Beter roeien door beter eten?

Veel jeugdroeiers, hun ouders en coaches zitten met de vraag: Wat is de beste voeding voor roeiers? En maakt het iets uit op welk niveau je roeit?

De VBWJ ( de Vereeniging ter Bevordering van Watersport onder Jongeren), onderdeel van de ARB ( Amsterdamsche RoeiBond) verleende een subsidie voor het organiseren van een voorlichtingsavond over dit onderwerp.

De (sport)diëtiste Anne-Marijke Ambergen van Fit Consulting werd bereid gevonden haar expertise te delen. Een heleboel jeugdleden en hun ouders werden uitgenodigd. Zij kwamen in groten getale naar de interactieve workshop die Anne-Marijke hield.
De aanwezigen werden in kleine groepjes opgedeeld en moesten brainstormen over vragen zoals: Wat is gezonde voeding? Wat niet? Hoeveel moet je als niet-sporter eten tussen 13-18 jaar? En als je wel sport? Alle antwoorden werden uitgebreid besproken en bepaalde vooroordelen over E-nummers werden weggenomen. Andere vooroordelen trouwens ook
Je hoorde de hersenen van de aanwezige jeugd kraken bij het bedenken van antwoorden op vragen zoals: Hoeveel kcal verbruik je als je roeit? Wat moet je wel of kan je beter niet eten voordat je in een boot stapt? Wat zijn koolhydraten? En eiwitten? Waar heb je ze voor nodig en in welke producten zitten ze? Ook de sportdrankjes kwamen uitgebreid aan bod.
Na 1,5 uur waren ze eigenlijk nog lang niet uitgepraat. De jeugd was heel erg enthousiast over het onderwerp. Anne-Marijke ging daarom maar even door en na afloop konden ook de ouders en coaches nog vragen stellen.
Kortom: een leuke, zinvolle, leerzame avond en de dagen erna zag je de jeugdroeiers het geleerde (o.a. altijd eten bij je hebben) al in praktijk brengen!

Myriam Steenman,