



Maaltijdplanning trainingdagen en dagen zonder training

Ontbijt	<p>Optie 1, broodmaaltijd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren boterhammen, met: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Boter ♦ Hartig beleg (>75%): vleeswaren, 48+ kaas, pindakaas, ei • Zoet beleg (<25%): appelstroop, jam, vruchtenhagel, chocopasta ♦ Glas (soja)melk/Optimel ♥ 1 stuk/portie fruit <p>Optie 2, ontbijtgranen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ongezoete muesli/granola ♦ (soja)melk/yoghurt/kwark ♥ 1 stuk/portie fruit <p>Optie 3, ontbijtgranen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Havermout/Brinta ♦ (soja)melk ♥ 1 stuk/portie fruit
Snack/ kleine pauze	Combinatie van koolhydraten met eiwitten (zie kopje "Goede tussendoortjes")
Lunch/ grote pauze	<p>Optie 1, broodmaaltijd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren boterhammen, met: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Boter ♦ Hartig beleg (>75%): vleeswaren, 48+ kaas, pindakaas, ei • Zoet beleg (<25%): appelstroop, jam, vruchtenhagel, chocopasta <p>Optie 3, koude granenmaaltijd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gekookte zilvervliesrijst/volkoren pasta/volkoren couscous/quinoa/boekweit/volkoren bulgur, met: <ul style="list-style-type: none"> ♥ Groenten/rauwkost/sla ♥ Kruidige saus/olijfolie ♦ Gerookte kipfilet/tonijn uit blik/linzen/kikkererwten/mozzarella/witte saladekaas/geitenkaas
Snack	<p>Koolhydraten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liga evergreen ♥ 1 stuk fruit • Volkoren boterham met appelstroop • Mueslireep • Krentenbol
Training	♥ Water
Herstel	<p>Eiwitten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pakje (soja)melk ♦ Magere chocolademelk ♦ Optimel ♦ Vifit Proteïne ♦ Breaker High Protein <i>geen suiker toegevoegd</i>
Diner	<p>Trainingsdagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ bord koolhydraten ♦ 1 portie vlees/vis/vleesvervangers ♥ ½ bord groenten/salade <p>Wedstrijddag -1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ - ¾ bord koolhydraten ♦ 1 portie vlees/vis/vleesvervanger ♥ ¼ bord groenten <p>Rustdagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ bord koolhydraten ♦ 1 portie vlees/vis/vleesvervangers ♥ ½ bord groenten/salade
Toetje	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 1 kom naturel kwark/yoghurt/Skyr of met vruchtensmaak zonder toegevoegd suiker (Lindahl Kvarg, Melkunie Protein, Optimel kwark) • Optioneel (bij zware dagen/in de groeispuurt): ongezoete muesli, fruit en/of noten

♦ **Opbouw & Herstel: eiwitten.** Dit zit in: vlees, gevogelte, vis, eieren, vleesvervangers, noten, zaden, peulvruchten, kaas, melk, yoghurt, kwark, tofu, tempé

♥ **Onderhoud: vitamines & mineralen.** Dit zit in: verse groenten, vers fruit, kruiden en specerijen. Maar ook in volkoren granen en graanproducten, noten en zaden, zuivel

• **Energie: koolhydraten.** Dit zit in: volkorenbrood, ongezoete muesli, havermout, Brinta, volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelen, pannenkoeken, mueslirepen, vers en gedroogd fruit



Hoe veel heb je nodig?

In het schema staan geen hoeveelheden genoteerd. Dit komt omdat de verschillen tussen individuen enorm kunnen zijn. Dit alles heeft te maken met erfelijkheid en de biologische leeftijd. Wanneer een kind in de groeisput komt of zit zal de hoeveelheid nodige voeding ook toenemen. De groeisput kan beginnen rond het 13^e levensjaar voor jongens en 10^e levensjaar voor meisjes. Indien dit later begint kan het wijzen op een te lage energie-inname en zal de hoeveelheid voeding vergroot moeten worden. Het lichaam zal dit echter wel aangeven door een hongersignaal af te geven.

