

SPORTVOEDING

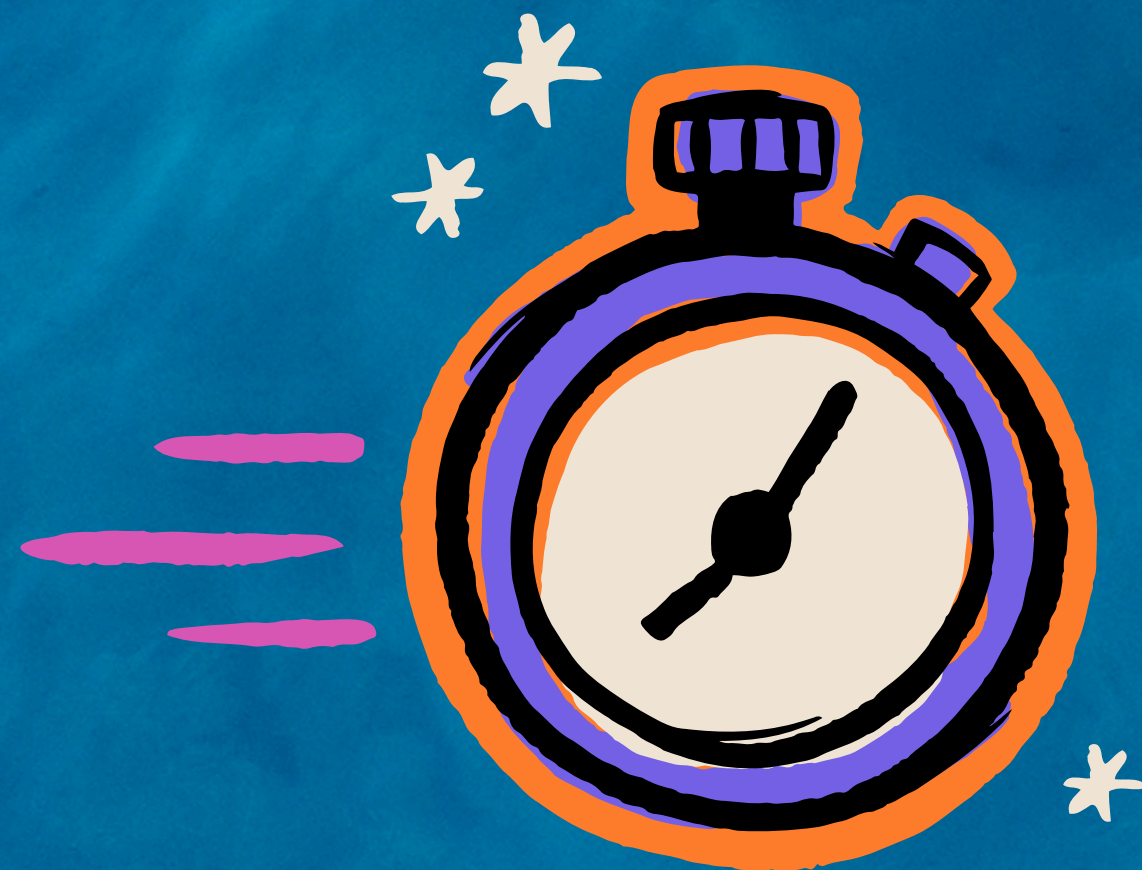
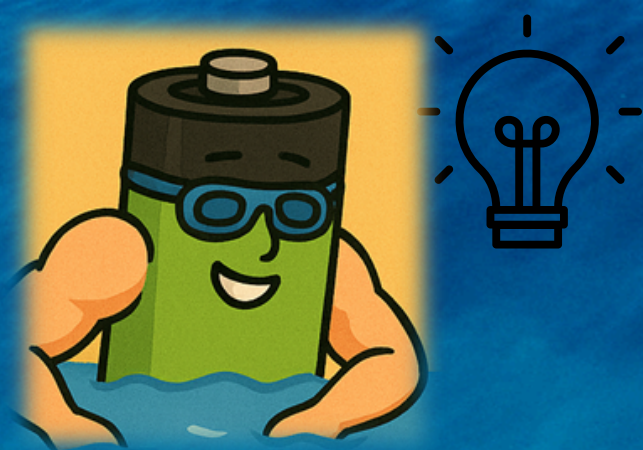


RACEPLAN



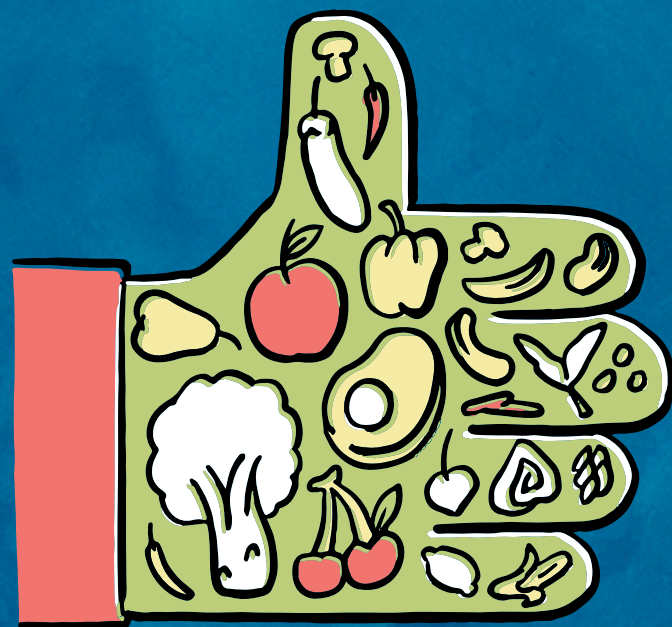
BARRY DE BATTERY





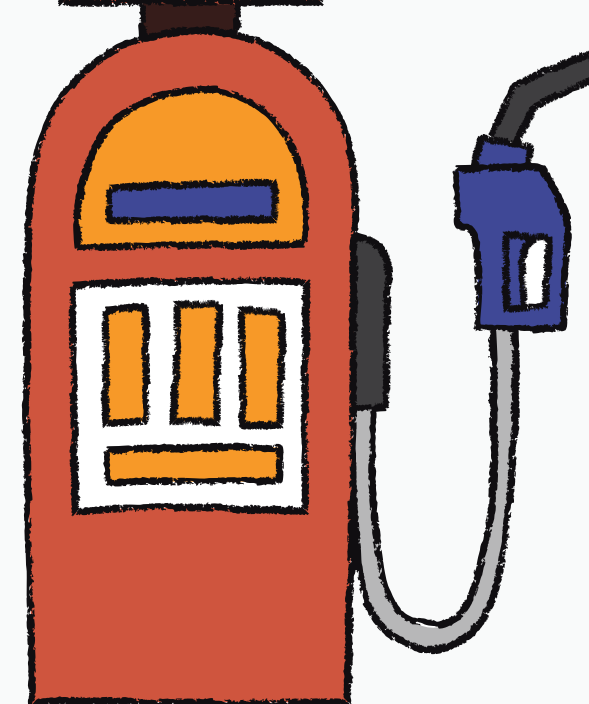


Hoe vol is jouw batterij?





