

Voeding

# Gezond en energiek vergaderen



"Het aanbod in goede voeding tijdens bijeenkomsten is bedroevend laag", aldus Erik te Velthuis

Wie kent het niet? Tijdens een meeting zo moe zijn dat je bijna in slaap dreigt te vallen. Opvallend vaak vindt dit moment vlak na het nuttigen van een maaltijd plaats. "Ook tijdens vergaderingen en andere bijeenkomsten heb je een gezond voedingspatroon nodig om goed te kunnen functioneren", aldus Olympisch kok Erik te Velthuis.

Te Velthuis weet waar hij over praat. Hij zwaait de scepter over het Topsportrestaurant op Sportcentrum Papendal in Arnhem. "Met uitgekiende voeding hopen we de prestaties van de topsporters hier gunstig te beïnvloeden."

Ook wat de zakelijke markt betreft zou er volgens hem beter naar voeding gekeken moeten worden. "Het aanbod in goede voeding tijdens bijeenkomsten is bedroevend laag", stelt hij. "Nog steeds zie je dat er veel te veel suikers en slechte vetten op het menu staan."

"Terwijl juist de snelle suikers ervoor zorgen dat je een vermoeid gevoel krijgt, oftewel de middagdip", vult Anja van Geel, sportdiëtiste aan.

In de praktijk werken Te Velthuis en Van Geel veel samen en organiseren onder

andere de workshop 'Wat schep je op', waarbij bijvoorbeeld gekeken wordt welke voeding iemand werkelijk nodig heeft. "Je moet iets kiezen dat past bij wat je op dat moment aan het doen bent", aldus Van Geel. "Bij een vergadering zit je veel stil, dus moet je iets nemen dat makkelijk verteerbaar is. Het broodje kroket kun je dus beter laten staan."

## Goede vetten

Wie de literatuur erop na slaat, leert dat suikers van snelle koolhydraten zeer snel worden opgenomen maar niet zorgen voor 'echte' en blijvende energie. Je krijgt dus snel weer trek en gaat dan zoeken naar een nieuwe energieboost. Vaak is dit dus de lekkere trek en het gevoel dat je weer iets 'zoets' moet eten.



"Snelle suikers zorgen ervoor dat je een vermoeid gevoel krijgt", benadrukt Anja van Geel.



Het beste volgens Te Velthuis is om een lunch te nuttigen die rijk is aan eiwitten en goede vetten ofwel onverzadigde vetten. Eiwitten geven namelijk een langer verzadigingsgevoel. "Kies voor een lichte salade, noten, zaden en pitten. Deze zitten vol vitaminen en mineralen. Ook gezonde dorstlessers, zoals smoothies, het liefst met groenten zoals spinazie, mogen eigenlijk niet ontbreken. Je krijgt hierdoor dus geen dip en je zult je veel energiever voelen."

Ook meerdere eetmomenten op een dag worden door Van Geel en Te Velthuis aangeraden. "Tijdens je ontvangst kun je de deelnemers al iets te eten geven en rond een uur of elf kun je nog een verantwoord tussendoortje serveren", benadrukt Te Velthuis. "Wanneer het lunchtijd is, hoeft

het allemaal niet zo uitgebreid. Door te veel te eten word je niet energiever." Hij zegt met veel verbazing te kijken naar de filesnacks die vaak aan het eind van de dag meegegeven worden aan de deelnemers van een meeting. "Denk aan de bekende koekjes, boordevol gebonden suikers", vertelt hij. "Kies dan liever voor gedroogd fruit, noten, een smoothie of een lekkere pasta- of quinoasalade", voegt Van Geel toe. "Maar wat hierbij niet vergeten dient te worden, is dat gezonde voeding vooral lekker moet zijn. Dit is een mooie uitdaging voor creatieve koks!", sluit Te Velthuis af. ■

#### Tips om vitaler te vergaderen

- Start met een inloopontbijt
- Minimaliseer de consumptie van suiker en cafeïne
- Zet water op tafel in plaats van frisdrank
- Kies voor vers fruit en salades
- Serveer kleine porties
- Kies voor meerdere eetmomenten
- Geef een gezonde filesnack mee zoals een smoothie of gedroogd fruit