

Leidraad voor ouders/verzorgers van de VV Beetgum jeugdspelers



Inhoud

Voorwoord.....	3
Gevarieerd eten volgens de schijf van vijf	4
Schema Voeding en hydratatie rondom trainingen en wedstrijden	5
Voeding en hydratatie rondom trainingen en wedstrijden - Toelichting	6
Energiedrank.....	7
Koolhydraten	8
Hydratatie.....	9
Energiedranken.....	9
Een regenboog aan groente	10
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden	11
Herstel en slaap	12

Voorwoord

Gezonde voeding en vochtinname vormt de basis voor een gezond lichaam en geest.

Mijn naam is Linda en ik ben met mijn bedrijf Lichter.nu Gewichtsconsulent één van de shirtponsors van de jeugdteams van VV Beetgum. Als inwoner van Bitgummole draag ik de voetbalclub een warm hart toe. Daarom vind ik het mooi en belangrijk dat ik met mijn bedrijf ook via deze weg een bijdrage kan leveren aan de gezondheid en prestaties van onze jeugdspelers. Sporten draagt bij aan gezondheid, zowel op sociaal, mentaal als fysiek vlak.

Als gediplomeerd gewichtsconsulent houdt ik mij – hoewel de naam ‘Gewichtsconsulent’ vaak anders doet vermoeden – lang niet alleen bezig met mensen die willen afvallen. Wat ik vooral doe is mensen dmv het verbeteren van het voedingspatroon helpen om lekkerder in hun vel willen zitten, zich energiever te laten voelen, lichamelijke klachten te laten verminderen en/of helpen voorkomen van gezondheidsklachten in de toekomst. Voeding vormt een essentiële basis van ons algehele welzijn!

De meeste mensen weten al heel veel van voeding. Deze leidraad zal daarom waarschijnlijk eerder het ‘Oja, dat wist ik wel’ effect hebben dan ‘Oh, dat wist ik nog niet’. Het doel is dan ook dat deze leidraad vooral aanzet tot het bewust zijn van de absolute noodzaak van gezond eten en drinken voor kinderen.

Voor de jeugd is er met regelmaat een wisselende informatieve afbeelding te zien op de tv-kantine. Het idee hierachter is om de jeugd vooral op een zeer ongedwongen en misschien bijna wel onbewuste manier aan te sporen om na te denken over hun eigen gedrag met betrekking tot gezond eten en drinken. Deze leidraad is bedoeld om, vooral voor de groep ouders/verzorgers, extra informatie te geven.

Mocht u nog vragen hebben voel u vrij om mij te e-mailen op info@lichter.nu

Met gezonde groet,
Linda Verstraten

Gevarieerd eten volgens de schijf van vijf

Om te beginnen leg ik graag uit waarom gezond eten en drinken zo belangrijk is.

Ons lichaam is eigenlijk niets meer of minder dan een fabriek. Het moet de hele dag presteren: om te kijken, te praten, onze ledematen te bewegen, onze organen te laten werken, om grapjes te maken, om te zuchten als je ergens zat van bent, etc. etc... Kortom: er zijn wel honderden, zo niet duizenden taken die ons lichaam moet uitvoeren!

Net zoals een auto die als taak heeft om van A naar B te rijden en daarvoor benzine nodig heeft, heeft ons lichaam voor alle taken wat het moet vervullen energie nodig in de vorm van eten en drinken. Ons lichaam haalt zijn energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten. De voorkeursbron van ons lichaam om energie uit te halen zijn uit koolhydraten omdat die heel snel energie leveren. Vetten en eiwitten leveren ook energie maar trager. Om deze reden zit je van vetten en eiwitten vaak langer vol dan van koolhydraten.

Nu is niet iedere energie geschikt voor elke taak. Zo zijn – als voorbeeld - wortels heel geschikt om onze ogen goed te kunnen laten kijken, zijn sinaasappels uitermate goed om weerstand te verhogen en zijn ijzerrijke producten zoals groene bladgroente goed om bloedarmoede tegen te gaan. Het is dus van cruciaal belang dat je veel verschillende gezonde dingen eet zodat je lichaam alle taken goed kan uitvoeren.

