



 **OH LEUVEN**

# H&P SEMINARIE

25.10.2023

# INHOUD

## 1. Introductie

- Readiness to perform
- Voeding in het voetbal
- Dagelijkse uitdagingen

## 2. Feit / fabel

- Energiebalans
- Structuur en gezonde keuzes
- Wedstrijddagen

## 3. Inspiratie + Q&A

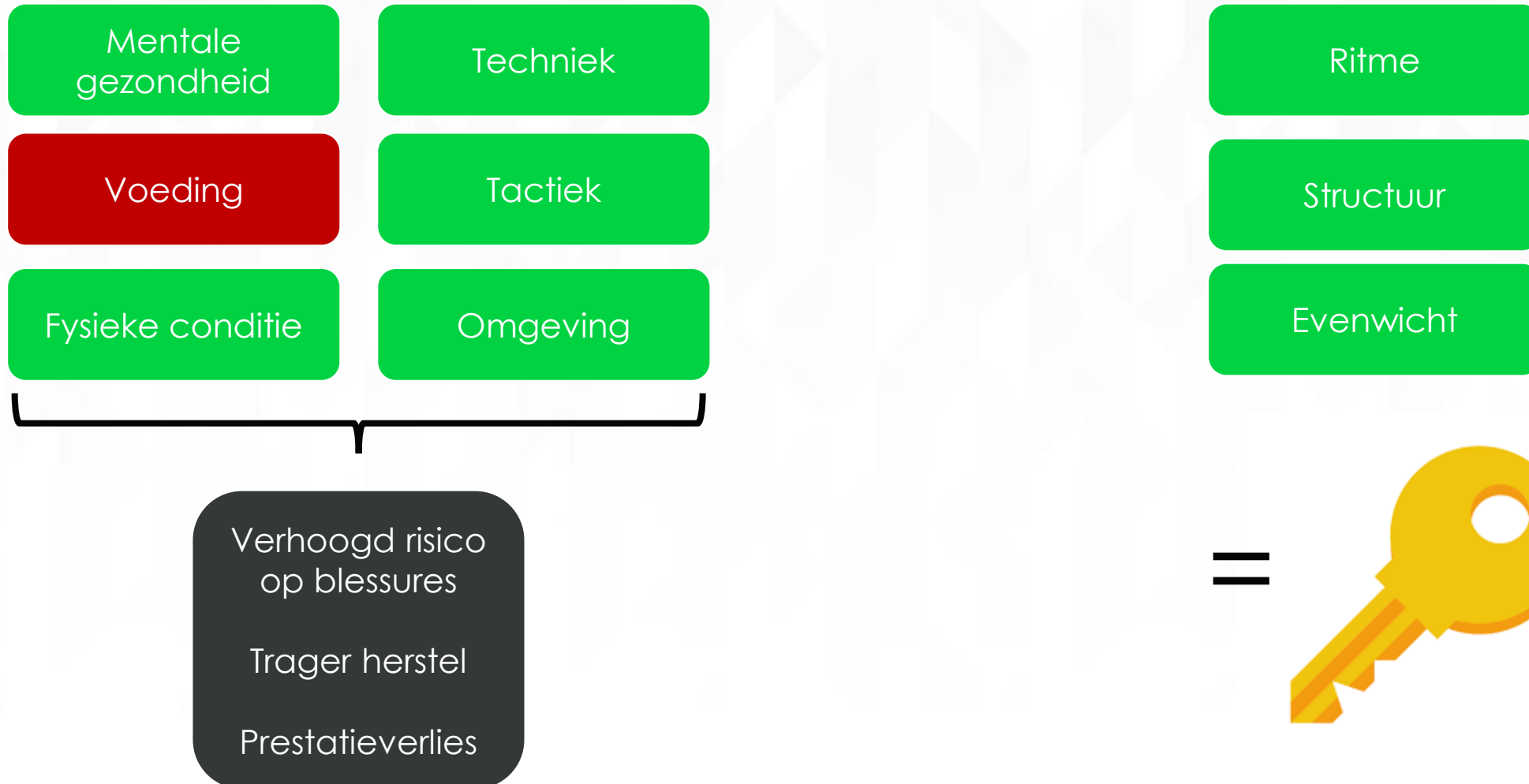


# INTRODUCTIE

# THE READINESS TO PERFORM STRATEGY



# VOEDING IN HET VOETBAL



## VOEDING IN HET VOETBAL

Waar denken jullie aan?

