

VOEDING EN TOPSPORT

TOPSPORTSCHOOL VOLLEYBAL



VOEDING HET INTERNAAT

DOOR ELLEN DEVROE @NUTRITION_BY_ELLEN

Als sportdiëtiste op de Topsportschool begeleid ik het voedingsaanbod op het internaat, de teams die op stage/tornooi vertrekken en geef ik in elk jaar voedingsessies en kookopdrachten voor thuis. Om zo jullie kinderen mee te geven dat topsport en voeding een belangrijk onderdeel zijn van hun toekomstige carrière.

Het voedingsaanbod waaronder de menu's worden zorgvuldig gekozen en in evenwicht gebracht in functie van de trainingen.

Er zijn wel wat nuttige extra's die mogen meegegeven worden van thuis.

VOORZIE JE EIGEN SNACKS EN
SPORTDRANK

RECUPERATIE IS ESSENTIEEL OP
TORNOOI DAGEN

VRIJDAGEN

WEDSTRIJDEN



DRANK

SPORTDRANK

Voor tijdens de training

- De ideale sportdrink bevat per liter:
 - 60-80 g koolhydraten
 - 400-1100 mg Na of 1-3 g zout
- Voorbeelden: 6D nutrition isotone sportdrink, Etixx isotone sportdrink, Trisport Hydra-max, Sportscontrol 2win, Powerbar (Decathlon), Isostar
- Je kan ook zelf sportdrink maken

Bereiding

- Meng 500ml water met 35-40 ml limonadesiroop (geen light variant nemen!)
- Voeg 1/2 theelepel zout toe en meng het goed door elkaar
- Voeg een paar druppeltjes citroensap toe voor een frisse smaak

Tip: Het zout lost beter op in lauwwarm water. Zet de bidon daarna in de koelkast zodat de drank op de gewenste temperatuur komt.

RECUPERATIEDRANK

Voor na de training: Magere chocolade melk of drinkyoghurt.

**EXERCISE IS KING. NUTRITION IS QUEEN.
PUT THEM TOGETHER AND YOU'VE GOT
A KINGDOM. - AUTHOR: JACK LALANNE**

VOEDING

SNACKS

- Vers fruit
- Gedroogd fruit
- Noten
- Melkproducten: yoghurt (mager en halfvol), Griekse yoghurt max. 2% vet en Skyr
- Volkoren crackers
- Volkoren ontbijtgranen: Havermout, Weetabix, brinta, muesli.
- Koeken en granensnacks: Muesli repen, Kinderkoeken, Peperkoek, Rijstwafels, Maiswafels, Eierkoeken. <10 % vet

VOOR HET SLAPEN GAAN

Spieropbouw wordt bevorderd door een eiwitrijke snack voor slapen gaan. Caseïne een eiwit dat traag door het lichaam wordt opgenomen is hiervoor ideaal.

Goede bronnen zijn:

- Magere yoghurt (Griekse yoghurt en SKYR)
- Magere platte kaas
- Melk (halfvolle of mager)





WEDSTRIJDDAG

MAALTIJDEN

Op zondag zijn er wedstrijden en is het nuttig om een recuperatiemaaltijd voor na de wedstrijden te voorzien

- Kies een goed koolhydraatbron: Gebruik volkoren pasta, bruine rijst, quinoa, taboulé, volkoren wraps
- Combineer met een eiwitbron: mager vlees zoals kip, ham blokjes of vis zoals tonijn, zalm, scampi, surimi, garnalen, ei, mozzarella of feta. Peulvruchten is een prima alternatief: kikkererwten, linzen, witte of rode bonen. Dit mag ook uit blik.
- Kies gezonde vetten. Gebruik vetarme dressing of mayonaise, olijfolie en azijn, pesto of zelfgemaakte sausen op basis van magere yoghurt/platte kaas.
- Noten, zaden, pitten, olijven, avocado zijn prima toevoegingen voor een extra lekkere salade
- Zorg voor een goede bewaar doos met koelelement

VRIJDAG NA SCHOOL

MAALTIJDEN

Sommige onder jullie kinderen zijn nog een tijdje onderweg na de training op vrijdag, voorzie een extra snack om te vermijden dat er onderweg gestopt wordt voor ongezonde snacks.

- Zorg dat je voldoende recuperatie drank hebt voor na de training
- Crackers, beschuiten, ontbijtgranen blijven een ganse week goed en zijn ideaal om een langere periode te overbruggen, in combinatie met wat fruit kan dit de grote honger al wat tegen houden
- Kies niet voor ongezonde snacks of broodjes onderweg naar het station! Een week hard trainen, je lichaam verzorgen en gezond eten mag niet verloren gaan in een weekend.



VOEDINGSESSIES

TIJDENS DE VOEDINGSESSIES KOMT HET THEMA ETIKET LEZEN AANBOD, SAMEN GAAN WE ZO NOG VEEL NIEUWE PRODUCTEN LEREN KENNEN EN GEVEN WE DE INFO OM ZELF OP ZOEK TE GAAN NAAR NIEUWE PRODUCTEN IN DE WINKEL.