**Werkblad Gouden uitdaging Koolhydraten in de sport**

**📝 Opdracht 1 – Effect koolhydraatrijke snack op sportprestatie**

Noteer minimaal 3 effecten van inname van koolhydraatrijke voeding **voor** de training:

Noteer minimaal 3 effecten van inname van koolhydraatrijke voeding **tijdens** de training:

In de vorige (zilveren) uitdaging heb je o.a. de MET-waarden berekend bij verschillende inspanningen op de fiets.

Of je wel of geen koolhydraten moet nuttigen tijdens een sportactiviteit, hangt niet alleen af van de MET-waarde, maar ook van de inspanning en de duur hiervan. Bij een lichte of matige inspanning zal een extra inname van koolhydraten meestal niet nodig zijn, in tegenstelling tot een intensieve inspanning, waarbij dit juist wel van meerwaarde is.

Geef aan in het volgende overzicht:

* bij welke MET-waarden geen extra koolhydraten nodig tijdens de sportactiviteit en geef hiervan minimaal 2 voorbeelden
* bij welke MET-waarden is het wel nuttig of aanbevolen om tijdens de sportactiviteit wel extra koolhydraten in te nemen. Geef ook hiervan minimaal 2 voorbeelden.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Koolhydraten tijdens activiteit** | **Bij welke MET-waarden?** | **Tijdsduur sportactiviteit** | **Voorbeeld sportactiviteit 1** | **Voorbeeld sportactiviteit 2** |
| Niet extra nodig |  |  |  |  |
| Wel extra nodig |  |  |  |  |

**📝 Opdracht 2 – Effect koolhydraatrijke snack op sportprestatie**

**Naam:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Klas:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Datum:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**⚡ VOORBEREIDING**

**Wat heb je gegeten voor de training vandaag?**  
(Specificeer zo precies mogelijk – bijv. banaan, boterham met pindakaas, niks gegeten, yoghurt, enz.)

**Hoe lang vóór de training heb je dit gegeten?**  
□ Minder dan 30 minuten  
□ 30 tot 60 minuten  
□ Meer dan 1 uur  
□ Ik heb niets gegeten

**🏃‍♂️ TIJDENS DE TRAINING**

**Welke oefening/training heb je gedaan vandaag?**

**✅ EVALUATIE – kruis aan wat voor jou klopt:**

1. **Hoeveel energie had je tijdens de training?**  
   □ Heel veel  
   □ Genoeg  
   □ Matig  
   □ Weinig  
   □ Geen energie
2. **Hoe goed kon je je concentreren tijdens de training?**  
   □ Heel goed  
   □ Goed  
   □ Gaat wel  
   □ Moeilijk  
   □ Slecht
3. **Hoe moe voelde je je na de training?**  
   □ Helemaal niet moe  
   □ Beetje moe  
   □ Normaal moe  
   □ Erg moe  
   □ Uitgeput
4. **Had je het gevoel dat je beter/slechter presteerde dan normaal?**  
   □ Beter dan normaal  
   □ Ongeveer hetzelfde  
   □ Slechter dan normaal

**💬 KORTE REFLECTIE (schrijf in 2–3 zinnen)**

Wat denk je dat het effect was van wat je gegeten hebt vóór de training?

**Bij de volgende les worden de rollen omgedraaid en vul je opnieuw dit formulier in.**