ENERGIE



Ik ben te vol geladen :/



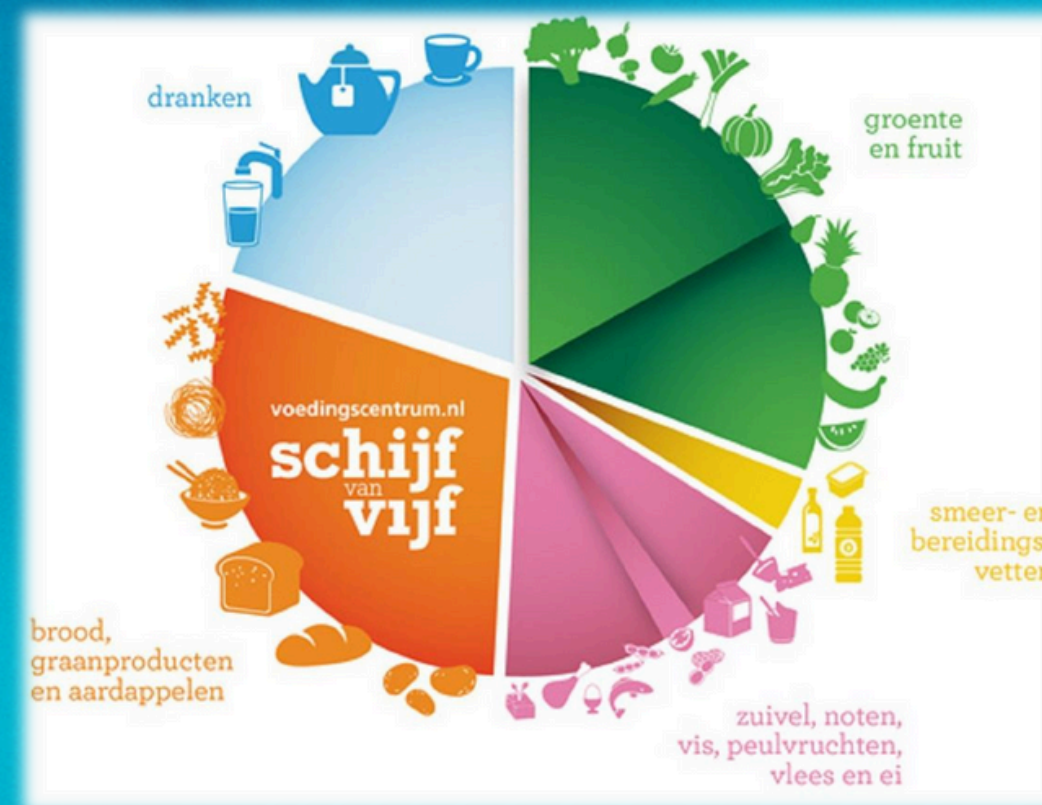
Ik heb geen energie en
kracht

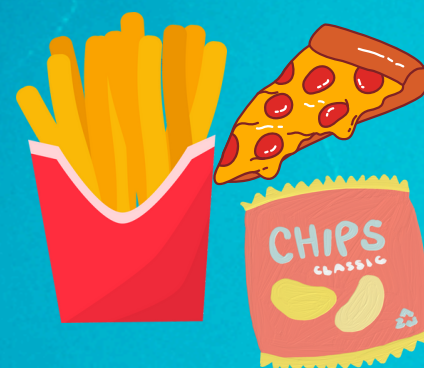
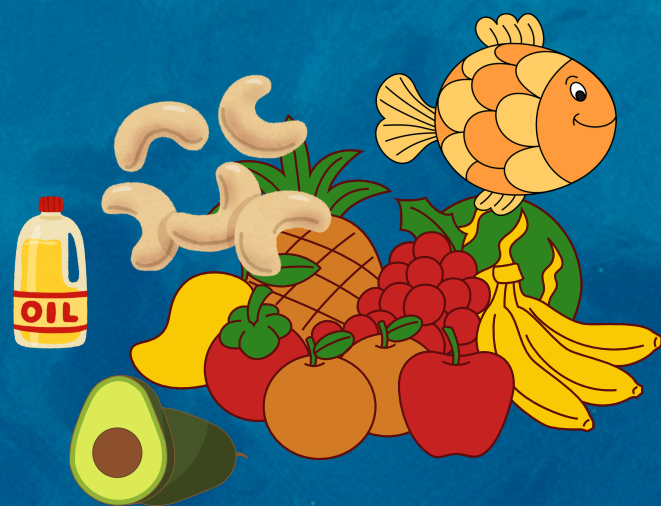
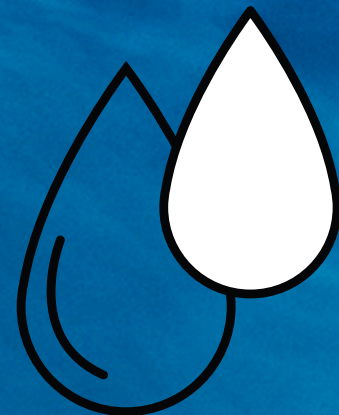
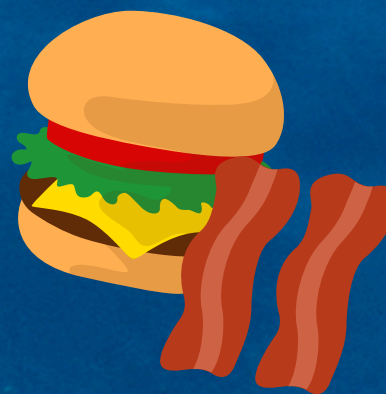
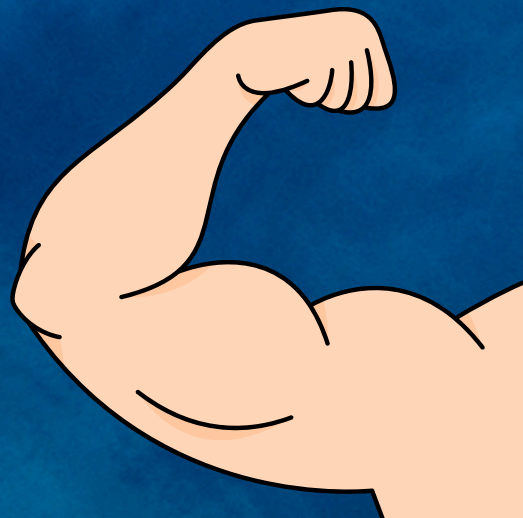
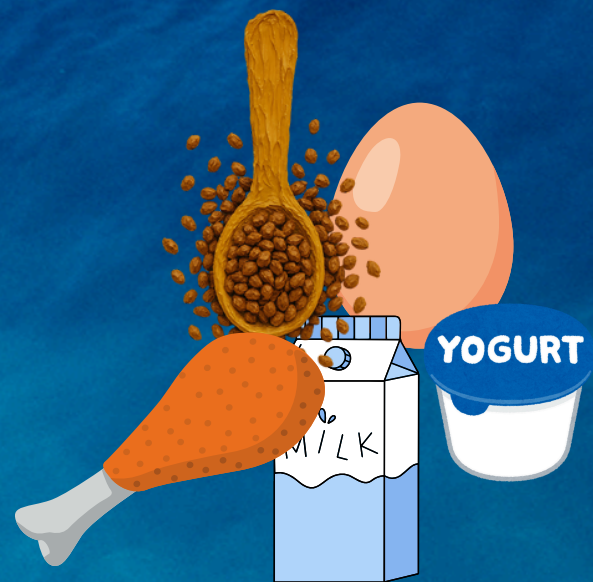