Gezond eten doe je door te eten volgens de schijf van vijf te eten en binnen deze schijfen zoveel als mogelijk te varieëren. Zo krijg je alle vezels, vitamines en mineralen binnen die je binnen moet krijgen.

Twijfel je of bepaalde voeding gezond is? De gratis 'Kies Ik Gezond'-app van het Voedingscentrum is een goede tool om te controleren hoe gezond voeding is. Ook kan je er voeding met elkaar vergelijken om te bepalen wat de gezondere keuze is.



Ben je benieuwd of er voldoende gevarieerd wordt gegeten? Gebruik dan de gratis 'Mijn Eetmeter'-app van het Voedingscentrum. Houdt daar twee weken bij wat er wordt gegeten en gedronken. De app geeft dan een goede indicatie of alle nodige voedingsstoffen worden genuttigd. De Eetmeter helpt om inzicht te krijgen in een voedingspatroon. De eetmeter-app is niet bedoeld om zelf te dokteren, dus ga bij gezondheidsklachten altijd naar een huisarts!

Schema Voeding en hydratatie rondom trainingen en wedstrijden

VOORAF

- Eet een **hoofdmaaltijd** (ontbijt, lunch of diner) 2–3 uur van tevoren → altijd met koolhydraten, eiwitten en vetten
- Drink 2-3 uur van te voren 2 à 3 grote glazen drinken.
- Kies bij hoofdmaaltijden **volkorenproducten** voor langdurige energie
- Geen tijd? Eet 30–60 min vooraf iets licht verteerbaars → fruit, zuivel, wit brood/beschoot met zoet beleg

VLAK VOOR

- Drink een kwartier voor een training/wedstrijd een bekertje water of ranja

TIJDENS

- Drink **water, ranja of thee** in de rust
- Neem **extra energie via fruit** (banaan, mandarijn, knijpfruit)
- Overweeg als er heel veel wordt gezweeten, bij flinke warmte en/of lange toernooien een hypotone of isotone sportdrink (Let op: dit is niet als 'gewoon' drinken aan te raden!)

NA AFLOOP

- Direct vocht aanvullen
- Binnen een uur: **koolhydraten + eiwitten** (bijv. yoghurt met fruit, chocolademelk, drinkyoghurt, banaan, liga, krentenbol met kaas)
- Alleen als er veel gezweeten is of zware inspanning is geleverd: eventueel een **AA-drink**
- Als het tijd is voor het **avondeten**, dan is dat voldoende als herstelmaaltijd. Wel direct **vocht aanvullen** na de wedstrijd.

Voeding en hydratatie rondom trainingen en wedstrijden - Toelichting

Naast gezond en gevarieerd eten is ook het moment waarop kinderen eten erg belangrijk. Het staat natuurlijk voorop dat gezond eten voor elk mens, maar zeker voor kinderen heel belangrijk is omdat ze nog in de groei zitten en alles volop in ontwikkeling is.

Het moment van eten is dus erg belangrijk, het eten heeft namelijk tijd nodig om verwerkt te worden in het lichaam. Net zoals een auto die *tijd nodig* heeft om zijn doel om van A naar B te rijden te volbrengen, heeft voeding en vocht ook *tijd nodig* om de specifieke taak uit te voeren. Wanneer er dus wordt gegeten is ook van invloed op hun (sport)prestaties

Voor de training of wedstrijd

Eet een hoofdmaaltijd 2 à 3 uur voorafgaand aan de training of wedstrijd. Onder een hoofdmaaltijd verstaan we ontbijt, lunch en diner. Een hoofdmaaltijd is gezond en volledig wanneer deze een combinatie bevat van **koolhydraten, vetten en eiwitten**. Combinaties kunnen dan bijvoorbeeld zijn: aardappelen/groente/vlees, pasta/groente/vis, rijst/groente/vis, zuivel/fruit/honing/walnoten.

Kies tijdens hoofdmaaltijd het liefst altijd voor **volkorenvarianten**. Deze helpen de darmen gezond te blijven, de stoelgang te bevorderen en geven lang energie!

Is er geen 2 à 3 uur voor een training of wedstrijd de mogelijkheid om te eten (bv omdat de training al vroeg is), eet dan een 30 minuten tot 60 minuten van te voren iets wat licht verteerbaar is. Combinaties kunnen dan zijn: zuivel met fruit naar keuze, een banaan, een wit beschuitje of wit bolletje met halvarine en zoet beleg.

