlocaties waar snoep, chips en suikerdranken nog de overhand hebben. Geen voedselverspilling meer, geen gemiste omzetmomenten, geen personeel.

Dit is onze innovatieve oplossing

Mister Fridge levert slimme, aanbestede Smart Fridges en Freezers, 24/7 gevuld met goede en betere producten. Volledig afgestemd op de locatie & in eigen huisstijl. Onze technologie geeft inzicht in klantgedrag en optimaliseert het aanbod: minimale waste, maximale marge. Geen kosten, geen investering, geen risico, wél gedeelde winst.

Dit gaan wij testen bij NEXT

Binnen NEXT testen we hoe Mister Fridge kan bijdragen aan betere voeding op sportlocaties, zonder extra inzet van personeel of kosten voor de locatie. We onderzoeken of het voorzien van een sportbeever aanbod op een innovatieve manier doodwerkelijk leidt tot bewustere en gezondere keuzes van de consument.

Kun jij ons helpen?

We werken binnen: Sportverenigingen, (top) sportlocaties, academies van BVO's, hotels, leisure locaties, golfbanen, vliegvelden, appartementencomplexen.

Meer informatie op www.sportcampustracktum.nl

SPORTCAMPUS TRACKTUM & FC STRICHT NEXT



Medegefinancierd door
de Europese Unie

ACADEMY

Opleiden van
sporters en
coaches – kennis
vanuit de topsport
beschikbaar voor
iedereen



**MULTI-SPORTCAMPUS
TRAIECTUM**

Vochtverlies meten: weeg het voor én na het sporten.

1. Tel op wat je hebt gedronken.
2. 1kg = 1 Liter vochtverlies. Drink 1,5 keer dit terug.
3. Vul dus na het sporten 150% van je vochtverlies aan.

Voorbeeld: 70,0kg - 69,2 kg = 1,2 Liter vochtverlies.
Drink na afloop +/- 2 liter water



Urine-kleur kaart

Goede vochtbalans
Maximale prestatie

Lichte uitdroging
Bijdrinken

Uitgedroogd
Extra drinken

Sterk uitgedroogd
Snel en veel drinken

Volledig uitgedroogd
Slechte vochtbalans
Slechte prestaties
Snel en veel drinken

SPORTCAMPUS TRAIECTUM

Masterclass Voeding



Maak je
nu klaar!

Op **maandag 27 oktober (20.00-20.45u)** kun jij aansluiten bij de online Masterclass Voeding van Imre Ballint. (sport-dietist FC Utrecht)

In deze masterclass neemt Imre je mee in de basisprincipes van sportvoeding, met speciale aandacht voor voeding op een wedstrijddag. Aan het eind beschik je over nieuwe tips en tools die je dat extra zetje richting een betere prestatie kunnen geven.



Medegefinancierd door
de Europese Unie



Vraag en stelling

Stelling:

Zonder promotie/ondersteuning door regionale leveranciers en concurrerende prijzen krijgen we geen gedragsverandering bij sporters en verenigingen in het maken van gezonde en duurzame keuzes.

Vraag:

Hoe kunnen wij elkaar helpen met het doen van onderzoek, betrekken van innovatieve ideeën of startups en opleiden van sporters en coaches rondom gezonde en duurzame voeding.





TRAIECTUM IS DE MULTI-CAMPUS VAN DE TOEKOMST.

EEN PLEK WAAR UTRECHT WORDT SAMENGEBRACHT, GEÏNSPIREERD EN
AANGEMOEDIGD OM **DE MEEST SPORTIEVE STAD VAN NEDERLAND** TE WORDEN.



Medegefinancierd door
de Europese Unie