GEZONDE VOEDING

Saaaaai



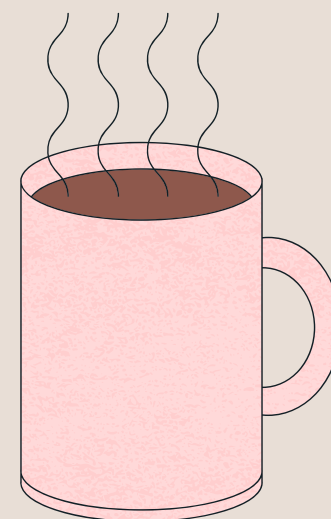
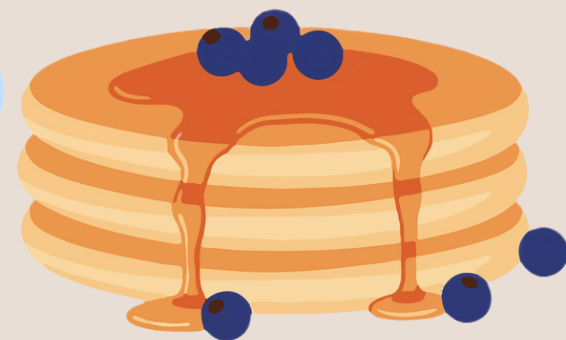
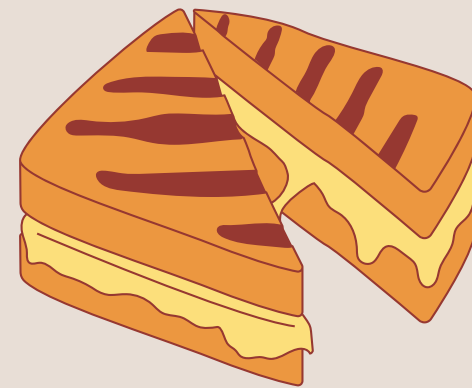
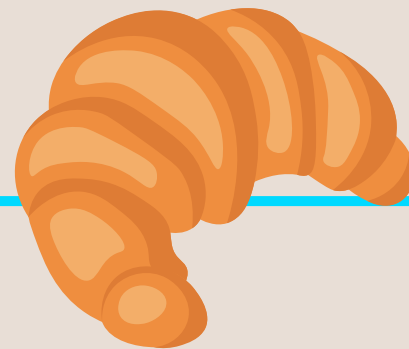




ONTBIJT/LUNCH?

