



# LEERLIJN VOEDING



LEERLIJN VOEDING



**CTO** CENTRUM VOOR  
TOPSPORT EN  
ONDERWIJS

**NOORD**

ONDERDEEL VAN TOPSPORT NOORD



## De juiste (sport)voeding om optimaal te presteren

Het is belangrijk dat een sporter leert wat een goed voedingspatroon en eetgedrag is in relatie tot het leveren van prestaties.

Meer trainen betekent niet alleen meer eten maar vooral leren de juiste voedselkeuzes te maken op het juiste moment. Uiteindelijk is voeding een onderdeel van het totale trainingsprogramma van de (toekomstige) topsporter.

Gezien de jonge leeftijd van de sporter is het belangrijk dat ook de omgeving zoals ouders, verzorgers en gastouders meegenomen worden bij de voedingsadvisering en -begeleiding.

De trainer/coach zal altijd onderdeel uit moeten maken van dit proces doordat hij/zij vaak contact heeft met de sporter en daarmee een grote mate van invloed heeft op het gedrag.

# Wat is de leerlijn voeding?

Professionele voedingsadviesing en -begeleiding kan zowel de jonge sporter als de omgeving van de sporter helpen. Door te werken met een leerlijn zal de sporter en zijn omgeving beter voorzien worden van informatie over sportvoeding en kan uiteindelijk dieper worden ingegaan op specifieke sportvoedingsonderwerpen.

Voedingsadviesing en begeleiding kan individueel en/of in groepsverband worden gegeven. Vanuit Topsport Noord worden workshops, intervisie en groepsvoorlichting georganiseerd en gefinancierd. RTC's kunnen hier kosteloos in meedraaien. Workshops zijn goede methoden voor bewustwording van voedingsgewoonten en -gedrag en kunnen helpen hier verandering in aan te brengen. Groot voordeel van workshops is dat sporters van elkaar kunnen leren, elkaar kunnen helpen en stimuleren.

Naast de workshops kunnen sporters individueel begeleid worden. Individuele begeleiding is zinvol voor sporters met voedingsgerelateerde klachten of sporters die risico lopen dat voeding en training in disbalans zijn. Individuele begeleiding wordt NIET gefinancierd en ondersteund door Topsport Noord. Deze kosten lopen via de zorgverzekeraar. In de basisverzekering vergoeden zij in totaal drie uren per jaar. Voor sporters < 18 jaar is dat gratis en voor sporters > 18 jaar wordt het verrekend met het verplichte eigen risico. Let op: ga altijd bij uw zorgverzekering ten rade, eventuele voorwaarden kunnen per zorgverzekering verschillen.



# Sportvoedings piramide

*Waar moet je op letten met voeding als je sport? Hoe kunnen je spieren het beste herstellen voor de volgende inspanning? Wat voor voeding is geschikt tijdens een wedstrijd?*

*Deze vragen komen aan bod binnen de leerlijn voeding. Binnen de leerlijn en workshops wordt de voedingspiramide gehanteerd.*

De sportvoedingspiramide wordt gehanteerd binnen de vormgeving van de workshops. Alles in deze voedingspiramide rust op een gezonde basisvoeding. De allereerste vraag is dus of de basisvoeding tegemoet komt aan de behoeften van de sporter en of er geen tekorten ontstaan.

De tweede laag van de voedingspiramide is de sport specifieke voeding. De belangrijkste vraag hierbij is welke voedingsstoffen nodig zijn rondom de training om er winst uit te halen en je prestaties te verbeteren. Een juiste timing van voeding is van groot belang. Aan sporters wordt uitgelegd op welk moment voorafgaand aan een training je een maaltijd moet nemen om de energie optimaal te gebruiken. Daarnaast is het belangrijk om te weten wanneer je moet drinken en wát je moet drinken. En wat en hoeveel je moet aanvullen qua voeding na de training of wedstrijd.

Het topje van de piramide is de sport specialistische voeding, oftewel sportsupplementen. Dit topje heeft alleen nut als de voorgaande twee lagen goed zijn ingevuld. Pas dan kan er worden gekeken of bepaalde supplementen nog meerwaarde hebben. Met supplementen kun je een mogelijk tekort aanvullen, bijvoorbeeld vitamine D, om zo een prestatiebevorderend effect te bereiken.



# Organisatie structuur

*Er verandert veel in het dagelijks leven van jonge, talentvolle sporters. Niet alleen een toenemend aantal trainingsuren en wedstrijden, maar ook lange periodes van huis of zelfs al op relatief jonge leeftijd uit huis gaan.*

*Topsport vraagt dus al op jonge leeftijd een hoge mate van zelfstandigheid en een leefstijl die bijdraagt aan de gestelde doelstellingen. Daarom is het noodzakelijk ze hierin te ondersteunen en begeleiden.*



## RTC's

- Behoeftte aangeven via menukaart
- Sporters/ouders/coaches informeren voorlichting



## Topsport NOORD

- Regierol
- Verbinder
- Facilitator
- Coördinerend
- Evaluerend beleid/structuur



## Expert voeding

- Afstemmen sport-specifieke inhoud
- Zorgen voor planning
- Inhoudelijke vormgeving
- Toetsing/evaluatie

# Inhoudelijke opzet

Via een menukaart wordt de behoefte op het gebied van voedingsbegeleiding aangekaart door de RTC's. De RTO-manager van Topsport NOORD bekleedt een regierol in het opsturen van de leerlijn binnen de RTC's.

De specifieke thema's die worden aangekaart door het RTC passen binnen de leeftijds- en opleidingsfase waarin het RTC zich bevindt.

De expert voeding zal na het invullen van de menukaart contact opnemen per RTC om de sport specifieke inhoud af te stemmen.



## KERNWAARDEN

- Sport specifiek
- Inbreng coach centraal
- Daagt sporters uit om stof naar eigen situatie te vertalen
- Individuele begeleiding is mogelijk



## WORKSHOP

- Duur: 45 minuten - 1 uur
- Mogelijkheid tot: kennisdeling, meting of observatie/advisering tijdens training



## INHOUDELIJK WORKSHOP

- Sluit aan bij belevingswereld doelgroep
- Interactieve werkvormen
- Inhoud is sport specifiek per RTC
- Behandelen van hulpvragen



# Taken en verantwoordelijkheden



## Topsport NOORD

- \* Bekleden van regierol op optuigen leerlijn
- \* Zorgen voor (eventuele) organisatie, communicatie, accommodatie workshop
- \* Evaluatie beleid/structuur/inhoudelijke vormgeving



## RTC's

- \* Invullen menukaart voeding
- \* Spelen informatie door richting sporters/ouders/coaches
- \* Zorgen voor aanwezigheidsverplichting



## Expert voeding

- \* Inventarisatie behoefte(s) voeding bij RTC's
- \* Zorgen voor planning en organisatie workshops
- \* Communicatie met Topsport NOORD
- \* Inhoudelijke vormgeving workshop

# Keep Improving!

Voor vragen en/of opmerkingen:  
[r.hoekstra@topsportnoord.nl](mailto:r.hoekstra@topsportnoord.nl)

Ontwikkeld door:  
Lolke Dijkstra (vormgeving & inhoud)  
Team Topsport NOORD (A.Kolder & R.Hoekstra)  
Experts: AVS-sportdiëtisten, NOC\*NSF (inhoud)