Wat zijn de grootste  
uitdagingen?



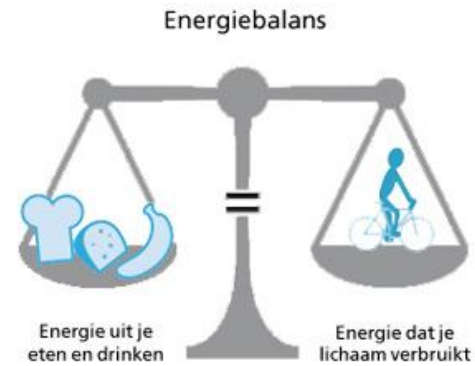
FEIT / FABEL



Na 20 uur 's avonds eten zorgt  
gemakkelijker voor gewichtstoename



# ENERGIEBALANS



Intake > verbruik

Consequenties op lange termijn:

- Hogere vetmassa
- Verminderde acceleratie capaciteit
- Verminderd energie verbruik
- **Verminderde prestatie**

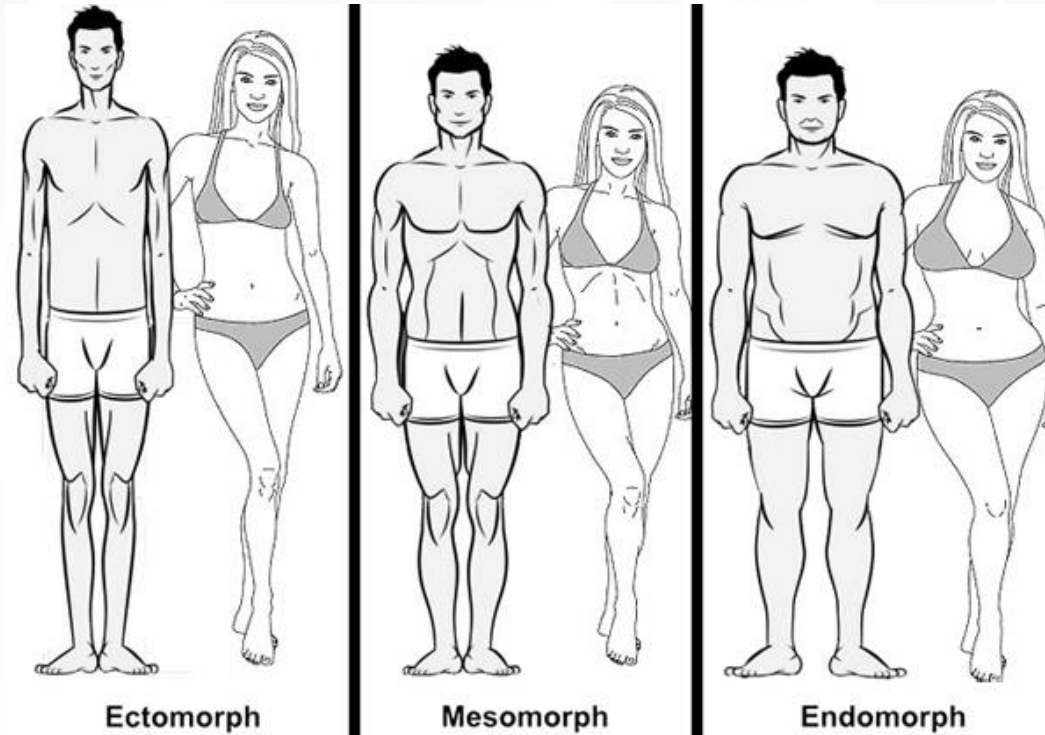
Intake < verbruik

Consequenties op lange termijn:

- **Minder is niet altijd beter**
- Te lage vetmassa
- Afbraak van spiermassa en botkwaliteit
- Slecht herstel, hoger risico op blessures
- **Verminderde prestatie**