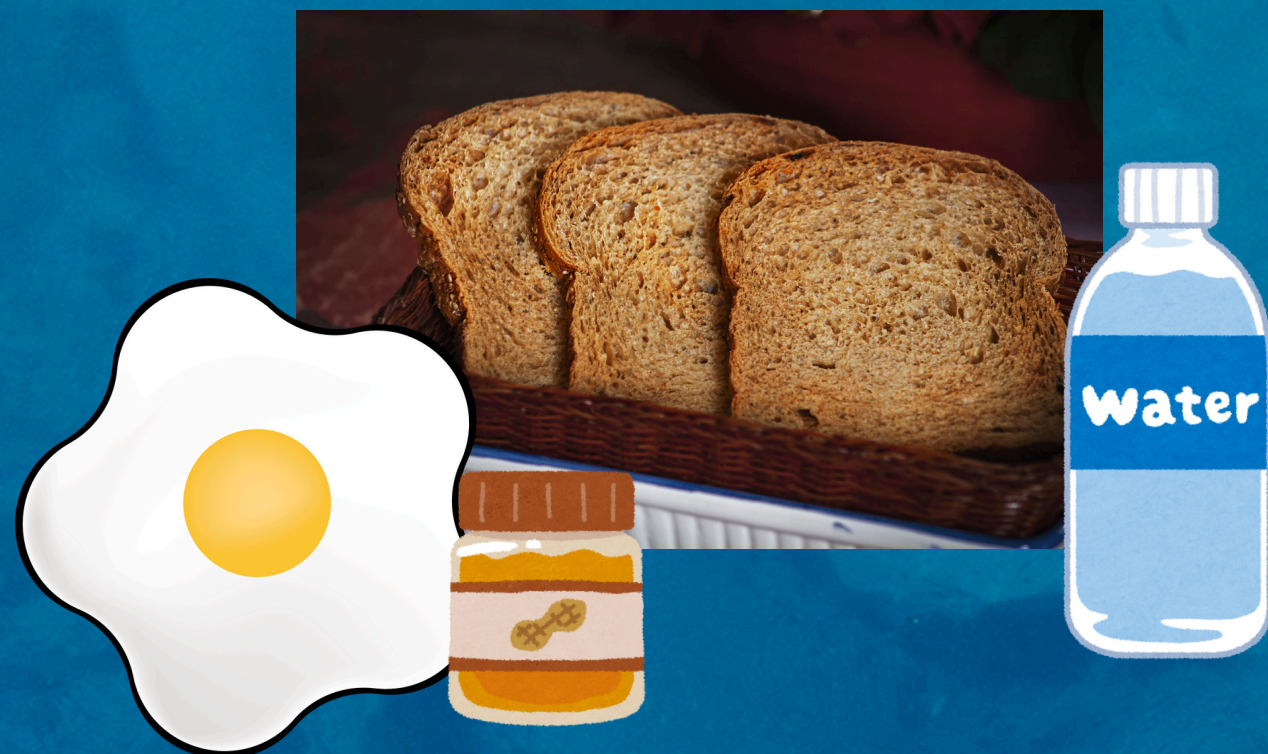


Ik slaap liever wat langer
en heb nooit honger op
school



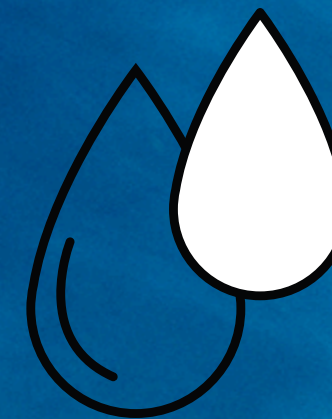
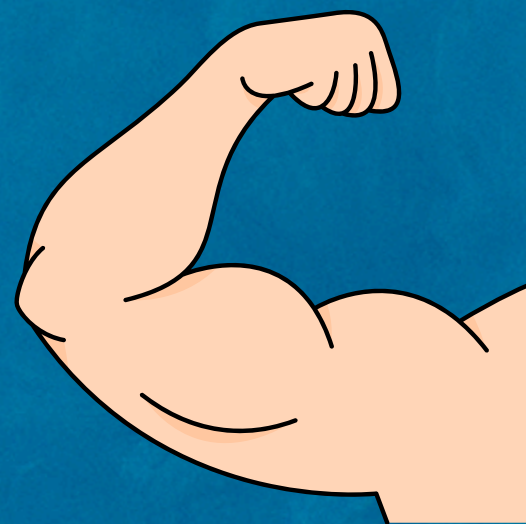
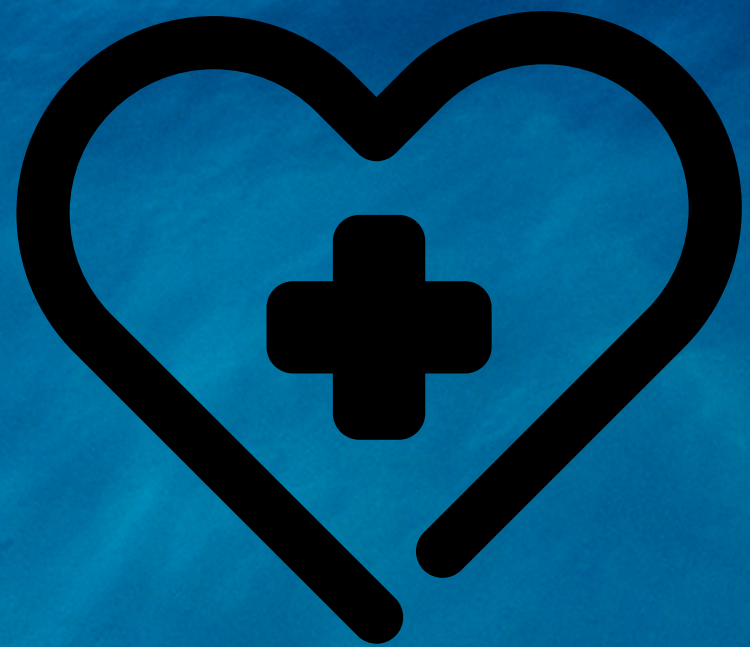


Ik loop leeg: steeds
minder energie gedurende
de dag



Ik blijf opgeladen: veel
energie om vanavond te
trainen!

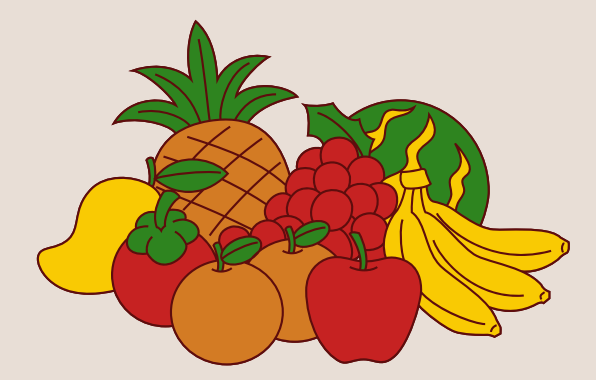
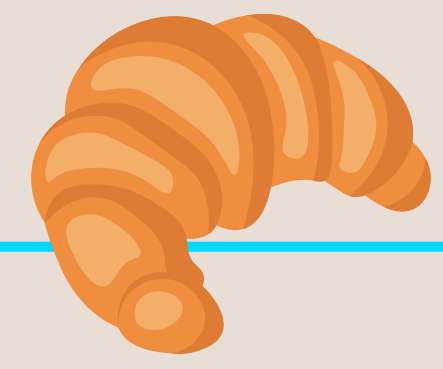
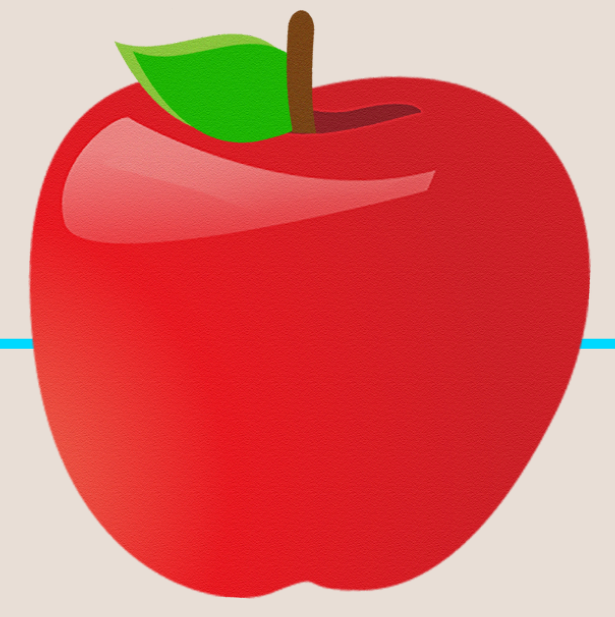
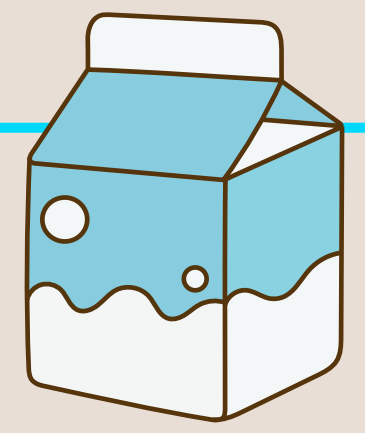
**Wat kan jij
verbeteren in
jouw ontbijt of
lunch?**





Ik geloof dat ik ziek word

TUSSENDOORTJES



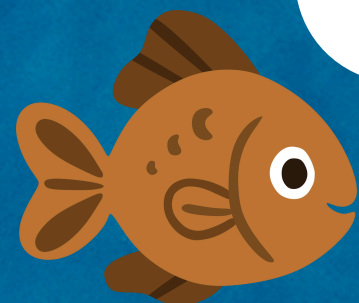


Wat is een goed tussendoortje?

Elke dag 2 stuks fruit, toch?



