

Maandthema onderbouw – middenbouw - bovenbouw

Voeding: fabels en feiten

Wisten jullie dat je beter kan voetballen als je gezond en evenwichtig eet? Wij zetten graag enkele fabels en feiten op een rij!

1. Water is de beste dorstlesser

Feit! Neem steeds een bidon met water mee naar de training of wedstrijd. Voldoende drinken is een eerste voorwaarde voor goede prestaties. Drink dus voor, tijdens en na de training genoeg vocht. Als je dorst krijgt, heb je eigenlijk al te weinig gedronken.

2. Als je buiten in de zon voetbalt, breek je minder snel iets.

Feit! Uit zonlicht maak je namelijk vitamine D aan in je huid. Iedereen heeft vitamine D nodig voor sterke botten en tanden. Een derde van de vitamine D nemen we op via onze voeding (o.a. vette vis zoals haring, zalm en makreel). Twee derde van de aanmaak van de vitamine D vindt plaats via het zonlicht op de huid.

3. Extra eiwitten zorgen voor snelle spiergroei.

Fabel! Extra eiwitten zorgen niet voor een snellere aanmaak van spieren. Wel kunnen ze zorgen dat je spieren sneller herstellen na een zware training. Een handje noten, bakje magere kwark of een gekookt eitje zijn goede bronnen van eiwit

4. Als je 's avond laat na het voetballen iets eet, word je dik.

Fabel! Het gaat namelijk om de energiebalans, om hoeveel je eet en hoeveel je beweegt. Als je teveel eet en te weinig beweegt zal je lichaamsgewicht toenemen. Het maakt voor je lichaam absoluut niet uit wanneer je eet, maar wel wat je eet en hoeveel je eet en wat je op een dag doet.

5. Hoe rijper een banaan hoe beter!

Feit! In een rijpe banaan zitten meer suikers (koolhydraten). Hoe sneller de koolhydraten je spieren bereiken, hoe sneller je lichaam de energie kan gebruiken tijdens een training of voetbalwedstrijd! Laat die banaan met kleine bruine vlekjes dus niet liggen, maar eet hem op. Dit is namelijk supergezond!

6. Een glas magere chocolademelk na de wedstrijd is een goed idee.

Feit! Uit onderzoek blijkt dat sporters die magere chocolademelk drinken beter presteren. In magere chocolademelk zit precies de goede verhouding koolhydraten en eiwitten. Koolhydraten voorzien de spieren van energie, eiwitten zorgen voor het herstel van de spieren en het vocht. Mineralen (zoals: kalium, natrium, chloride, calcium en magnesium) zorgen voor herstel van de vochtbalans en aanvulling. Drink na de wedstrijd een glas magere chocolademelk en je zult merken dat je beter kunt presteren en dat je sneller herstelt.

7. Groenten uit blik bevatten veel vitamines.

Feit! Bij het inblikken of in glas verpakken worden de groenten eerst geblancheerd. Hierdoor blijven vitamines goed behouden. Eenmaal thuis in de pan hoeven de groenten uit blik en glas minder lang te worden gekookt te worden dan verse groenten. Uiteindelijk is er na de bereiding, wat de vitamines betreft, nog maar weinig verschil tussen verse groenten en groenten uit blik of glas.