

HET COMPLETE VOEDINGSPROGRAMMA VOOR OPGROEIENDE SPORTERS

het sport kookboek

A red ribbon graphic with a 3D effect, pointing downwards and to the left.

voor
jongeren

Stephanie Scheirlynck

FOTO'S: HEIKKI VERDURME

 | LANNOO

INHOUD

Inleiding	4	LUNCH: IN DE BROODTROMMEL	
01- Dagelijks energieverbruik van kinderen	6	Rijtsalade met avocado en pecannoten	58
02- De belangrijkste voedingsstoffen tijdens de groei	12	Volkorenbroodje met kip en mandarijntjes	60
Koolhydraten	14	Pastasalade met tomaat en ham	62
Vezels	17	BIJ THUISKOMST (EN HONGER)	
Vetten	17	Rijstpap met kaneel en blanke rozijnen	64
Eiwitten	19	Amandelpudding met letterkoekjes	66
Vitaminen en mineralen	20	AVONDETEN	
Vocht	21	Gebakken zilvervliesrijst met kip en groenten	68
03- Voeding en sport: een verhaal apart	22	Courgettefrietjes met kabeljauw	70
Vocht en energie tijdens de inspanning	24	Gevulde paprika's	72
Herstel na de inspanning	28	DRANKJES	72
Als je kind toch wat te zwaar is	29	Frambozenlimonade	74
Als je kind wat extra spiermassa wil	31	Appel iced tea	76
Ondervoeding door té gezonde ouders	33	Trainingsdag	79
Tandverzorging	35	IETS KLEINS VOOR DE TRAINING	
04- Eten op de verschillende dagen	36	Energieriep	84
Schooldag	41	Rijsttaartjes met kaneel	86
ONTBIJT		Tosti voor onderweg	88
Yoghurt met mango, appel en chocolade	48	HOOFDMAALTIJD VOOR DE TRAINING	
Appelpannenkoekjes met speltvlokken	50	Verse pasta met kerstomaatjes en champignons	90
Volkorentoast met Luikse siroop en gestoofde peertjes	52	Gnocchisoep met gehakt en erwtes	92
TUSSENDOR		Rijtsalade met kip en zoetzure saus	94
Energieballetjes met abrikoos, vijg en pecannoten	54	Cannelloni met ricotta en spinazie	96
Notenkoekjes	56	IETS KLEINS NA DE TRAINING	
		Milkshake met banaan en chocolade	98
		Rijstgriesmeelpudding met mandarijntjes of mango	100
		Volkorenwrap met omelet	102
		HOOFDMAALTIJD NA DE TRAINING	
		Groentepanenkoekjes met zalmfilet	104
		Loempia's met kip en groenten	106
		Maaltijdsoep met kippenballetjes en brood	108
		Tajine met zoete aardappel en scampi's	110
		TIJDENS EEN LANGE TRAINING	
		Broodpudding met appels en abrikoos	112
		Rijstballetjes	114

DRANK

Citroen-limoenlimonade	116
Sinaas-limoenlimonade	118

Sportdag

121

ONTBIJT

Toast met perenjam	124
Toast met zelfgemaakte chocoladepasta	126
American pancakes met pindakaas	128
Boekweitpap met mango en geroosterde noten	130
Smoothie met banaan en pindakaas	132

SNACKS OM MEE TE NEMEN

Wafeltjes van havervlokken met rozijntjes kaneel	134
Broodpudding met ananas en veenbessen	136
Sportwafeltjes	138
Notenkoekjes	140
Notenkrokantjes	142

SPORTFOOD TO GO: LUNCHBOX

Zwarte quinoa met komkommer en Thais basilicum	144
Taboulé met garnaaltjes	146
Rijstsalade met tonijn	148
Pastasalade met feta en rucola	150
Pain perdu van rozijnenbrood	152

DRANKJES

Appel-kersendrank	154
Munt-vanilledrank	156

THUISKOMEN: AVONDETEN

Lasagne met spinazie en geitenkaas	158
Maaltijdsoep met worst	160
Chili van kip met rijst	162
Rijstnoedels met scampi's	164
Pasta met spinazie, walnoten en pecorino	166

