



A.J.G. (ARNO) TRAA, MSc

VOEDINGSDESKUNDIGE &
GEREGISTREERD VOEDINGSWETENSCHAPPER A

PERSOONLIJK

Geboortedatum: 07-01-1992
Geslacht: Man
Woonplaats: Amersfoort
Nationaliteit: Nederlandse
Rijbewijs: B

CONTACT

Telefoon: 06-57435052
E-mail: arnotraa@gmail.com
LinkedIn: [linkedin.com/in/arnotraa/](https://www.linkedin.com/in/arnotraa/)

QR-code voor Elevator Pitch:



<https://youtu.be/hhg9NPxyPB4>

OPLEIDINGEN

MASTER NUTRITION AND HEALTH

Wageningen University & Research 2016 – 2020

- Thesis: "The effects of a low- versus high **carbohydrate diet** on **body weight, body composition** and **sports performance** in well-trained recreational adult **athletes**"
- Specialisatie: **Nutritional Physiology** and **Health Status**
- Diploma behaald, gemiddeld cijfer: 7,5
- 18 ECT extra behaald via onder meer het vak **Teaching and Training Skills**

BACHELOR VOEDING EN DIËTETIEK

Hogeschool van Amsterdam 2012 – 2016

- Differentiatie: Nutrition and Health Promotion
- Diploma behaald, gemiddeld cijfer: 7,5

BACHELOR FYSIOTHERAPIE

Hogeschool Utrecht 2010 – 2012

- Propedeuse behaald

HAVO

Meridiaan College 't Hooghe Landt 2005 – 2010

- Profiel: Natuur en Gezondheid

STAGES / AANVULLENDE EDUCATIE

INTERNSHIP INNOVATIE, SPORT EN VOEDING

Sportcentrum Papendal 2019 – 2020

- Hier heb ik veel verschillende **projecten** in samenwerking met bedrijven uitgevoerd, zoals (**sensorisch**) **onderzoek** naar de aansluiting van verschillende **eiwitdrinkjes** bij sporters, functionaliteit van verschillende **eiwitbronnen** en **koolhydraatmetabolisme**. Ook heb ik via een **intern/extern multidisciplinair team** een **validatieproject** uitgevoerd met aanvullend **literatuuronderzoek** omtrent de relevantie/inzet van **bloedparameters** in de (**top**)**sport**.
- Eindbeoordeling stage: 8,0

STAGE ONDERZOEKSMEDEWERKER

Hogeschool van Amsterdam / Amsterdam Nutritional Assessment Centre (ANAC) 2016

Als onderzoeksmedewerker heb ik meegewerkt aan twee **onderzoeken** en was daarnaast **voedingsbegeleider** van mensen met een **eiwitverrijkt dieet**. Ik heb onder meer **metingen** verricht op het gebied van **lichaamssamenstelling** (o.a. BODPOD) en **functionele testen** (o.a. 6-minuten wandeltest), **contact** onderhouden met deelnemers en **data-invoer** verzorgd.

STAGE PHYSICAL PERFORMANCE BVO

AFC Ajax 2015 – 2016

- Hier heb ik hier mijn onderzoeksproject gedaan en scriptie geschreven. Ik heb onderzocht hoe **social media** ingezet kan worden bij de ouders van de jeugdspelers van Ajax ter bevordering van het **voedingsgedrag** en in hoeverre dit werd bewerkstelligd. Ook heb ik een social media **pilot** aan de hand van **kwantitatief-** en **kwalitatief onderzoek ontwikkeld, geïmplementeerd en geanalyseerd** en vertaald in een **adviesrapport**.
- Eindbeoordeling scriptie: 7,8

MINOR, SPORTGEZONDHEID EN LEEFSTIJL

Hanzehogeschool Groningen 2015

Hier heb ik mij verder verdiept in **trainings-** en **voedingsfysiologie** en **leefstijlinterventies**. Bij zwemsportvereniging Trivia heb ik een project over **sportvoeding** en **vochtbalans** uitgevoerd.

