



11. EETGEDRAG OP TORNOOIEN

In onze JO verwachten wij dat onze jeugdspelers ook tijdens een toernooi hun voedingsgewoonten aanpassen aan een gezonde sportieve lifestyle.

Dwz: géén hamburgers, frietjes, frikandellen, ed.....tijdens het toernooi.

Ideaal is zelf meegebrachte boterhammen, fruit (banaan, appel, pruimen, stukjes appelsien, peer,...) of gezonde voedzame - en energierijke sportkoeken (type Meli honingkoeken, Grany, ed...).

Liefst ook geen cola of andere frisdranken, met bruis, tussen de wedstrijden. In plaats daarvan zijn sportdranken of gewoon water veel beter.

Zo kom je iedere match van het toernooi, aan de aftrap met een volle brandstoftank. En... als je goed gepresteerd hebt op het toernooi, mag je jezelf zeker na afloop van het toernooi toch trakteren op een broodje hamburger....

Ivo Vranken
TVJO SV Belisia / Belisia Youth