Vrije dag

169

MEER TIJD VOOR ONTBIJT/BRUNCH

Notenbolletjes met chocolade	172
Worstenbroodjes	174

LUNCH

Stoofvlees met gezonde frietjes	176
Vissticks met gezonde tartaar en rösti	178

VIERUURTJE

Cheesecake	180
Chocoladebrownie met appelmoes	182

AVONDETEN

Cheeseburger	184
Zelf pizza maken	186

TV-SNACK

Zoete en zoute popcorn	188
Groentechips	190

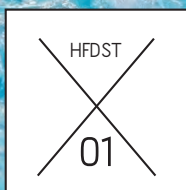
Over de auteur

192





01



DAGELIJKS ENERGIEVERBRUIK VAN KINDEREN

01

Dagelijks energieverbruik van kinderen

6

DE HOEVEELHEID ENERGIE DIE ACTIEVE KINDEREN DAGELIJKS NODIG HEBBEN, IS NIET TE ONSCHATTEN. ZE MOETEN NIET ALLEEN PRESTEREN OP SCHOOL, MAAR GAAN AANSLUITEND VAAK SPORTEN EN WILLEN DAAR DAN OOK IN UITBLINKEN. INTUSSEN GROEIEN EN ONTWIKKELEN ZE NOG, EN ONDERVINDEN ZE VAAK OOK STRESS VAN OUDERS, COACH EN LEEFTIJDGENOTEN. DIT ALLES VRAAGT DUS HEEL VEEL ENERGIE.

De energiebehoefte hangt af van leeftijd, geslacht en de lichamelijke activiteit. Om te zien of je kind voldoende calorieën (kcal) inneemt, kun je naar de groeicurve kijken. Een kind groeit en zijn gewicht evolueert mee. Houd je kind goed in de gaten: het ene kind is gespierder dan het andere en 'ondergewicht' hoeft niet per se problematisch te zijn. Als je kind de curve netjes volgt, zich goed voelt en niet klaagt over vermoeidheid of spierpijn, dan krijgt hij waarschijnlijk voldoende energie binnen.

Vergelijk je zoon of dochter ook nooit met leeftijdsgenoten. Als je twintig jongens of meisjes van dezelfde leeftijd tijdens de puberteit bij elkaar zet, dan zie je twintig verschillende types: slank en fijn, wat zwaarder gebouwd, sommigen ertussenin...

Voor hun achtste zien meisjes en jongens er meestal bijna hetzelfde uit qua lichaamsvormen. Tussen hun achtste en achttiende veranderen ze enorm: meisjes krijgen heupen en rondere vormen, jongens veranderen van stokjes in gespierde lichamen, de een wat sneller dan de ander. Sommige kinderen zijn op een bepaalde leeftijd al min of meer volgroeid, terwijl anderen nog helemaal geen veranderingen hebben door-

gemaakt. Als je die kinderen met elkaar gaat vergelijken (zeker qua sportprestaties), dan zou je hen misschien extra willen laten trainen of afvallen, maar dat is uiteraard niet goed. Je wilt je kind immers niet extra belasten met gevoelens van frustratie of verlangen naar een ander lichaam. De sociale druk is op school en op de sportclub vaak al hoog genoeg, het gewicht mag echt geen extra belasting zijn. Het komt wel goed als je de juiste voeding op tafel zet. Tijdens de puberteit (meisjes vanaf tien à elf jaar, jongens vanaf twaalf à dertien) spelen de hormonen op: oestrogeen bij meisjes, testosteron bij jongens. Meisjes kunnen dan een klein buikje krijgen, wat aangeeft dat hun lichaam zich klaarmaakt voor de menstruatie. Het vet ter hoogte van de buik verdwijnt zodra hun borsten en heupen zich verder ontwikkelen. Sportieve meisjes kunnen hier een stuk later mee zijn, vaak pas rond hun vijftiende of zestiende, sommigen nog later. De verhoogde activiteit en het lagere vetpercentage kunnen het doorbreken van hun menstruatie uitstellen. Het testosteronniveau bij jongens is rond hun veertiende tot zestiende het hoogst. Dan begint hun spiermassa toe te nemen, waar ze zelf meestal blij mee zijn. Er zijn ook laatbloeiers die pas later echt veranderen, en dat zie je dan ook aan hun sportprestaties. Maar de aanhouder wint en geduld wordt beloond. Uiteindelijk zullen jongens meer kracht en snelheid



hebben dan meisjes, die meer vet moeten meedragen. Dat is ook meteen de reden waarom jongens en meisjes vanaf een bepaalde leeftijd in wedstrijdverband gescheiden worden.