Kies kort voor een training wedstrijd liefst *niet* voor volkorenvarianten. Hierdoor kunnen er maag/darm klachten ontstaan tijdens het sporten omdat het lichaam volkoren niet zo snel verwerkt als de witte varianten.

Vlak voor de wedstrijd

Drink ongeveer een kwartier voor de training of wedstrijd een bekertje water of ranja.

Tijdens de training/wedstrijd

In de rust is er vaak thee, ranja of water, dit is altijd goed. Aanvullend is het aan te raden om er nog een banaan, mandarijn of knijpfruit bij te nemen. In deze producten zitten zgn. fruitsuikers. Deze worden door ons lichaam direct omgezet in energie waardoor de sportprestatie direct energiek voortgezet kan worden na de rust of pauze.

Voor de coach/trainer is het goed om te weten dat het wordt aangeraden om tijdens een training/wedstrijd elk kwartier tussen de 150 en 250 ml te drinken. Dit voor een optimale hydratatie. Zorg ervoor dat er op diverse plaatsen langs het veld bidons staan zodat alle spelers kunnen drinken wanneer het spel even stil ligt, bijvoorbeeld tijdens een blessurebehandeling. Is het heel erg warm waardoor er veel wordt gezweet? Dan

is ook een aanvulling in de vorm van een hypotone sportdrink een optie. In een normale situatie is dit niet nodig en is water voldoende.

Na de training of wedstrijd

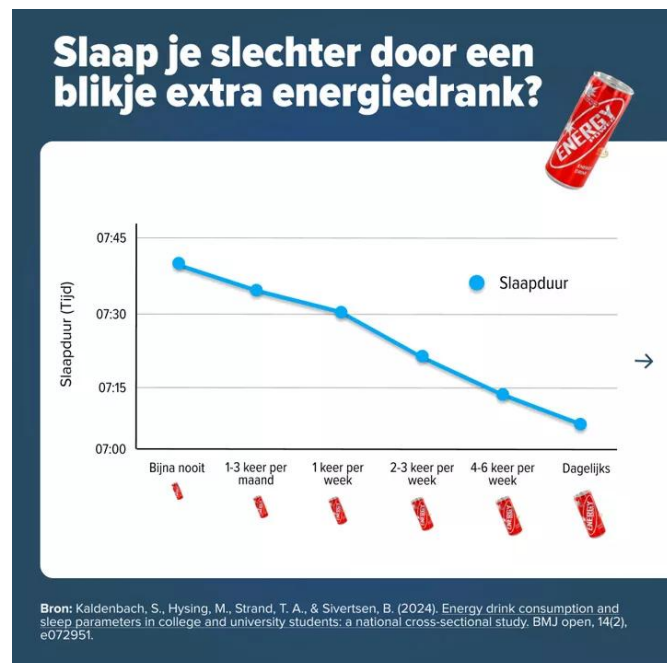
Direct na de training/wedstrijd is het belangrijk om je vocht en energie weer aan te vullen. Doe dit door meteen iets te drinken en iets te eten met koolhydraten. Het beste is om koolhydraten en eiwitten te combineren, bijvoorbeeld yoghurt met fruit, knijpfruit, of (chocolade)melk met een liga. Dit helpt om de energievoorraden aan te vullen en het spierherstel te ondersteunen.

Als er veel is gezweeten of er is heel erg intensief energie is gevraagd (meer dan normaal), dan kan ook een AA drink een goede optie zijn. Let op: AA drink is niet bedoeld als 'normaal' drinken en dus ook een ongezonde keuze om gewoon zo te drinken.

Ben je toe aan een hoofdmaaltijd na de training/wedstrijd, dan kan dit gewoon. Je kunt als dit al vrij snel na de training/wedstrijd is er ook voor kiezen om alleen te hydrateren direct na de wedstrijd en daarna direct thuis de hoofdmaaltijd te nuttigen.

Energiedrank

Energiedrank zoals Monster en Red Bull horen niet thuis in een evenwichting en gezond voedingspatroon. Het kan vele klachten veroorzaken waaronder slaperigheid, hoofdpijn en duizeligheid. Energy-drinks zijn erg verslavingsgevoelig.