# ENERGIEBALANS



**IEDEREEN = VERSCHILLEND**

**MAGER ≠ GEZOND**

NOOIT commentaar geven zonder ADVIES of BEGELEIDING

## FOOD BALANCE



Voeding is een van de belangrijkste  
onderdelen bij het herstellen na een  
inspanning

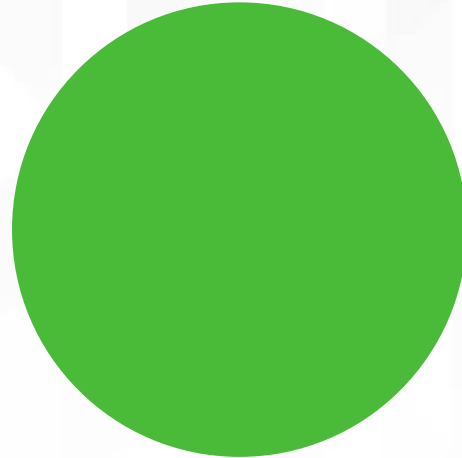


# STRUCTUUR



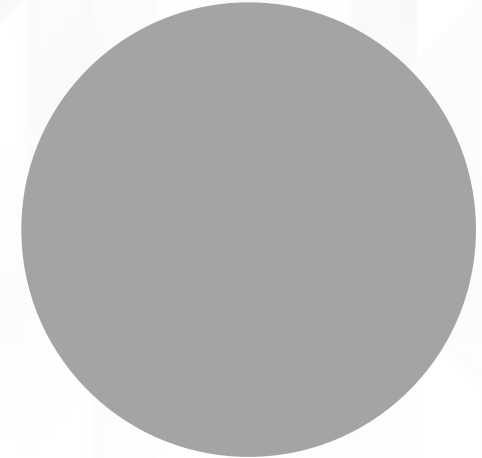
## ENERGY

ENERGIE - ÉNERGIE  
(BEFORE TRAINING/GAME)



## HEALTH

GEZONDHEID - SANTÉ



## RECOVERY

HERSTEL - RÉCUPÉRATION  
(AFTER TRAINING/GAME)