Het is heel moeilijk om te zeggen hoeveel energie een kind nodig heeft. Terwijl je bij volwassenen kunt uitgaan van het energieverbruik in rust, en daar dan de dagelijkse activiteiten bij kunt optellen, kun je dat niet doen voor kinderen. De lichaamsbouw en snelheid in groei en ontwikkeling spelen hierbij een grote rol. Zijn er periodes waarin je je kind maar kleine porties ziet eten en op andere dagen een volledig brood ziet verorberen? Dit toont aan dat kinderen vaak heel goed kunnen inschatten hoeveel energie ze nodig hebben. Alleen is het aan de ouders om de juiste gerechten op tafel te zetten. Het gaat immers niet alleen om de benodigde energie, maar ook om de juiste verhouding aan voedingsstoffen. Er bestaan ook 'lege calorieën': voedingsmiddelen waar geen voedingsstoffen in zitten, zoals gewone suiker. En we willen niet alleen dat onze kinderen energie halen uit hun voeding, maar ook de juiste voedingsstoffen, zodat ze gezond en wel kunnen opgroeien terwijl ze al hun activiteiten zonder problemen kunnen voortzetten.

Er zijn steeds meer kinderen met obesitas. Mogelijke oorzaken daarvan zijn: te vaak eten zien (zien eten, doet eten), verkeerde voeding (te veel suiker en vet) en uiteraard een gebrek aan beweging.

Actieve kinderen zullen vaak veel moeten eten om hun verbruikte energie weer aan te vullen. Ze kunnen hun voeding dan ook het best

verspreiden over de dag: ontbijt, tussendoortje, middageten, tussendoortje, avondeten, tussendoortje. Het is voor kinderen vaak gemakkelijker en ook aangenamer om regelmatig iets kleins en gezonds te eten dan verplicht te worden heel veel te eten bij de hoofdmaaltijd. Zo geef je hun lichaam ook de kans alles rustig te verwerken, en krijgen ze als het ware een regelmatige afgifte van energie. Wachten ze te lang tussen de maaltijden, dan komen ze met grote honger thuis. 'Is het eten nog niet klaar? Mag ik dan wat chips of een koek?' klinkt je waarschijnlijk bekend in de oren. Je kunt hun beter een extra tussendoortje meegeven, zodat ze met honger, maar niet uitgehongerd aan tafel komen.



ALS KINDEREN MEER ETEN DAN ZE VERBRUIKEN

KINDEREN MET OVERGEWICHT NEMEN MEER ENERGIE IN DAN ZE VERBRUIKEN. VAAK OOK NOG UIT ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN ZOALS CHIPS, CHOCOLADE, KOEKJES, TE VEEL SNELLE SUIKERS EN VERZADIGD VET.

Als je aan de groeicurve van je kind merkt of duidelijk ziet dat hij niet in spiermassa, maar in vetmassa aankomt, grijp dan zeker niet drastisch in. Verderop in dit boek vind je wat nuttige tips om je kind op een verantwoorde manier te helpen.

ALS KINDEREN MINDER ETEN DAN ZE VERBRUIKEN

JE KIND KAN ONBEWUST OF BEWUST MINDER GAAN ETEN. ONBEWUST DOOR VERMOEIDHEID, INTENSIEVE TRAININGEN, ZENUWEN VOOR BEPAALDE EVENEMENTEN ZOALS EXAMENS OF WEDSTRIJDEN... ALS JE DIT IN DE GATEN KRIJGT, IS HET VERSTANDIG OM VOOR GEMAKKELIJK VERTEERBARE OF EVENTUEEL VLOEIBARE VOEDING TE ZORGEN. IN HET HOOFDSTUK MET RECEPTEN KOMT DIT ZEKER NOG AAN BOD.