Wellicht niet gericht op kinderen onder de 18, maar in een noorse studie onder maar liefst 53.266 deelnemers tussen de 18 en 35 jaar is werd aangetoond dat zij die regelmatig energydrink nuttigen, minder lang slapen dan zij die minder drinken.

Koolhydraten

Omdat er nogal een negatief stigma zit op koolhydraten wil ik in deze leidraad graag wat extra aandacht besteden aan koolhydraten. Belangrijk om te weten en nooit te vergeten:

Koolhydraten zijn gezond!

Koolhydraten zijn namelijk de belangrijkste energiebron van ons lichaam! Koolhydraten zijn verschillende ketens van suiker, van 1 molecuul tot hele ketens van moleculen. Over het algemeen genomen kan je stellen dat suikers met de langste ketens (zoals die in groente, fruit en volkorenproducten) langzamer worden afgebroken omdat ze betere en complexere suikers bevatten waar nog alle voedingsstoffen in zitten.

Er zijn drie soorten koolhydraten: suikers, zetmeel en vezels. Ten onrechte wordt dus nogal eens gezegd dat koolhydraten slecht voor je zouden zijn.

Gezonde koolhydraten zijn de suikers die van nature in voeding voorkomt, denk bv aan suikers in fruit (fructose) en in melk (lactose). Slechte koolhydraten zijn

gerafineerde suikers. Deze komen voor in bv snoep, frisdrank, koek en gebak.

Geraffineerde suiker houdt in dat de suiker in de fabriek helemaal is gezuiverd. Alle natuurlijke vezels, vitamines en mineralen zijn verwijderd, waardoor er een 'lege' suiker ontstaat zonder voedingswaarde. Geraffineerde suiker geeft snel heel erg veel energie, maar hierdoor ervaren we ook heel erg snel een dip in onze energie. Hierdoor willen we weer iets (vaak wederom suikerrijks) eten waardoor we even heel veel energie hebben, om vervolgens weein een energie-dip te belanden.

Suikers zorgen dus voor schommelingen in energieniveau, maar soms ook in stemming. Ook kan het concentratieproblemen geven. Op de lange termijn verhogen ze ook het risico op overgewicht, tandbederf en een verstoorde bloedsuikerspiegel.

Gezondere keuzes zijn dus producten die van nature suikers bevatten, zoals fruit, of koolhydraten die langzaam worden opgenomen, zoals volkorenbrood, havermost, peulvruchten en groenten. Deze geven langer energie, dragen bij aan een goede concentratie en zijn gezonder voor het lichaam. Producten in de schijf van vijf bevatten deze gezonde suikers.

Voor jeugdvoetballers is het vooral heel belangrijk om op de juiste momenten koolhydraten te eten dmv een volwaardige maaltijd: Dus langzame koolhydraten 2 à 3 uur voor een training/wedstrijd (opbouwen van energie) en snelle koolhydraten uit bijvoorbeeld fruit een half uur voor en na de wedstrijd (aanvulling van energie).



Suikers in drinken

Hydratatie

Voldoende drinken is essentieel voor de sportende jeugd. Tijdens inspanning verliest het lichaam vocht en zouten door zweten. Als het vocht niet wordt aangevuld kan dit leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen en **spierkrampen**. Ook als er voor een training/wedstrijd/toernooi niet goed is gedronken, is de kans op het ontstaan van die klachten een stuk groter.

Water is veruit de beste dorstlesser. **Frisdranken** bevatten suikers of suikervervangers en zuren. Suikers en zuren zijn om vele redenen ongezond te noemen. Een belangrijk en ongezond effect van frisdrank is dat door de zoete smaak van frisdrank jeugd ook vaker zin heeft in zoetigheden. Hierin zitten dan vaak weer geraffineerde suikers. Hierdoor kan een circkeltje ontstaat waardoor klachten zich kunnen ontwikkelen zoals vermoeidheid, hoofdpijn en slapeloosheid. Het is daarom aan af te raden om te veel frisdrank te drinken.