Je hebt 1x per week een stuk fruit nodig



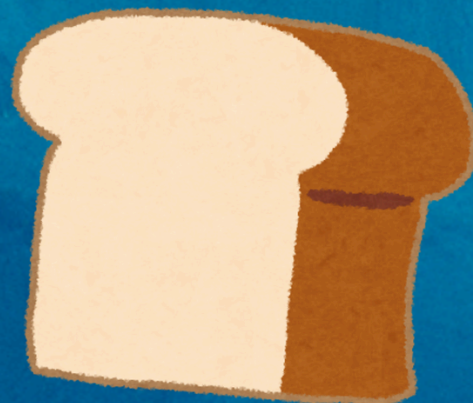
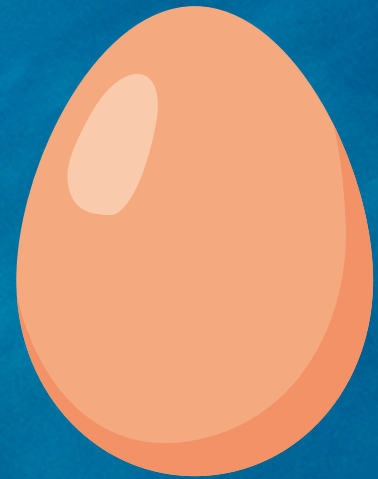
Je hebt om de dag een stuk fruit nodig



Nee, je hebt elke dag een stuk fruit nodig



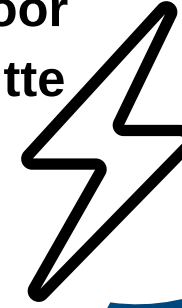
WAT KAN JIJ
ETEN EEN UURTJE
VOOR HET
ZWEMMEN?



Barry wil veel energie tijdens het zwemmen, wat moet hij doen?



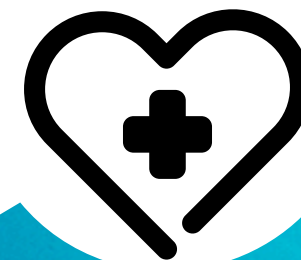
Ik neem een uurtje voor
het zwemmen een witte
boterham



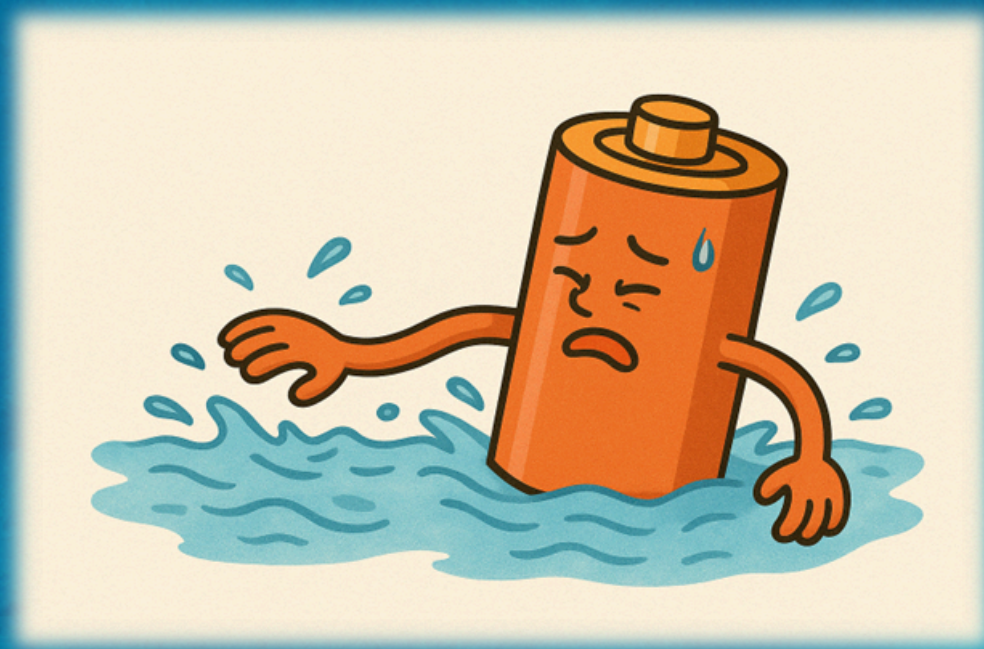
Ik neem een uurtje voor
het zwemmen een gekookt
ei



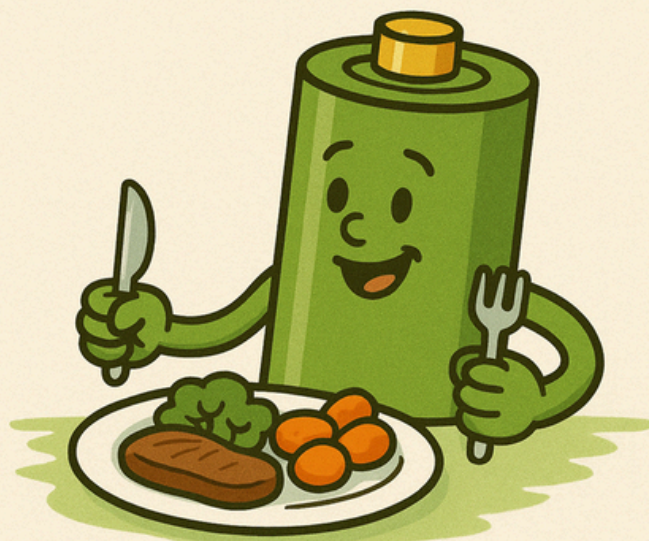
Ik neem een uurtje voor
het zwemmen een burger



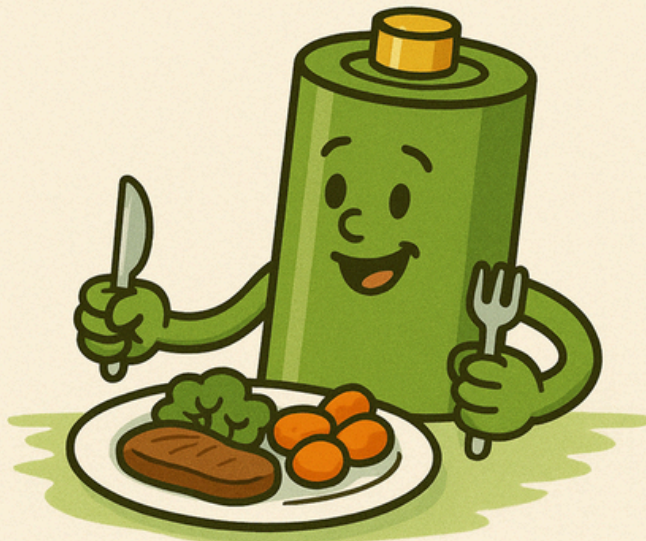
TIJDENS



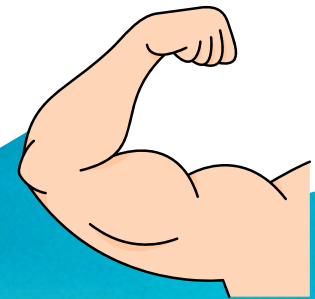
HERSTEL



**Ik vul mijn batterij met
koolhydraten**



**Ik word sterker door het
eten van eiwitten**



**Ik kan me niet
concentreren**

Wat als je niet goed herstelt?