# STRUCTUUR: ENERGIE



W



LEBOY



# STRUCTUUR: GEZONDHEID





# STRUCTUUR: HERSTEL

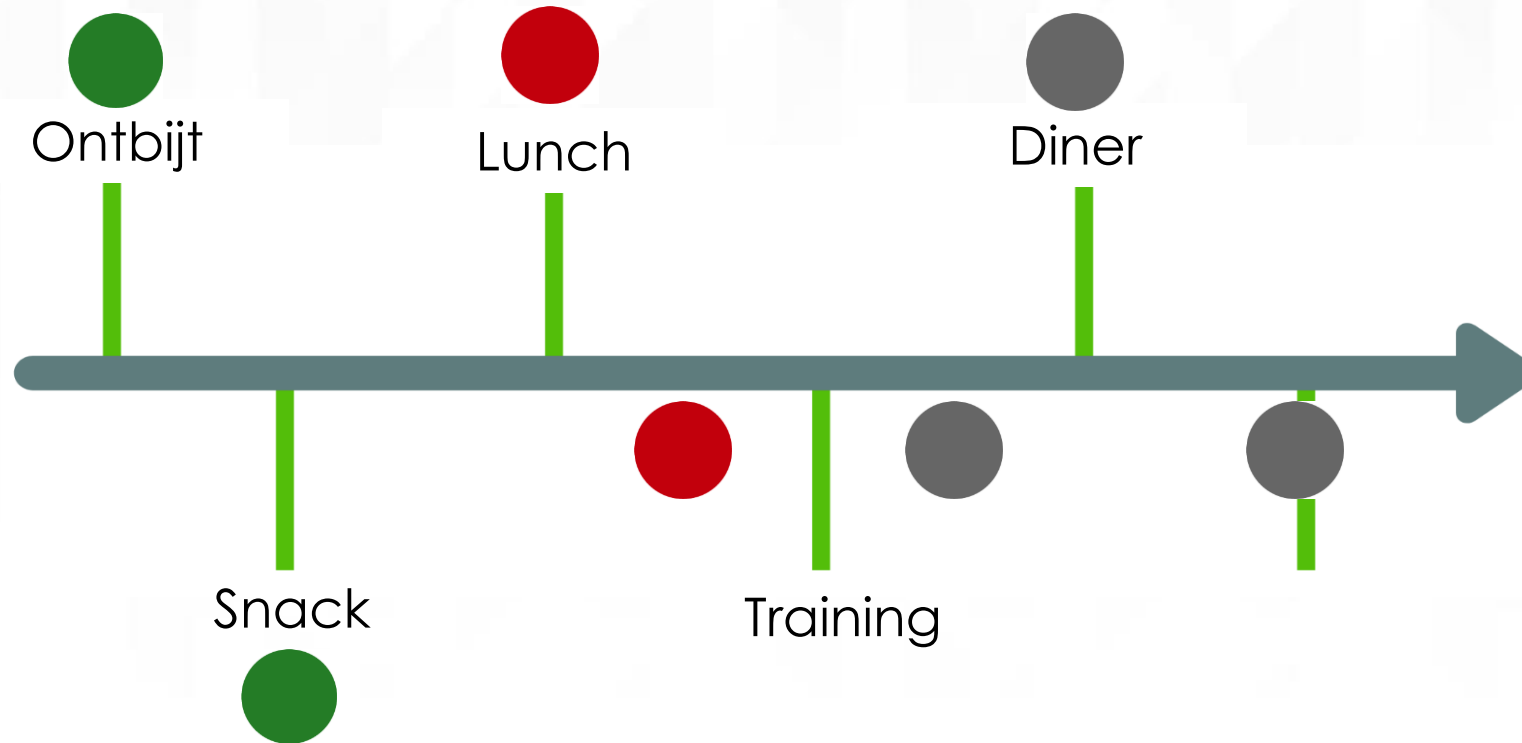


Waarvoor?



# STRUCTUUR: DAGELIJKSE ROUTINE

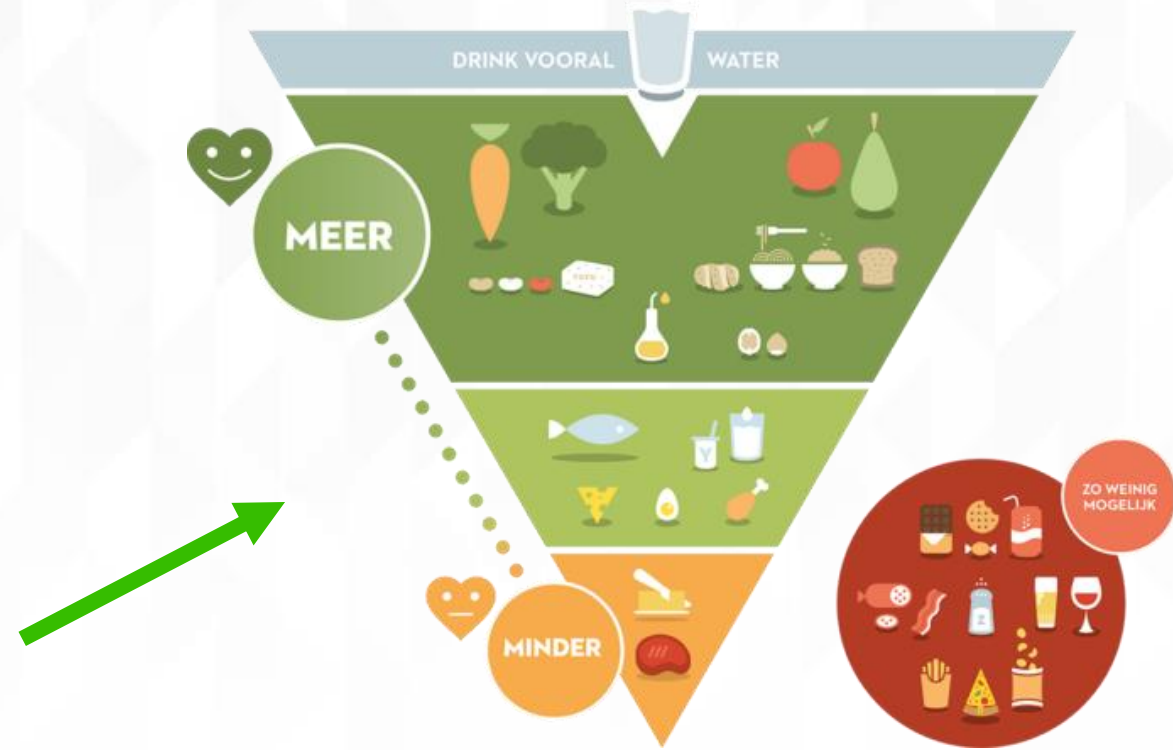
Zorg voor een dagelijkse routine!