Als je kind bewust minder gaat eten, is het heel belangrijk om dit op tijd op te merken. Jonge meisjes die een sport beoefenen waarbij het uiterlijk belangrijk is (zoals gymnastiek en ballet) kunnen, net als jongens in gewichtsklassesporten (zoals judo en roeien), meer aandacht krijgen voor gezonde voeding. Ze gaan hier echter vaak te ver in, zonder enig idee wat de gevolgen op lange termijn kunnen zijn. Meisjes zijn hier vaak gevoelig voor, zeker als ze in het gezelschap verkeren van anderen die op het eerste gezicht beter lijken te presteren. Het is zeker niet zo dat alle turnsters en ballerina's eetstoornissen ontwikkelen, maar het is gewoon een aandachtspunt. Dit geldt net zo goed voor elke andere sport. Meisjes kunnen op lange termijn vruchtbaarheidsproblemen ontwikkelen, dus houd dat in je achterhoofd. Ook voor jongens is het natuurlijk heel belangrijk om voldoende energie in te nemen. Hun groei en verdere spierontwikkeling zouden immers in het gedrang kunnen komen. Verderop in dit boek lees je daar meer over.

LUNCH: IN DE BROODTROMMEL

RIJSTSALADE MET AVOCADO EN PECANNOTEN

BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

765 KCAL

80 G KH

22 G E

40 G V

10

Ingrediënten:

75 g zilvervliesrijst

30 g pecannoten (gezouten)

½ avocado

50 g maiskorrels

1 el sojasaus

1 el rijstazijn

2 eiwitten

peper en zout

1 el sesamzaad

1 handvol korianderblaadjes

Bereiding:

Kook de rijst gaar in licht gezouten water en laat afkoelen. Hak de noten grof. Prak de halve avocado en roer hem door de rijst. Schep er vervolgens de mais en de noten door. Breng op smaak met sojasaus en rijstazijn.

Bak de eiwitten al roerend in een koekenpan, zodat je een soort roerei krijgt. Roer dat door het rijstmengsel. Kruid met peper en zout en bestrooi tot slot met sesamzaad en koriander.

TIP Avocado bevat heel veel gezonde vetten, en daardoor ook veel calorieën. Geef liefst niet meer dan een halve avocado, omdat je kind anders misschien niet voldoende koolhydraten neemt, die hij ook nodig heeft, zelfs op rustdagen.



LUNCH: IN DE BROODTROMMEL

VOLKORENBROODJE MET KIP EN MANDARIJNTJES

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

365 KCAL

50 G KH

22 G E

10 G V

12

Ingrediënten:

50 g gegrilde kipfilet of kippenborst

1 mandarijntje

1 el magere mayonaise of yagonaise

1 tl honing

1 volkorenbroodje

1 handvol geraspte wortel

Bereiding:

Snijd de kip in reepjes. Pel het mandarijntje en verwijder de witte draadjes goed. Meng de mayonaise met de honing en roer door de kip. Beleg het broodje met de kip, partjes mandarijn en wortel. Wikkel in folie.

TIP Mayonaise bevat ongeveer 80 procent vet, wat heel veel is. Er zijn ook mayonaises met slechts 30 procent of zelfs nog minder vet. Vaak wordt er dan wel meer suiker toegevoegd. Je zou de mayonaise ook kunnen verdunnen met magere (soja)yoghurt of (soja)kwark. Zo wordt het vetgehalte meer dan gehalveerd.



LUNCH: IN DE BROODTROMMEL

PASTASALADE MET TOMAAT EN HAM

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

545 KCAL

64 G KH

23 G E

26 G V

14

Ingrediënten:

**75 g ongekookte volkoren-
pasta**

30 g ontvette ham

60 g kerstomaatjes

1 handvol basilicumblaadjes

**1 el magere mayonaise of
yogonaise**

30 g pijnboompitten

peper en zout

Bereiding:

Kook de pasta gaar in kokend gezouten water en giet af. Spoel onder koud stromend water en laat goed uitlekken. Snijd de ham in blokjes en halveer de kerstomaatjes. Scheur de basilicumblaadjes wat kleiner. Meng alles met de mayonaise en roer de pijnboompitjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verpak om mee te nemen.

Deze salade kan perfect de dag van tevoren gemaakt worden.

TIP Als je kind glutenvrij eet, vervang de volkoren pasta dan door zilvervliesrijst, quinoa of een glutenvrije pastasoort. Vindt je kind volkorenpasta niet lekker? Wen hem er dan aan door in het begin een mix te maken van witte en volkoren soorten. Schakel vervolgens geleidelijk over op de volkoren versie.