Ik ben ziek

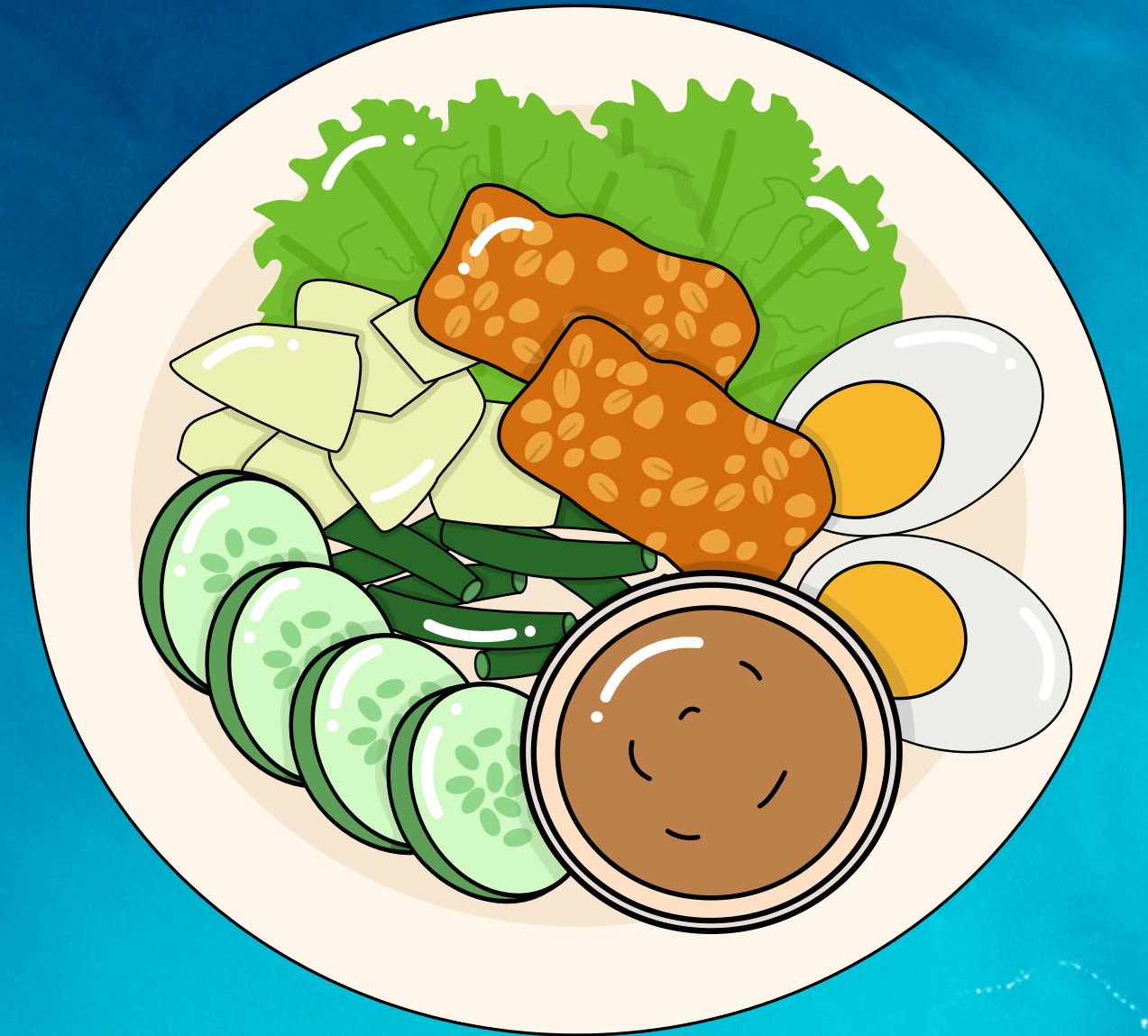
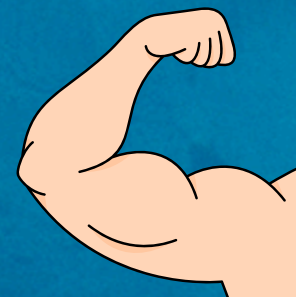
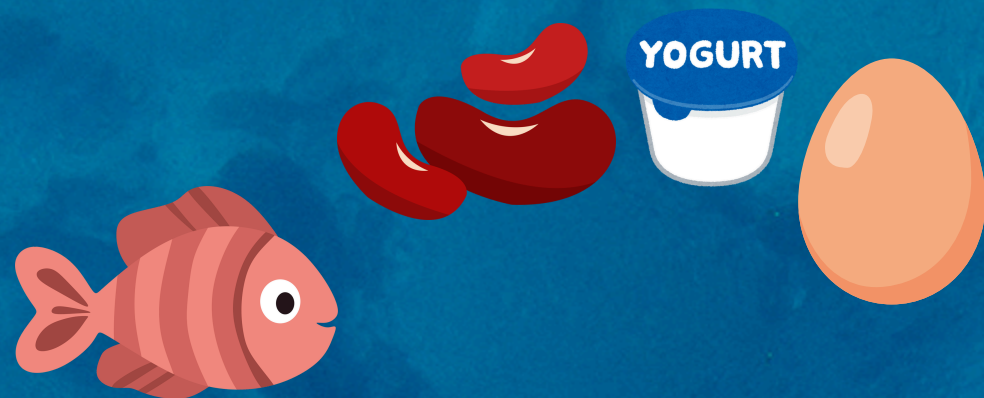
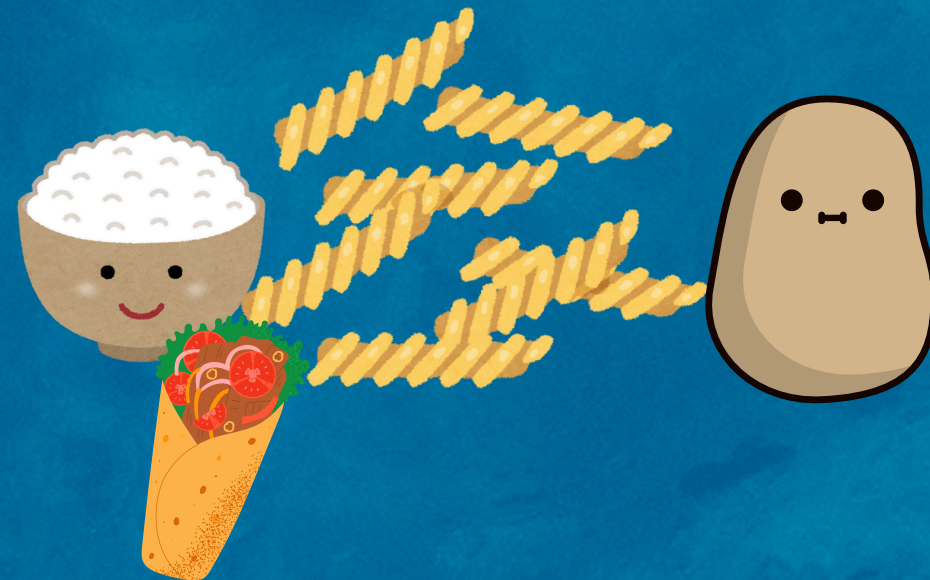
**Ik merkte er lang niks van,
maar heb nu een blessure.**

Ik word moe

**Ik heb weinig energie
tijdens het trainen**



Kan dat ook met 1 bordje?