Als je een topvoetballer wil worden, mag je  
nooit frieten of pizza eten



# STRUCTUUR: GEZONDE KEUZES



# GEZONDE KEUZES: ONTBIJT

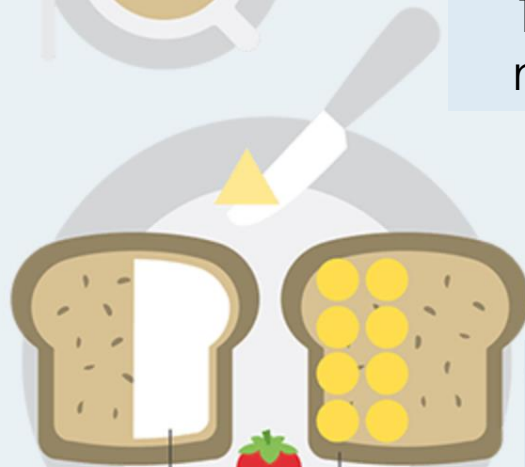


Melk product,  
bijvoorbeeld:  
Melk, witte  
yoghurt, witte  
platte kaas

Thee of  
koffie



1 mespunt  
margarine



volkoren  
brood

Beleg



1 stuk vers fruit

OF

Thee of  
koffie



Melk product,  
bijvoorbeeld:  
Melk, witte  
yoghurt, witte  
platte kaas



1 stuk vers fruit

volkoren, ongesuikerde  
ontbijtgranen. Bijvoorbeeld  
havermout of muesli

# GEZONDE KEUZES: LUNCH & DINER

3 bestanddelen

1. Groenten
2. Aardappelen / pasta / rijst / couscous / brood / ...
3. Vlees / Vis / Vegetarisch

**OUDERS = WAT  
KIND = HOEVEEL**

**Variëren in kleur = variëren in voedingsstoffen**

# GEZONDE KEUZES: SNACKS



# GEZONDE KEUZES: SNACKS ENERGIERIJK





# GEZONDE KEUZES: SNACKS EIWITRIJK



# GEZONDE KEUZES: SNACKS

## CHIPS, SNOEP & KOEKEN: KAN DAT?



WANNEER?

Idealiter? Ver weg van de match en niet als eerste maaltijd na een match.

