

# Voedingstips van de jeugdtrainers

Een goede sportman leeft en eet gezond en probeert voldoende water, minerale zouten, vitaminen, gluciden (suikers of koolhydraten), proteïnen (eiwitten) en lipiden (vetten) in de juiste verhoudingen tot zich te nemen. Hij/zij eet bij voorkeur veel groenten en fruit en vis, en weet dat het ontbijt niet mag worden overgeslagen. Elke sportman beseft dat de voeding belangrijk is voor het leveren van prestaties en dat de dagelijkse hoeveelheden gerespecteerd moeten worden. Maar wat eet en drink je als sporter nu het beste op de dag van de wedstrijd? Voor onze benjamins, pupillen, miniemen én hun ouders zetten we hier enkele tips op een rijtje, want we merken dat jeugd en hun ouders hier vragen rond hebben en/of niet altijd de juiste keuzes maken.

## **Op welk tijdstip eet je het beste op de dag van de wedstrijd?**

De laatste maaltijd gebruik je best 2 tot 3 uur voor de start van de wedstrijd. Bij de jeugd beginnen de wedstrijden gewoonlijk vlak na de middag. Zij dienen dus 's ochtends een licht ontbijt te nuttigen en ongeveer 1 uur voor de middag een tweede maaltijd. Enkel met een ontbijt kan je geen hele namiddag sporten! Met te laat eten verhoog je de kans op steken in de zij tijdens het lopen, want je maag drukt dan op je middenrif en belemmert de ademhaling. Op de jeugdmeeting kan je tijdens de proeven door je energievoorraad aanvullen met wat lichte snacks, gecombineerd met water of sportdrink.

## **Wat kan je de dag van de wedstrijd eten tijdens het ontbijt en het middagmaal?**

Kies voor licht verteerbare maaltijden, die toch voldoende energie bevatten om een hele namiddag te kunnen sporten. We geven graag enkele voorbeelden en tips:

### - Brood:

Op de wedstrijddag kies je best voor snel verteerbaar wit (of lichtgrijs) brood, belegd met confituur, honing, of mager vlees (bijv. gerookt paardenvlees). Je kan het brood eventueel lichtjes roosteren, zodat het nog lichter verteerbaar wordt. Op niet-wedstrijddagen kies je voor bruin brood met volle granen of zorg je voor een goede afwisseling.

### - Muesli:

Combineer dit met wat melk of magere yoghurt. Neem geen ontbijtgranen die veel vetten en suiker bevatten (Frosties, Choco Pops en dergelijke).

### - Havermoutpap:

Lekker met een beetje (!) bruine suiker.

### - Bananen:

Enkele schijfjes banaan tussen een boterham of eventueel een sandwich gaat vlot binnen.

### - Rijst:

Een rijstschotel (niet te fel gekruid!) met kip en groentjes of ananas is een lekker en licht verteerbaar middagmaal.

### - Pasta:

Opgelet: een 'spaghetti bolognaise' met gehakt, tomatensaus en kaas is niet geschikt, aangezien het zwaar op de maag kan blijven liggen! Combineer je pasta beter met groentjes en bijvoorbeeld wat kip of tonijn.



## **Wat is geschikt als tussendoortje?**

Zeker bij een meerkamp is het heel belangrijk om tussendoor regelmatig iets te eten én te drinken als je op het einde nog een goede loopproef wil afleggen. Een banaan, honingkoek, graanrepen, rozijnen, muesli, een boterham, sandwich of pistolet zijn ideale tussendoortjes. Vergeet ook niet om regelmatig water te blijven drinken, eventueel afgewisseld met wat sportdrink.

## **Wat eet je beter niet op de dag van de wedstrijd?**

Vermijd alles waarvan je weet dat het slecht verteert: pikante kruiden, vette sauzen, alles wat zuur is (bijvoorbeeld citroenen, maar ook sinaasappelsap of tomaten), paprika's, aubergines, champignons enz.

Eiwitrijke voeding heb je weliswaar nodig, maar het verteert traag. Vermijd de dag van de wedstrijd dus kaas, vlees en eieren en overdrijf ook niet met melkproducten. Vetrijke voeding verlaat de maag zeer langzaam, en is de dus zeker af te raden.

Vezelrijke voeding bevat onverteerbare delen en niet zo veel energie. Bovendien werken voedingsvezels remmend op je maag en durven ze je darmen al eens te laten protesteren. Daarom zijn rauwe groenten, fruit (met uitzondering van bananen) en volkoren producten af te raden op de dag van de wedstrijd. Koude pasta is zeer goed, maar in combinatie met rauwe groeten is dit geen aanrader. Op niet-wedstrijddagen eet je uiteraard wél veel vezelrijke voeding!

Een extra tip die we nog willen meegeven is **goed kauwen**. Het bevordert de vertering en zorgt voor een snellere opname van de voedingsstoffen. Neem dus de tijd om te eten.

### ***Wat drink je op wedstrijddagen?***

Het is niet alleen van belang om voldoende te eten, maar zeker ook om genoeg te drinken. Ga geen gashoudende dranken (spuitwater, cola, limonade...) nuttigen voor of na de wedstrijd, maar beperk je tot water, eventueel gecombineerd met wat sportdrank. Je maag zal je dankbaar zijn. Uiteraard drink je veel als het warm weer is. Probeer dit in meerdere kleine hoeveelheden te doen en niet alles ineens.



### ***Wat vlak na de wedstrijd?***

Na de wedstrijd heeft je lichaam snel nood aan nieuwe energie om de reserves in je spieren terug aan te vullen. Prop jezelf na de wedstrijd echter niet vol met ongezonde troep (chips, snoep, hot dogs...)! Eet je toch ongezond na een wedstrijd, dan gaat je lichaam hier veel van opnemen omdat het snakt naar energie. Je lichaam slaat dan meer ongezonde vetten en suikers op dan goed voor je is. Zorg dus beter zelf voor een gezonde hap, zodat je binnen de 2 uur na de wedstrijd je energievoorraad kan aanvullen. Daarvoor gelden eigenlijk dezelfde tips als voor de voeding voor en tijdens de wedstrijd. Al kan heel af en toe eens zondigen uiteraard geen kwaad. (*Auteurs: Joris Lauwers en Willem Deboeck – Spurtend Pennetje juni 2011*)