



## Sjoerd Privée

### 2013

Gecertificeerd als Fitnesstrainer A

### 2014

Afgestudeerd als diëtist aan de Haagse Hogeschool

### 2014

Gecertificeerd als sportdiëtist aan HAN University of Applied Sciences in Nijmegen

### 2015 - heden

Sportdiëtist en personal trainer bij Privée Voeding & Sport begeleiding

### 2016 - heden

(Sport)diëtist en klinisch revalidatietrainer bij BeLive in Rotterdam

### 2019 - heden

Performance nutritionist bij Feyenoord Rotterdam

# Bij topsport moet elke maaltijd **de prestatie ondersteunen**

Bij Feyenoord Academy, de jeugdopleiding van Feyenoord in Rotterdam, worden jonge voetballers opgeleid tot profvoetballer. Daarbij is veel aandacht voor voeding. Sportdiëtist Sjoerd Privée: “Uiteindelijk doel is dat de spelers die klaar zijn voor Feyenoord 1 weten wat ze met voeding kunnen en moeten doen om optimaal te presteren.”

TEKST ANGELA SEVERS (SCRIPTUM) FOTO MICHEL CAMPFENS

**S**joerd Privée is zelf van jongs af aan supporter van Feyenoord en geniet zichtbaar van zijn werk bij de Feyenoord Academy. Het interview vindt plaats op een zogenoemde profdag, waarop jongens van de Onder 21, Onder 18 en Onder 17 de hele dag op de Academy zijn (zie kader). Ze hebben net gezamenlijk geluncht in het topsportrestaurant van de Academy en Privée is daar zoveel mogelijk bij. Zo kan hij kijken wat ze kiezen en of dat past bij hun behoefte. Privée: “Het wekelijks spelen van wedstrijden en dagelijks trainen is een enorm zware belasting voor het lichaam van de jeugdspelers, die ook nog in de groei zijn.” Privée leert de jeugdspelers om strategisch hun maaltijden te kiezen. “Binnen de topsport moet elke maaltijd de prestatie ondersteunen”, vertelt Privée. “Wat ze het beste kunnen kiezen, hangt af van het moment van de wedstrijd of training.” Er zijn 3

doelstellingen, die Privée weergeeft in de kleuren van het logo van Feyenoord. Privée legt uit: “Energie tanken is belangrijk voordat ze intensief gaan voetballen en koolhydraten spelen hierbij de belangrijkste rol. Direct na de inspanning moet alles in het teken staan van herstel en spieropbouw, met een belangrijke rol voor eiwitten. Wanneer er voldoende tijd is, bijvoorbeeld bij de avondmaaltijd of op een rustdag, is het onderhoud van de algehele gezondheid het belangrijkste doel. Dan ligt de focus op groenten, fruit, gezonde vetten en volkoren producten.”

## **Restaurantbordjes en bordindeling**

Uiteindelijk moeten de jeugdvoetballers zelf juiste keuzes leren maken over voedingsstoffen en hoeveelheden. Privée geeft daarvoor workshops in groepsverband waarbij hij zo praktisch mogelijk te werk gaat. Hij leert de jeugdspelers dat ze bij elk eet- en drinkmoment zichzelf afvragen: >

## Feyenoord Academy

Feyenoord Academy heeft een avondopleiding voor jongens onder 8 jaar tot en met onder 12 jaar en een dagopleiding voor jongens onder 13 jaar tot en met onder 21 jaar. De schoolroosters van de spelers van de dagopleiding zijn aangepast zodat ze daarnaast voldoende tijd hebben voor trainingen, wedstrijden en toernooien. Zo hebben spelers van de Onder 21, Onder 18 en Onder 17 twee keer in de week een “profdag”, waarbij ze van ‘s morgens tot eind van de middag bij de Academy zijn. Naast trainingen zijn er dan ook studieblokken ingepland, waarbij de spelers onder leiding van studiecoaches studeren. Elk jaar stromen er minimaal twee spelers vanuit de Feyenoord Academy door naar de eerste selectie. Sinds afgelopen seizoen heeft Feyenoord een Vrouwenteam dat in de Eredivisie speelt en gebruik maakt van alle faciliteiten van de Feyenoord Academy.

“Welk doel dient deze maaltijd?” Om ze te helpen, staan bij de gerechten en producten in het restaurant naamkaartjes met daarop een stip met de kleur van één of meer doelen. Bij jam staat bijvoorbeeld een rode stip (energie tanken), bij magere kwark een witte stip (opbouw & herstel) en bij een salade een gouden stip (onderhoud). Er zijn ook gerechten met twee of drie doelen: spinazie tortellini heeft een rode en gouden stip en een maaltijd van zilvervliesrijst,

## ‘Direct na de inspanning moet alles in het teken staan van herstel en spieropbouw, met een belangrijke rol voor eiwitten’

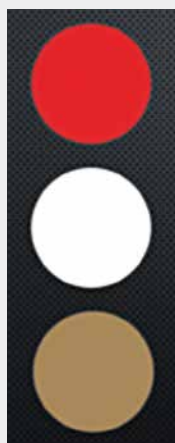
prei, wortel en kip heeft alle drie stippen. Dezelfde drie kleuren gebruikt Privée ook bij een bordindeling per doel van de maaltijd. Zo bestaat het “Energiebord” voor het grootste deel uit koolhydraten. Het “Herstelbord” bestaat juist uit veel eiwitten en het “Onderhoudbord” bestaat vooral uit groenten. Bij alle adviezen gaat Privée zoveel mogelijk uit van normale voedingsmiddelen. “Een topsporter kan alles uit gewone producten binnenkrijgen.” Natuurlijk maakt hij soms ook gebruik van sportdranken en eiwitshakes. Hij licht toe: “Soms is dat makkelijker.