# GEZONDE KEUZES: DRINKEN

Een jonge sporter heeft voldoende aan water tijdens de trainingen



# GEZONDE KEUZES: DRINKEN

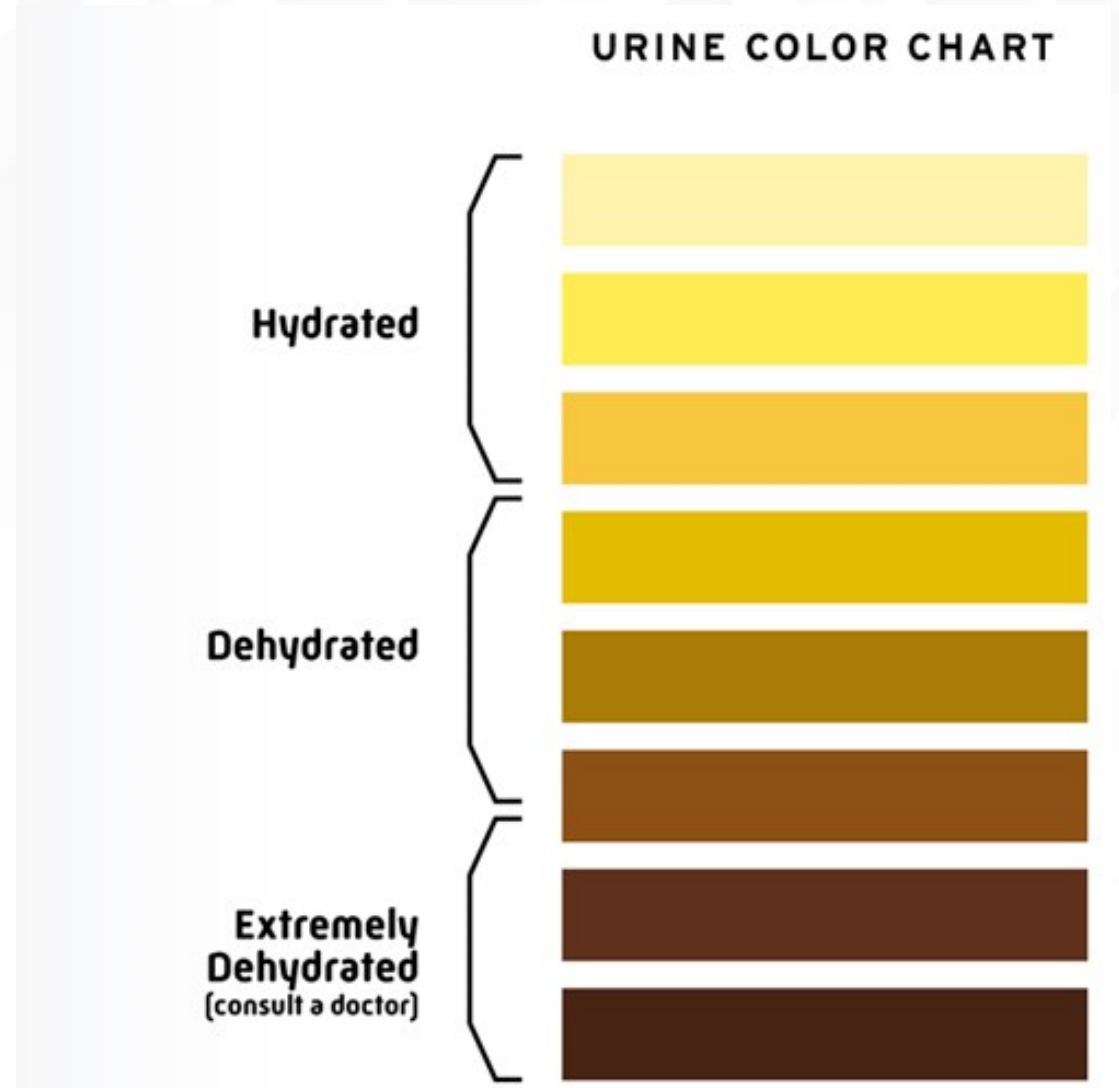
Voldoende gehydrateerd zijn is zeer belangrijk!

