



## Speciale nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – deel 4

### Voeding

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In deze nieuwsbrief wil ik jullie aandacht vestigen op het belang van goede voeding.

Goede voeding is niet alleen belangrijk voor je gezondheid, maar ook voor een goede sportprestatie. Om jullie inzicht te geven in wat verschillende voedingsstoffen met je lichaam doet en waarom en wanneer het nuttig is, heeft de voedingspecialiste van de KNVB een overzicht opgesteld. Niet alleen voor topsporters is dit goed om mee aan de slag te gaan, ook amateur sporters kunnen hier voordelen uit halen.

Het overzicht is te zien op de volgende pagina.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters





# Basis voeding & Sport specifieke voeding

Het maken van de juiste keuzes om maximaal te presteren

Dagelijkse basisvoeding:

- 3 hoofdmaaltijden en 1-3 tussendoortjes (4-6 eiwitmomenten)
- 2-3 stuks fruit en 250g groente
- 3-5 porties (plantaardige) zuivel (melk, kwark, yoghurt, kaas)
- 2 maal per week een portie (vette) vis i.p.v. vlees
- Minimaal 2,5L water (+750ml per training)

	FUNCTIE	ZIT IN ...	TO DO	LINK MET PRESTATIE	
EIWITTEN	Bouwstenen van het lichaam - Herstel van de spieren - Opbouw van de spieren	Vlees, vis, (plantaardige) zuivel, schaal en schelpdieren, eieren, peulvruchten, vleesvervangers en noten	4-6x per dag kleine hoeveelheid eiwitten (~20g) is beter dan 1-3x per dag een grote portie	Goed herstellen = maximale spieradaptatie & spieropbouw = prestatie verbetering!	BLAUW
KOOLHYDRATEN	Primaire brandstof voor het lichaam - Opslag in spieren - Beperkte voorraad (max 70 min)	<i>Goede</i> in brood, pasta, rijst, aardappels, granen, peulvruchten, groente en fruit. <i>Slechte</i> in snoep, frisdrank, vruchtensap, chocolade, etc.	Aanvullen vóór inspanning: minimaal 1,5u ervoor laatste hoofdmaaltijd Aanvullen na inspanning: binnen 2u gemengde hoofdmaaltijd	Bepalende factor voor prestatie in de wedstrijd: niet voldoende aanvullen = sneller uitgeput raken	ORANIE
VETTEN	Na(aast) koolhydraten dé brandstof voor het lichaam - Opslag onder de huid én in de spieren - Onbeperkte voorraad	<i>Goede</i> in vis, zuivel, boter, olie, avocado, noten en zaden. <i>Slechte</i> in vlees, chocolade, koekjes, gefrituurd eten, chips, kokosvet, etc.	Vermijden vóór inspanning: vol gevoel (maag-darmklachten) Vermijden na inspanning: eten blijft langer in de maag = vertraging herstel Matigen met boter, olie, sauzen, avocado, vlees en noten	Te vet eten = gewichtstoename = vermindering snelheid & behendigheid = vermindering prestatie Te vet eten rondom inspanning = slechte aanvulling energie voor & vertraagd herstel na afloop	
VITAMINES & MINERALEN	Ondersteunen lichaamsprocessen - Vrijmaken van energie - Goede werking spieren - Ondersteunen immuunsysteem	Alle natuurlijke producten: melk, yoghurt, kwark & kaas, volkorenbrood & granen, noten & zaden, groente & fruit	Dagelijks: 2-3 stuks fruit en 250g groente. Volkorenbrood, volkoren pasta & zilvervliesrijst i.p.v. 'witte' varianten, 3-5 porties (plantaardige) zuivel, handje noten	Optimale werking en ondersteuning van het lichaam en voorkomen van ziekte Bij blessure, sneller/beter herstel	GROEN

Alle voedingsmiddelen bestaan uit een mix van eiwitten, koolhydraten en/of vet (opgelost in water).  
Ze bevatten daarnaast belangrijke vitamines en mineralen die je lichaam nodig heeft om te kunnen voetballen/presteren.