Met een sportdrink tijdens de wedstrijd weten we precies hoeveel koolhydraten ze binnenkrijgen. En een eiwitshake kan handig zijn na een wedstrijd of zware training. Maar in principe krijgen ze die eiwitten ook binnen met een salade met kip of een bakje kwark.”

### Jeugdspelers zijn ook pubers

In theorie klinkt het allemaal heel mooi en Privée heeft het gezonde topsportvoedingsverhaal zo aantrekkelijk mogelijk gemaakt. Maar hoe weerbarstig is de praktijk? Privée: “Ik ben niet naïef en realiseer me dat de jeugdspelers ook pubers zijn die bijvoorbeeld naar fastfoodketens gaan. Ik zeg ook niet dat dat nooit mag; als de basis van de voeding goed is, kan dat best bij uitzondering. Het moet alleen geen gewoonte worden. Ik vraag ze altijd: “Vind je dat jouw voeding in het teken staat van je sport? Is dit het eten van een topsporter of van een puber?” En: “Denk je dat dit past binnen een topsportvoedingspatroon?”“ De meeste jeugdspelers wonen nog thuis of bij een gastgezin dat dicht bij Rotterdam woont dan het eigen gezin. Ze hebben dus niet altijd volledig zelf in de hand wat ze eten. Privée organiseert daarom ook ouderbijekomsten over gezonde voeding voor jonge topvoetballers. Daarin legt hij bijvoorbeeld uit dat het niet verstandig is om de teugels te laten vieren op de avond na een wedstrijd. Privée: “Veel ouders denken dan dat het eten wat minder belangrijk is omdat de wedstrijd al gespeeld is en de volgende wedstrijd pas weer een week later is. Maar een herstelmaaltijd is juist heel belangrijk na de wedstrijd. Als je snel herstelt van een inspanning, ben je ook sneller in staat om weer een topprestatie te leveren.” Samen met de topsportkok probeert hij de jeugdspelers vanaf de Onder 17 al te leren zelf gezonde maaltijden te bereiden. Privée: “We geven gezonde recepten mee en de kok heeft ook filmpjes gemaakt van het bereiden ervan. We vragen de jeugdspelers het zelf ook te maken en liefst

### Drie doelstellingen van voedingsmiddelen



#### Energie tanken

Deze producten bevatten vooral koolhydraten. Dit is ‘de benzine’ die vooral wordt gebruikt tijdens voetbal.

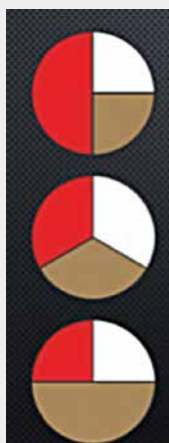
#### Opbouw & herstel

Deze producten bevatten vooral eiwitten en voedingsstoffen (vitamines en mineralen) die de spieropbouw en het herstel bevorderen.

#### Onderhoud

Deze producten bevatten vooral veel voedingsstoffen (vitamines, mineralen, gezonde vetten en vezels) die de algehele gezondheid bevorderen en onderhouden.

### Indeling bord hangt af van doelstelling maaltijd



#### Energie Bord

De maaltijd staat in het teken van energie tanken. Het bord bestaat dus voor het grootste deel uit koolhydraten, een kleine eiwitcomponent, en makkelijk verteerbare groenten.

#### Herstel Bord

De maaltijd staat in het teken van opbouw & herstel. Het bord bestaat uit veel eiwit, vitamines, mineralen en koolhydraten om de energietank te herstellen.

#### Onderhoud Bord

De maaltijd staat in het teken van onderhoud van de algehele gezondheid. Het bord bestaat vooral uit veel verschillende soorten groenten, gezonde vetten en langzame koolhydraten.



te filmen en dat weer naar ons te sturen. Zo moedigen we ze aan zelf te gaan koken.” Privée houdt de lijntjes met de spelers graag kort en communiceert veel met ze via Whatsapp. Soms vraagt hij ze ook om een foto te appen van een avondmaaltijd: “Dan kunnen we het daarna erover hebben en soms laten we ze ook op elkaars maaltijden reageren, zodat ze van elkaar leren.”

#### **Hoge energiebehoefte**

Elke vier weken monitort Privée de lengte en het gewicht van de spelers. Daarbij is eerder sprake van te weinig dan van te veel aankomen. Privée: “De jeugdvoetballers verbruiken veel meer energie dan andere kinderen van dezelfde leeftijd. De energiebehoefte kan variëren tussen 2500 en 3500 kcal per dag. Te veel lichaamsgewicht is niet goed, maar te weinig ook niet. Het streven is een lichaam dat topfit is en zo min mogelijk extra gewicht meedraagt, zodat alle sprints, sprongen en duels zo explosief mogelijk kunnen worden uitgevoerd.” Toen hij 2 à 3 jaar geleden startte bij Feyenoord Academy, was het nog heel normaal dat jeugdspelers in de zomervakantie bijvoorbeeld 3 kg in gewicht aankwamen. Iedereen vond dat logisch, maar hij heeft ze inmiddels ervan doordrongen dat het dat helemaal niet is. Privée: “Natuurlijk mogen ze op vakantie genieten, maar ze moeten beseffen dat hun energieverbruik lager is

als ze minder bewegen. Het is zonde als ze zich de eerste weken na de vakantie op hun gewicht moeten richten om weer fit te worden. Het geeft ook de trainers geen goede

**‘Jeugdvoetballers  
verbruiken veel meer  
energie. De energiebehoefte  
kan variëren tussen 2500 en  
3500 kcal per dag’**

eerste indruk. En uiteindelijk hebben alle jeugdspelers maar één doel: geselecteerd worden voor Feyenoord 1 en in De Kuip gaan spelen.”