Geen idee welke hoeveelheden genoeg zijn? Kijk dan naar het verloop van lengte en gewicht, alsook hoe jouw zoon zich voelt.

Vaak / veel / lang spierpijn?	→	Meer eiwitten / betere verdeling eiwitten over de dag ♦
Zware benen / algehele vermoeidheid?	→	Meer koolhydraten ●
Achterblijvende groei?	→	Meer eiwitten ♦ en meer koolhydraten ●
Toename vetmassa / achtergebleven "baby vet"?	→	Minder (simpele) koolhydraten, suikers en minder (slechte) vetten. Meer vezels en onbewerkte voeding
Normale groei, goede prestaties zowel op school als op het veld?	→	Ga zo door!

NB. "Baby vet" zou al weg moeten zijn tijdens de 1^e kleine groeisput in de kindertijd. Dit is rond het 7-8^e levensjaar voor zowel jongens als meisjes. Tieners horen dus géén "baby vet" meer te hebben. Als ze dit wel hebben is dit veelal het gevolg van ongezonde voeding of gewoonweg te veel voeding (in verhouding tot de lichamelijke activiteit).

Planning van maaltijden en snacks

Omdat trainingen aan het einde van de middag/begin van de avond plaatsvinden kan het voorkomen dat de avondmaaltijd erg verlaat wordt, wat weer gevolgen heeft voor de bedtijd, totale slaaptijd en slaapkwaliteit.

In het schema staan pijlen die aangeven dat er ook met de soort maaltijden/snacks geschoven kan worden. Afhankelijk van schooltijden en wanneer en hoe lang de grote pauze is kan er voor gekozen worden om bijvoorbeeld de warme maaltijd te eten als lunch, op school, of na school thuis.

OPTIE 1	OPTIE 2	OPTIE 3	OPTIE 4
Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
Snack/kleine pauze	Snack/kleine pauze	Snack/kleine pauze	Snack/kleine pauze
Brood/koude maaltijd	Warme maaltijd	Snack	Snack
Snack	Snack	Brood/koude maaltijd	Warme maaltijd
Training	Training	Training	Training
Warme maaltijd	Brood/koude maaltijd	Warme maaltijd	Brood/koude maaltijd
Toetje	Toetje	Toetje	Toetje



Maaltijdplanning wedstrijddagen

		Richtlijnen maaltijdmomenten a.d.h.v. starttijd				Focus
Diner		19:30	18:30	19:30	19:30	◆♥●●●
Avond snack	1u vóór slapen					◆●
Nachtrust	Minimaal 9u					
Sportontbijt	- 2:00u tot 3:00u	9:00	8:30	7:30	7:00	●●●
Snack	- 1:00u	11:00	10:00	9:00	8:00	●
Warming-up	- 0:30u	11:30	10:30	9:30	8:30	water
Start	0	12:00	11:00	10:00	9:00	water
Rust		12:45	11:45	10:45	9:45	●
Einde wedstrijd		13:45	12:45	11:45	10:45	water
Herstelsnack	binnen 0:30u	<14:15	<13:15	<12:15	<11:15	◆●
Herstelmaaltijd	binnen 2:00u	<15:45	<14:45	<13:45	<12:45	◆◆♥♥●●●
Eventuele snack		-	16:00	15:00	14:30	◆●
Avondmaaltijd		18:00	18:00	18:00	18:00	◆◆♥♥●●●
Avond snack	1u vóór slapen					◆●

- ◆ **Opbouw & Herstel: eiwitten.** Dit zit in: vlees, gevogelte, vis, eieren, vleesvervangers, noten, zaden, peulvruchten, kaas, melk, yoghurt, kwark, tofu, tempé
- ♥ **Onderhoud: vitamines & mineralen.** Dit zit in: verse groenten, vers fruit, kruiden en specerijen. Maar ook in volkoren granen en graanproducten, noten en zaden, zuivel
- **Energie: koolhydraten.** Dit zit in: volkorenbrood, ongezoete muesli, havermout, Brinta, volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelen, pannenkoeken, mueslirepen, vers en gedroogd fruit