

# Goed eten

*Goed eten is erg belangrijk, zeker voor een topsporter. Voeding is voor ons lichaam wat benzine is voor een auto: stop je er de juiste benzine in, dan loopt hij perfect. Doe je dat niet, dan zal de auto gaan haperen en uiteindelijk kapotgaan. Bij je lichaam is dat precies hetzelfde: dat heeft ook 'goede benzine' nodig, zodat jij de energie hebt om te kunnen sporten, alert te zijn op school en je dagelijkse dingen kunt doen.*



De PSV-spelers ontbijten 's morgens op PSV Campus de Herdang, het trainingscentrum van PSV. De kok zorgt dan voor een gezond en gevarieerd ontbijt. Na het ontbijt gaan de spelers intensief trainen. Het lichaam gebruikt de energie van het ontbijt tijdens de training. Na de training heeft het lichaam dus weer nieuwe energie nodig. De kok heeft dan een lunch klaarstaan. De spelers kunnen zelf kiezen van het buffet wat ze willen eten, zodat ze elke dag variatie aanbrengen en voldoende

voedingswaarde binnenkrijgen. Zo staan er bijvoorbeeld pasta en rijst, verschillende soorten groenten, soep, kwark, vis of kip, en salades voor ze klaar. Ook in de middag wordt er weer flink getraind. Na de training zorgt de kok opnieuw voor een gezonde snack. De spelers krijgen dan bijvoorbeeld bananencake, een groente-smoothie of een stuk fruit.



Twee dagen voor een wedstrijd krijgen de spelers van de kok maaltijden met voldoende koolhydraten en eiwitten, zodat de spelers fit en met genoeg energie de wedstrijd ingaan. Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor het lichaam. Je lichaam zet koolhydraten om in glucose (een soort suiker), wat je lichaam kan gebruiken voor energie te leveren. In rijst, pasta, aardappels, bananen en brood zitten veel koolhydraten. Eiwitten zijn belangrijk voor de opbouw en herstel van spieren in het lichaam. In vis, vlees of zuivelproducten zitten veel eiwitten.

Als de spelers een wedstrijd in het buitenland hebben, stuurt de kok van PSV het menu naar het hotel. Daar bereiden ze precies wat de kok heeft bedacht. De kok reist ook mee met de spelers. Als er in het hotel gekookt wordt, controleert hij het eten en of alles goed bereid is.



Tijdens een wedstrijd nemen de spelers in de rust soms extra energie in de vorm van koolhydraten. Ze eten dan een banaan, een stuk bananencake, een mueslireep of drinken wat appelsap. Een topsporter verbrandt zoveel energie dat de extra koolhydraten (suikers) goed van pas komen. Houd er wel rekening mee dat dit voor jou, vóór, tijdens of na het sporten niet nodig is.

Als de spelers na een lange dag trainen naar huis gaan, nemen ze een tas met boodschappen mee om thuis ook een goede en gevarieerde maaltijd te bereiden. Daarbij wordt er altijd rekening gehouden met voldoende groenten en een goed balans tussen koolhydraten, eiwitten en de juiste vetten. Ze gebruiken de Jumbo foodcoach-app voor de recepten.



In het Philips Stadion zit eetcafé “De Verlenging”. Bij “De Verlenging” staan allerlei lekkere dingen op de menukaart. Zo is er bijvoorbeeld een panini Veerman en een broodje Guus Til. Wat nog echt mist op de kaart, is een Jerdy Schouten-gerecht. We willen je uitdagen om het nieuwe lunchgerecht Jerdy Schouten voor de menukaart van “De Verlenging” te bedenken. De lunch moet een gezonde maaltijd worden.



Voor deze leestekst hebben we gesproken met Kevin Daems de kok van PSV