AANBEVELINGEN

"Arno did his internship here at AFC Ajax. I got to know him as a hard working, eager to learn student. He did a great job working on a pilot on the application of social media in nutritional behavioural change in parents of our youth academy players. His dedication to the job was unparalleled. Thanks for everything."
– Peter Res, 2016

REFERENTIES

Op aanvraag.

BIJBANEN

BEHEERDER WEBSITE EN SOCIAL MEDIA / GASTHEER

Hooijer Haarden en Vloeren

2015 – HEDEN

In deze functie vervul ik veel functies omtrent het beheren van de **social media** kanalen en **website** met verschillende **CMS systemen** (waaronder Wordpress), wat resulteerde in bijv. een nieuw ingerichte website en de integratie van nieuwe **tools**. Daarnaast heb ik een gastheerfunctie in de showroom en heb ik klantencontact (direct, telefoon en per mail). Ook heb ik diverse ondersteunende **facilitaire- en logistieke** taken.

DIVERSE BIJBANEN

2007 – 2013

- Vulploegmedewerker (C1000)
- Keukenhulp (Pannenkoekenrestaurant In den Gloeiende Gerrit)
- Administratief medewerker (Sofitel Legend The Grand Amsterdam)

NEVENACTIVITEITEN

PRACTICA- EN STUDENTBEGELEIDER NUTRITIONAL PHYSIOLOGY

Wageningen University & Research

2017

In deze rol heb ik tijdens practica studenten begeleid bij de **lab-werkzaamheden** en heb ik studenten geholpen bij de theorievragen en uitleg gegeven over het **energiemetabolisme** gericht op o.a. **vetten, koolhydraten** en **gewichtsverlies** (± 8 uur p/w).

STUDENTENPANEL

Hogeschool van Amsterdam; Wageningen University & Research

2015 / 2018

In deze jaren heb ik als studentenpanellid input verleend over het **onderwijs** aan accreditatie-organisatie NVAO.

BIJLES STUDENTEN VOEDING & DIËTETIEK

Hogeschool van Amsterdam

2014 – 2016

Met veel plezier heb ik **bijlessen** gegeven (± 2 uur p/w) aan studenten voor de vakken **fysiologie** en **chemie**. Ook heb ik i.s.m. anderen een **opfriscursus** georganiseerd en gegeven aan ± 60 studenten.

VRIJWILLIGERSWERK VOETBALVERENIGING

VV Hooglanderveen

2011 – 2019

Na een aantal jaar officieel KNVB-gediplomeerd **scheidsrechter** te zijn geweest, ben ik in verschillende **commissies** actief geweest, onder meer als elftalleider, scheidsrechters-aansteller, wedstrijdsecretaris (± 6 uur p/w) en gastheer, met diverse **coördinerende rollen**.

VAARDIGHEDEN

- Talen
Nederlands (schrijven, spreken, lezen: moedertaal)
Engels (schrijven, spreken, lezen: uitstekend)
- Computer
MS Office: Word/Excel/Powerpoint (goed)
Statistiek: SPSS (goed)
Administratie: Viedoc (goed; certificaat behaald)
Online: ZOOM (goed), Wordpress en andere CMS systemen (goed)
- Certificaten
Geregistreerd **Voedingswetenschapper A**
- Cursussen
Gevolgd: MOOC **Nutrition, Exercise** and **Sports** (Wageningen University) 2020
Online Pitching (BlueHealth Innovation Center) 2020
Gegeven: Webinar **Voeding & Sport** (Triatlonvereniging De Triotters): 2020
[koppeling naar verkorte audiovisuele presentatie](#)
Toekomstig: **Basiskwalificatie Didactische Bekwaamheid** 2020?

INTERESSES & HOBBY'S

Ik heb een grote passie voor sport en is ben dan ook graag bezig met **sport** en **beweging**, waaronder het vergroten en uitdragen van mijn **wetenschappelijke kennis** omtrent deze onderwerpen. Ik speel **rolstoelbasketbal** en doe aan **spinning** en **fitness**. Ook **loop** of **fiets** ik graag buiten een rondje. Verder luister ik graag muziek, lees boeken, kijk documentaires/series en houd van gamen.