Check de kleur van je urine

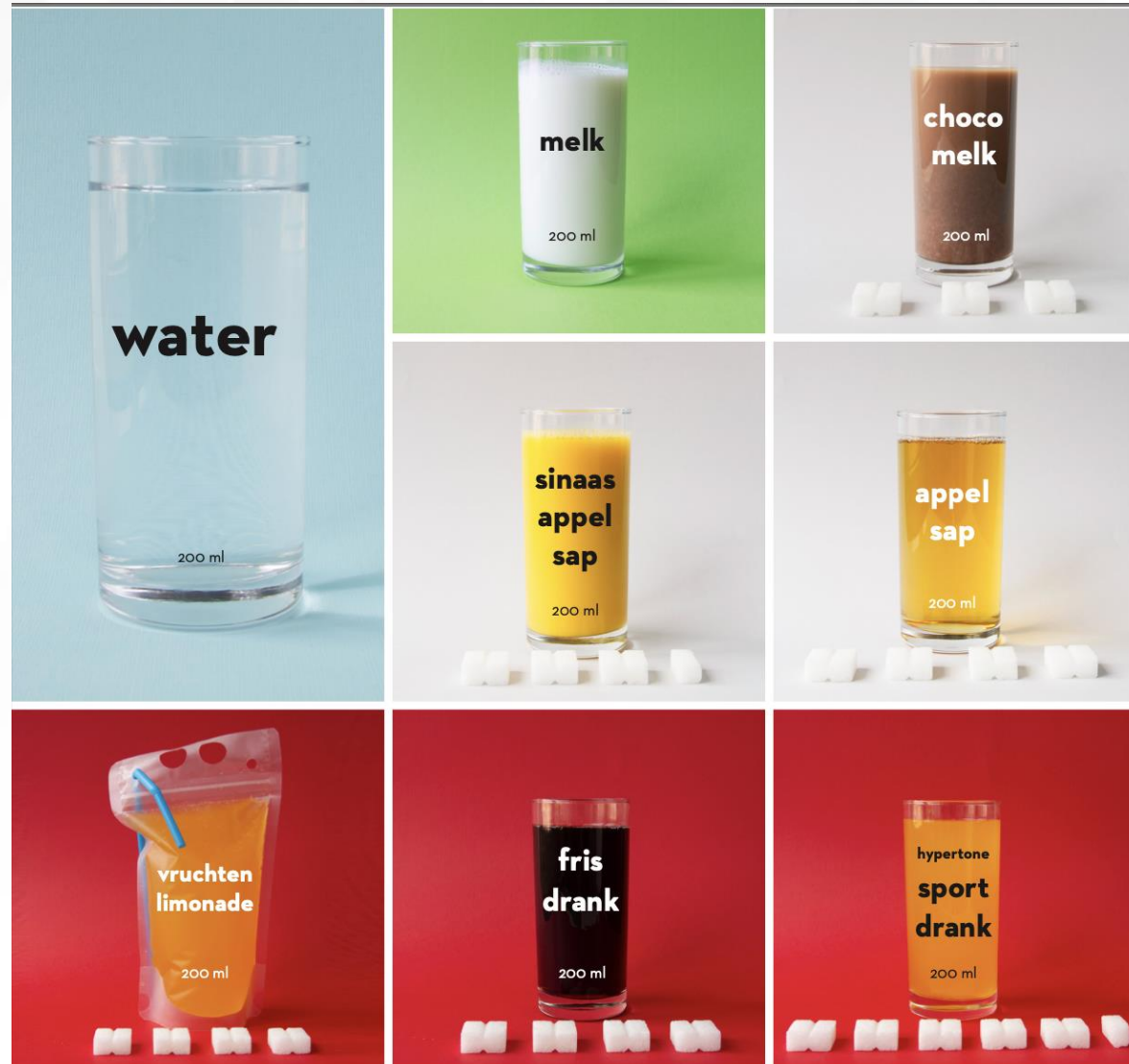
Verlies met 150% aanvullen!

Andere dranken:

- Gebruik zo veel mogelijk **water**
- Af en toe een frisdrank kan
- Verkies vers fruit boven smoothies of fruitsap



# GEZONDE KEUZES: DRINKEN



Sporten aan hoge intensiteit beïnvloedt je slaapkwaliteit





# Athletes sleep less and sleep quality may be lower



mysportscience

Unlock the Power of Science to Optimise Performance

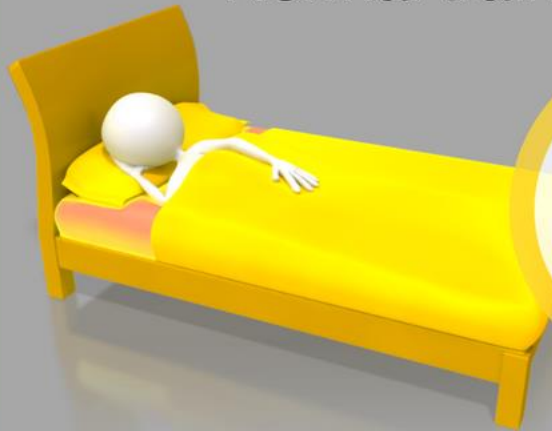


@jeukendrup

[www.mysportscience.com](http://www.mysportscience.com)

