

Voeding voor sporters

Veel koolhydraten!

Sporters moeten erg letten op hun voeding. Koolhydraten zijn bijvoorbeeld erg belangrijk, omdat ze er veel energie van krijgen.

Ja, om nog sneller te kunnen schaatsen is goed eten heel belangrijk. Schaatsers moeten altijd rekening houden met wat ze eten. Het is belangrijk dat ze veel energie uit het eten kunnen halen. Maar hoeveel maakt het nou uit wat jij eet?

Je kunt er geen wereldkampioen door worden, door goed voedsel, maar je kunt er wel door verliezen, dus...

Oh ja, hoe dan?

Geen gekke dingen eten.

En noem eens wat, wat zou je absoluut niet eten?

Nou, eigenlijk dingen zoals patat en veel croissantjes, en die dingen, niet heel erg vetrijke dingen, dus vooral gewoon goede dingen en goede dingen zijn ook gewoon lekker.