



VOEDING

Vorbereiding wedstrijd

- ENERGIE NODIG!! + VOLDOENDE VOCHT: verschillende mogelijkheden
- Drank: 2 opties
- *Optie 1:*
 - Dorstlessers (+/- 7gr suiker per 100 ml) drinken, aangevuld met water
 - 30cl per uur (groot glas)
 - Voorbeelden
 - Aquarius – Isostar hydrate en perform – Extran refresh – Aptonia Endurance (Decathlon) – Perform Hydromax – AA Drink Isotone- Gatorade – sportscontrol 2 win - SIS
- *Optie 2:*
 - Appelsap/tropical, aangevuld met water
 - 1 kartonnetje (200ml) per uur
 - **OF**
 - Druivensap , aangevuld met water
 - 150 ml per uur
- MAALTIJD VOOR DE WEDSTRIJD
 - Laatste maaltijd ongeveer 3u voor de wedstrijd
 - Bij verre verplaatsingen met bus/auto:
 - **Lunchpakket samenstellen, in functie van wedstrijd/optimale prestatie**
 - Koolhydraatrijke voeding + water
 - 1 banaan
 - 2 – 3 sandwiches/boterhammen met zoet beleg (confituur)
 - Koolhydraatrijke snacks (1 naar keuze)
 - 1 portie druiven (grote handvol)
 - 1 doosje rozijnen
 - Peperkoek (2 sneetjes)

Tijdens wedstrijd

- enkel mogelijkheid tijdens rustpauze
- vochtbalans herstellen
 - langzaam drinken
 - geen ijskoude dorstlessers, wel gewoon koel.
 - Hoeveelheid: 30cl of iets meer/ afhankelijk van wat de speler verdraagt
 - Voorbeelden dorstlessers: zie eerste paragraaf.
 - Bij hitte: extra water drinken
- Energievoorraad aanvullen: verschillende keuzes
 - Banaan
 - druiven



Na wedstrijd

- Snelle recuperatie
 - Binnen 15' na wedstrijd
 - Energievoorraden aanvullen
 - Koolhydraatrijke snacks
 - Banaan/druiven/rozijnen/fruitsap/magere yoghurt drank/magere chocomelk/soyamelk
 - Vochtbalans herstellen
 - Water/dorstlesser
- Duurzame recuperatie
 - Tussen 15' en 1.5u na wedstrijd
 - Lichte maaltijd
 - Water/dorstlesser

Voor/na de wedstrijd

- Geen chips/snoep/fastfood op de bus



Algemene principes/tips, los van de wedstrijd

- Voedingsgewoonte = iets wat aan te leren is.
- Weinig controle mogelijk vanuit club/trainer, dus je moet zelf gemotiveerd zijn, samen met je ouders!!
- Motivatie als sporter = prestaties zo goed mogelijk kunnen leveren.
- Verschillende onderdelen:
 - Vocht
 - o Bij voorkeur water
 - o >1.5l per dag
 - o Eigen controle: urinekleur:
 - Licht doorschijnend = optimaal
 - Licht geel = licht uitgedroogd
 - Donker geel = te weinig vochtopname → verminderde prestatiemogelijkheden
 - o Niet drinken
 - Alcohol = vochtafdrijvend
 - Frisdranken = teveel suikers
 - Groenten
 - o 2 handen per dag
 - Fruit
 - o Minimum 2 stukken per dag
 - o Of smoothie of fruitmix
 - Vette vis
 - o 2/3x per week
 - o Zalm/makreel/tonijn
 - o 100-200 gr
 - o Belangrijke leverancier van eiwitten
 - Noten
 - o 2/3x per week
 - o 1 hand
 - Vlees
 - o Hoe magerder, hoe beter
 - Rund, paard
 - Kip, kalkoen
 - Varkenslapje
 - Ham
 - Melkprodukten
 - o Hoe magerder, hoe beter
 - Yoghurt (mager)
 - Kaas (laag VG)
 - Platte kaas
 - Magere melk