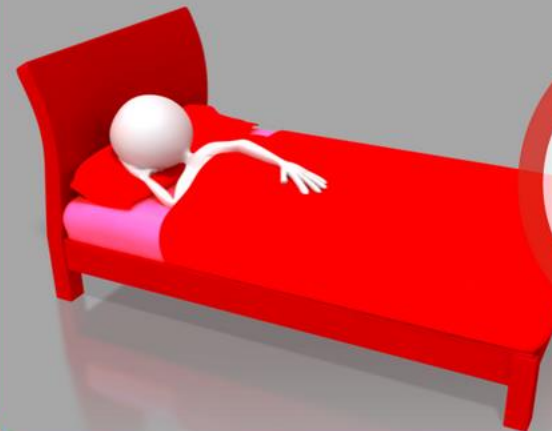
## Sleep efficiency

Normal training



83%

Intensified training



78%

## De gemiddelde slaapbehoefte per leeftijd

0 tot 3 maanden	16 tot 20 uur per etmaal
3 tot 12 maanden	13 tot 14 uur per etmaal
1 tot 3 jaar	12 tot 13 uur per etmaal
4 tot 7 jaar	10 tot 11 uur per etmaal
8 tot 11 jaar	9 tot 10 uur per etmaal
12 tot 15 jaar	8 tot 10 uur per etmaal



Ja maar, hier ook nog eens allemaal rekening mee houden is veel te moeilijk. Mijn zoon / dochter zal dat zelf nog wel leren als hij / zij ouder is





# IN DE PRAKTIJK

1. Maak een weekschema op met
  - Trainingen
  - School
  - Andere activiteiten
  - Wanneer in de auto
  - Eetmomenten (groen – rood of grijs)
2. Maak een overzicht per dag: “Wat neem ik mee in mijn rugzak” → je zoon / dochter kan dit zelf uitvoeren
3. Laat je kind zelf enkele snacks kiezen met jou ondersteuning, zorg voor een voorraad thuis
4. Bekijk wekelijks
  - Welke dagen is het praktisch haalbaar om te koken?
  - Welke dagen kiezen we voor een ingevroren maaltijd?
  - Welke dagen moet het makkelijk te eten zijn in de auto?
  - Welke dagen gaan we iets afhalen of uiteten?



→ Je bent voorbereid → Meer rust

Ik eet op een wedstrijddag best een half uurtje voor de start van mijn wedstrijd nog een pasta maaltijd



Hoe pakken jullie dit aan?

# WEDSTRIJDDAGEN: VOOR

3 tot 4 uur voor de start  
PASTA Maaltijd



Vergeet niet  
voldoende te  
drinken!



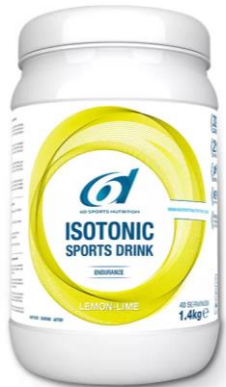
1 uur voor de start  
SNACK



# WEDSTRIJDDAGEN: TIJDENS

## Tijdens de wedstrijd

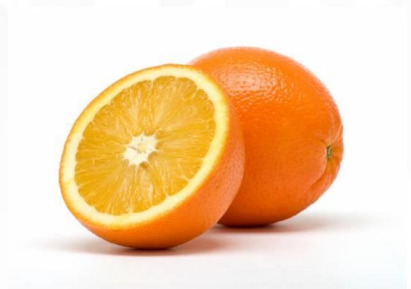
Water / isotone sportdrink



DRINK WATER  
DURING THE  
GAME

## Tijdens de rust

Energierijke snack  
Water  
Isotone sportdrink



# WEDSTRIJDDAGEN: NA

Meteen na de  
wedstrijd  
**(Chocolade) melk**



30 minuten tot 4 uur  
na de wedstrijd  
**Herstel maaltijd**



Voor het slapengaan  
**EIWITRIJKE SNACK**







INSPIRATIE  
Q&A

INSPIRATIE



**ZEKER  
GEZOND**





VRAGEN?

STEL ZE!





# OH LEUVEN