AVONDETEN

GEBAKKEN ZILVERVLIESRIJST MET KIP EN GROENTEN

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

540 KCAL

68 G KH

37 G E

13 G V

Ingrediënten:

60 g zilvervliesrijst

peper en zout

100 g broccoliroosjes

50 g wortelen

50 g groene boontjes

50 g erwtes

50 g champignons

1 teentje knoflook

½ kleine ui

80 g kippenvlees (liefst van de bouten)

1 tl arachideolie

1 eiwit

Bereiding:

Kook de rijst gaar in gezouten water en giet af. Maak alle groenten schoon en snijd ze in kleine stukjes. Snipper de knoflook en ui. Snijd de kip in reepjes. Verwarm de olie en fruit de knoflook en ui even aan. Voeg dan de kip en groenten toe en roerbak tot ze beetbaar zijn. Voeg daarna de rijst toe en bak nog even door tot dat. Kruid met peper en zout. Roer er tot slot het eiwit door, laat nog even bakken en serveer.

TIP Dit gerecht kan ook in een grotere hoeveelheid worden klaargemaakt, en worden bewaard als koude lunch voor de volgende dag.



AVONDETEN

COURGETTEFRIETJES MET KABELJAUW

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

VOOR 1 PERSOON

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

715 KCAL

82 G KH

43 G E

23 G V

18

Ingrediënten:

1 courgette
30 g pecorinokaas
75 g broodkruim
1 tl pizzakruiden
1 ei
peper en zout
100 g kerstomaatjes
80 g kabeljauwfilet
1 tl olijfolie
50 g speltbloem

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de courgette en droog hem af. Snijd hem in plakken van 1 cm en daarna in reepjes. Rasp de kaas en meng die met het broodkruim en de pizzakruiden. Klop het ei los met twee eetlepels water en kruid met peper en zout. Leg de kerstomaatjes op een bakblik met de kabeljauw en kruid met peper en zout. Besprenkel met een beetje olijfolie en schuif ze in de oven. Haal de courgettestaafjes door de bloem en klop ze even af. Haal ze daarna door het ei en vervolgens door het broodkruim. Leg de courgettestaafjes ook op een bakblik en schuif in de oven. Bak gedurende 20 minuten.

TIP Lust je jonge sporter echt geen kabeljauw, dan kun je ook voor een ander soort vis kiezen of een stukje kip of kalkoen nemen. Bied nog wel een aantal keren kabeljauw aan en laat hem steeds proeven. Smaken veranderen, en wie weet dat hij het na een aantal keren misschien toch lekker gaat vinden.



Stephanie Scheirlynck is er als **sportdiëtiste** van overtuigd dat de juiste voeding bijdraagt tot ultieme sportprestaties. Ze wil sporters zo veel mogelijk ondersteunen in het verwezenlijken van hun sportieve doelen en koppelt daar het juiste advies aan. Stephanie is opgeleid tot voedingsdeskundige en diëtiste, met een **specialisatie in sportvoeding** (in Nederland en Australië). Ze is ook een van de eerste sportdiëtisten in België die de **opleiding Sports Nutrition van het Internationaal Olympisch Comité** tot een goed einde heeft gebracht.

Stephanie was gedurende vijf jaar actief als sportdiëtiste bij Energy Lab, waar onder andere **Sven Nys**, **Evi Van Acker** en het **Olympisch Zeilteam**, de wielrenners van **Lotto-Soudal** en **Topsport Vlaanderen** op haar advies konden rekenen.

Stephanie begeleidt ook topsporters in allerlei andere disciplines, onder wie de spelers van **RSC Anderlecht** (voetbal), **Belgian Red Panthers** (hockey), **Greg Van Avermaet** (wielrennen), **Jolien D'hoore** (baanwielrennen), **Nafi Thiam** (atletiek) en **Lise Van Hecke** (volleybal)... Uiteraard beperkt Stephanie zich niet alleen tot het werken met topsporters. Iedereen die advies wil over **gezonde voeding, sportvoeding en/of de verbetering van het vetpercentage** kan bij haar terecht. Neem gerust een kijkje op haar website:

www.stephaniescheirlynck.be



STEPHANIE
SCHEIRLYNCK
sportvoedingsadvies

www.stephaniescheirlynck.be

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Stephanie Scheirlynck

Recepturen en food styling: Harry Belmans i.s.m. Stephanie Scheirlynck

Fotografie: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns, Shutterstock

Vormgeving: Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016
D/2016/45/442 NUR 440-488
ISBN: 978-94-014-3526-0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.