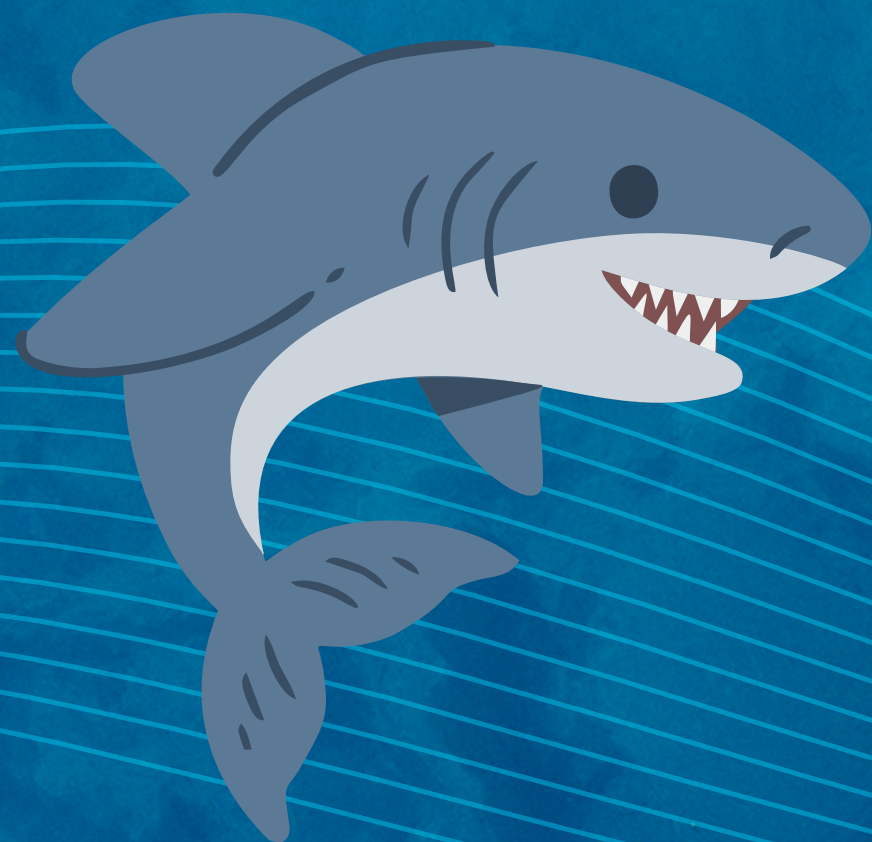




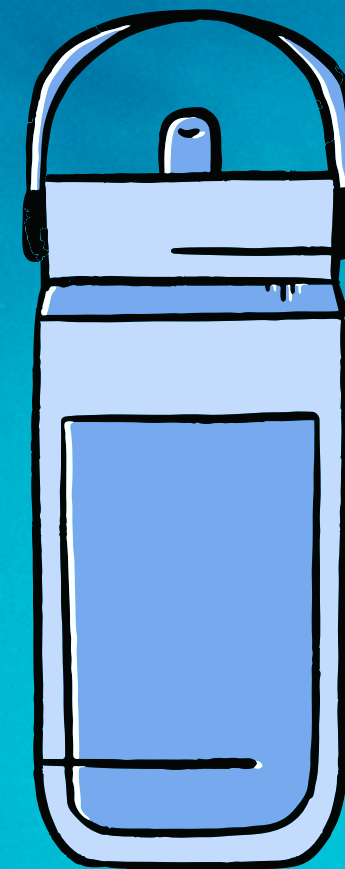
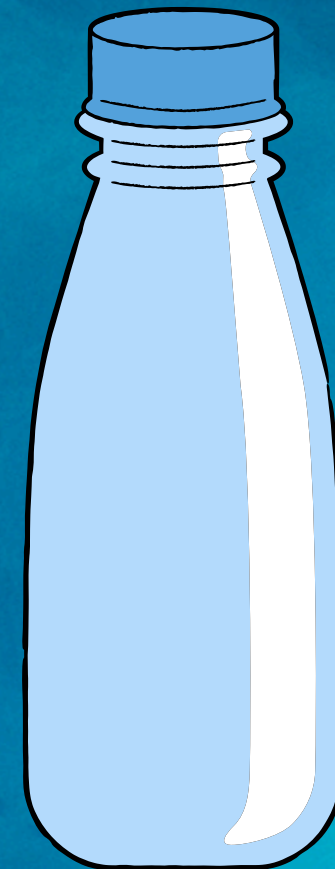
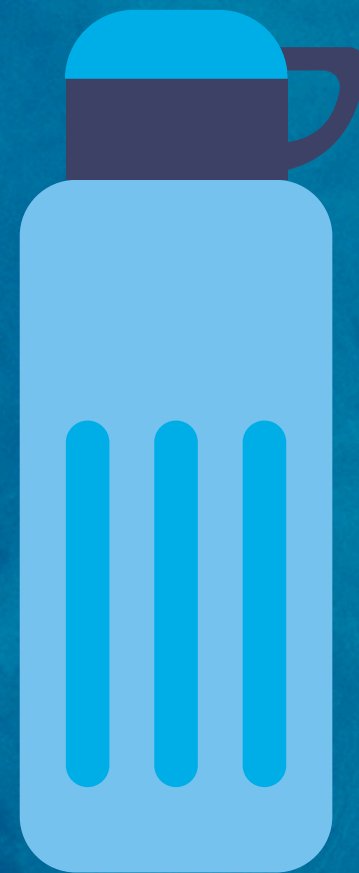
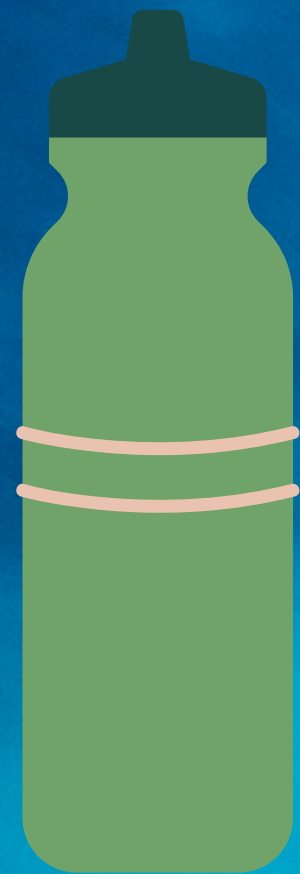
VOCHT



Ohnee ik heb nooit dorst
en ik verlies niet zoveel
vocht in het zwembad,
toch?



