

Afwisselend eten

Eten met sport-specifieke eetcompetenties



Eetcompetenties

Afwisselend eten is belangrijk voor iedereen, maar voor kinderen/sporters die intensief sporten is het helemaal belangrijk. Zij gebruiken hun voeding niet alleen voor dagelijkse (sport)activiteiten maar ook om te groeien en zich lichamelijk te ontwikkelen. Bij afwisselend eten denken we bijna automatisch aan **wat** er op ons bord ligt. Maar afwisselend eten heeft ook te maken met **hoe** we eten.

Hoe we evenwichtig kunnen eten vatten we samen aan de hand van 4 vaardigheden: **Geregeld, Genoeg, Gunnen en Gevarieerd**, samen noemen we ze de 4 eetcompetenties.

Het belang van evenwicht

De vier vaardigheden kunnen niet zonder elkaar: allen zijn ze nodig om te kunnen spreken van competent eetgedrag. Bij evenwichtig sportspecifiek eetgedrag moet het gunnen van eten in combinatie staan met het luisteren naar honger- en verzadigingssignalen, vaardigheden om evenwichtige maaltijden samen te stellen, en de durf om nieuwe voeding te proberen. Dit vormt een evenwicht tussen te weinig en te veel discipline.



Eten is natuurlijk, ook sportvoeding mag lekker zijn en het gunnen van eten en van de gegeten hoeveelheid (aangepast aan je trainingen) mag

Gunnen

Gevarieerd

Nieuw voedsel schrikt niet af, men durft proeven en men kan creatieve oplossingen bedenken wanneer tijdgebrek, organisatie, planning de voedselkeuze kunnen beïnvloeden

Kunnen inschatten wat er nodig is voor de training/wedstrijd maar ook luisteren naar ons lichaam als we eten

Genoeg

Geregeld

Plannen van maaltijden, tussendoortjes naar de trainingen/wedstrijden maar naar off season

Je eetcompetenties versterken

Wil jij graag je sportspecifieke eetvaardigheden versterken? Werken aan eetvaardigheden is een proces van uitzoeken wat bij jou past. Lukt het jou beter om voldoende te variëren door een weekmenu te gebruiken of ben je iemand die een talent heeft om op het moment zelf een gevarieerde en voedzame sportmaaltijd te bereiden? Allemaal prima! Hieronder vind je tips. Kijk wat voor jou werkt!



Gunnen

- Zorg dat voedzame sportmaaltijden ook lekker zijn. Bereid groenten en andere ingrediënten op een manier die jou smaakt.
- Neem en gun je de tijd om bewust te eten en ervan te genieten. Laat tijdgebrek hierbij geen excuus zijn.
- Gun jezelf ook gunmomenten. (vb tijdens een zware trainingsweek)
- Onderzoek toont aan dat als we onszelf voedingsmiddelen ontzeggen, we op andere momenten net meer gaan eten van wat we onszelf verboden hebben. Sta jezelf soms toe om zaken te eten die je lekker vindt maar minder voedzaam zijn.

Gevarieerd

- Eet dagelijks verschillende soorten voedingsmiddelen. Geen enkel voedingsmiddel bevat alle benodigde nutriënten.
- Varieer ook voldoende binnen producten. Misschien vind je gewone gekookte groenten niet zo lekker, maar vind je het wel heerlijk om van deze groenten te genieten in een stoofpotje?
- Experimenteer met kleuren en exotische gerechten, kijk voor inspiratie in specifieke kookboeken voor sporters
- Een weekmenu kan je helpen om op weekbasis voldoende variatie in te plannen in je voedingspatroon. Gebruik dit als leidraad maar wees flexibel moest de planning plots wijzigen

Genoeg

- Als sporter moet je je eetpatroon vaak aanpassen. Leer creatieve oplossingen bedenken wanneer tijdgebrek, organisatie, planning de voedselkeuze kunnen beïnvloeden
- Leer op je buikgevoel te vertrouwen wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Heb je vaak energiedips op de training of overdag, mogelijk eet je dan niet genoeg naargelang je training
- Doe niets anders terwijl je eet, zodat je optimaal aandacht kan besteden aan je honger- en verzadigingssignalen.
- Neem je tijd om bewust te eten.
- Maak er geen gewoonte van om jezelf te belonen of te troosten met eten vb na een slechte training of wedstrijd. Analyseer en reflecteer met je trainer en zie het als een groeimoment. Wees lief voor jezelf, je kan er uit leren.

Geregeld

- Zorg voor een goede eetplanning met lekkere en voedzame sportmaaltijden, die zorgen voor voldoende energie voor de volgende training. Mogelijks moet je aanvullen voor, tijdens en na je training/wedstrijd.
- Plan maaltijden en tussendoortjes in je trainingsschema.
- Maak een weekmenu, of doe aan meal preppen zodat je op drukke momenten niet moet nadenken wat klaar te maken.
- Pas gerechten aan je trainingen aan: snelle eenpansgerechten bij weinig tijd.
- Voorbereiden en bewaren: Kook bij minder drukte extra porties voor drukke momenten en bewaar ze in de diepvries.