Energiedranken bevatten ook vaak veel suiker en cafeïne. Energiedranken zijn zeer verslavingsgevoelig. AA-drink of een andere isotone sportdrank kan een optie zijn bij veel zweten, zeer intensieve of langdurige inspanning, maar is niet nodig bij reguliere trainingen of wedstrijden. Over het algemeen kan worden gesteld dat energiedranken niet nodig zijn omdat gevarieerd eten en drinken volgens de schijf van vijf alle behoeftes opvangt. Ditzelfde geldt voor **proteïнешakes**. Ook deze zijn niet nodig in een gevarieerd eetpatroon waar er voldoende eiwitrijk wordt gegeven. Eiwitten zitten het meest in dierlijke producten (zuivel, vlees en vis).

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vocht voor kinderen tot 18 jaar:

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje
 dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

Hoe weet je of er genoeg wordt gedronken?

Een eenvoudige manier om te controleren of een kind genoeg drinkt, is door naar de kleur van de urine te kijken. Lichtgeel tot doorzichtig betekent voldoende vocht, donkergeel betekent dat er meer gedronken moet worden. Ook ruikt urine vaak erg geconcentreerd als er te weinig wordt gedronken. Ook kan regelmatig hoofdpijn hebben een indicatie zijn van te weinig drinken. In het geval van hoofdpijn of andere lichamelijke klachten is het aan te raden om dit te bespreken met de huisarts!

Een regenboog aan groente

- Groente en fruit leveren vitamines, mineralen en vezels die onmisbaar zijn voor groei, weerstand en herstel. Wanneer je eet volgens het regenboogprincipe dan krijgt je kind altijd voldoende variatie aan voedingsstoffen binnen.
- Oranje groente: goed voor ogen en huid
- Rode groente: ondersteuning van hart en bloedvaten
- Gele groente: versterking van het immuunsysteem
- Groene groente: energie en bescherming tegen ziek worden

Foefjes om kinderen meer groente te laten eten zijn

- Maak elke week een boerenomelet
- Zet regelmatig groente op tafel die vrijuit gepakt kan worden. Denk bv aan paprikastengels, worteltjes, tomaatjes of komkommer.
- Betrek je kind(eren) evt bij het boodschappen doen en de inkoop van groente
- Laat je kind 1 keer per week bepalen wat er wordt gegeten met als opdracht dat het gezond moet zijn.
- Nog leuker wordt het als het kind zelf mag koken of samen met u of een oudere broer/zus kan koken.
- Het oog wil ook wat, dus zorg dat het er aantrekkelijk uitziet!
- Eet één keer per week goed gevulde soep!



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje	jongen	meisje
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5
portie peulvruchten, vis, ei of vlees: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder						
gram ongezouten noten*	15	15	25	25	25	25
porties zuivel(alternatieven)** (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3
gram kaas	-	20	20	20	40	40
gram oliën en vetten	30	30	30-45	30-40	55	40
dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Let op: ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

** Plantaardige zuivelalternatieven zijn beter voor het milieu. De gezondheidseffecten op langere termijn zijn nog niet voldoende onderzocht. Qua voedingsstoffen is een soja- of erwtdrink of sojayoghurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 de meest volwaardige vervanger.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor peulvruchten, vis, ei en vlees

opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3
gram vis	50	50-60	100	100	100	100
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

• Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Herstel en slaap

Rust en herstel zijn net zo belangrijk voor kinderen als voeding en training. Tijdens de slaap herstellen spieren, vullen energiereserves zich aan en wordt het immuunsysteem sterker. Kinderen en jongeren hebben gemiddeld 8 tot 10 uur slaap per nacht nodig.

Volgende slaap zorgt ervoor dat sportende jeugd:

- minder snel ziek wordt
- zich beter kan concentreren
- meer energie heeft
- minder kans heeft op blessures

Een vast slaapritme, met een periode van ontspanning vóór het slapengaan, helpt om eenvoudiger in slaap te vallen.

Hoeveel slaap een kind nodig heeft verschilt uiteraard per kind, maar als leidraad kan je de aanbevelingen van de benodigde slaapduur van het Nederlands Jeugdinstituut aanhouden:

Leeftijd	Aanbevolen slaapduur
1-2 jaar	11-14 uur
3-5 jaar	10-13 uur
6-13 jaar	9-11 uur
14-17 jaar	8-10 uur
18-25 jaar	7-9 uur