**Hoeveel bidons moet jij gedurende
de dag drinken?**



**3 grote bidons (500ml)
of 6 grote glazen
(250ml) water= 1.5L**



ZZZ



Sneller, sterker,
gezonder



WAT HEB JIJ GELEERD?

Vragen?

TIPS VOOR OUDERS

- Zorg voor een goede basisvoeding (Schijf van Vijf/ Sportvoedingspiramide)
- Zorg voor voldoende brandstof (koolhydraten) gedurende de dag
- Zorg voor eiwitten in elke maaltijd
- Let op de timing van inname (voor, tijdens, na zwemmen)
- Zorg voor voldoende vitamines, mineralen en omega-3 (!)
- Stem hoeveelheden af op trainingsintensiteit én groei
- Let op vochtinname
- Denk vooruit en ondersteun!



RICHTLIJNEN

Glycogeen voorraad vullen:

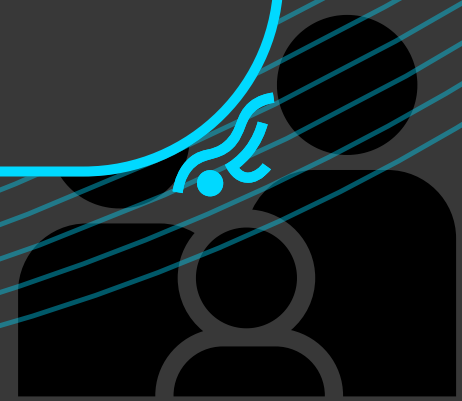
1-4 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht.

Minimaal 2 uur voorafgaand laatste 'grote' maaltijd.

Eventueel 20-30 min voor inspanning een kleine koolhydraatrijke snack

1,2-2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

<90 minuten na inspanning een herstelmaaltijd met koolhydraten (1,2 gram KH/ kg lichaamsgewicht) én als het lukt ook eiwitten (0,3-0,4 gram eiwit/kg lichaamsgewicht)



Voorbeeld van iemand van +- 50kg

Pre-training

Doel: 50g KH

2 sneetjes (half) volkoren brood (70 g KH)

Jam (30 gram) (17 g KH)

250 ml halfvolle melk (12 g KH, 8 g eiwit)

Totaal pre-training:

97 g KH | 8 g eiwit



Lunch

4 sneetjes volkoren brood → 70 g KH, 12 g eiwit

Beleg: 20 g 30+ kaas (6 g eiwit) + 30 g kipfilet (6 g eiwit)

1 appel → 20 g KH

250 ml halfvolle melk → 12 g KH, 8 g eiwit

Totaal lunch:

102 g KH | 32 g eiwit



Post-training herstel

Herstelsmoothie eiwitten en KH

250 ml halfvolle melk → 12 g KH, 8 g eiwit

40 g havermout → 25 g KH, 5 g eiwit

150 g banaan → 30 g KH

150 g magere kwark → 6 g KH, 13 g eiwit



Totaal herstel:

73 g KH | 26 g eiwit

Middagtussendoortje

200 g magere yoghurt → 8 g KH, 10 g eiwit

30 g muesli → 18 g KH, 3 g eiwit

1 banaan → 30 g KH



Totaal:

56 g KH | 13 g eiwit

VOCHT

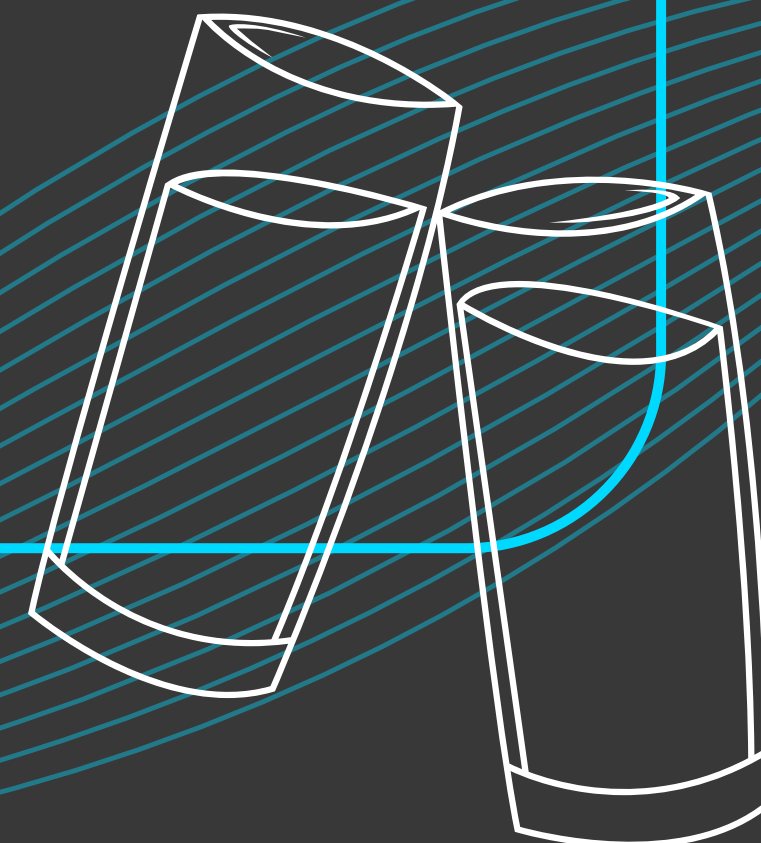
Training langer dan 60 minuten? -> isotone sportdrank gebruiken

Kinderen in de basis 1-1.5L + aanvulling sport

Uren (4) voor de inspanning ongeveer 5-7 ml vocht per kilogram lichaamsgewicht drinken. Als de sporter in die periode niet plast of de urine donker van kleur is, moet er nog eens 3-5 ml/kg extra worden gedronken. Waarvan ook kort voor de inspanning nog wat water of dorstlesser.

+/- 1 bidon per uur training

Ook vocht ter herstel ná inspanning (150% van verloren vocht)





Waar kan ik je bij helpen?

- Optimale voeding bij blessure
- Verbeteren lichaamssamenstelling/ vetpercentage
- Specifieke voeding bijvoorbeeld; vega/ vegan eetpatroon
- Advies voedingssupplementen, wat is veilig en nuttig!?
- Voeding rondom trainingen en wedstrijden.
- Coaching eetgedrag

3 uur per jaar vergoeding vanuit je basis zorgverzekering. Kinderen <18 geen eigen risico (!).

In sommige aanvullende pakketten extra vergoeding

Geen contract met Caresq / EUCARE / ASR

Vragen?

info@voedingplusadvies.nl

[Link hoeveelheden per dag](#)

Teuntje Horn