

Gezond en energiek vergaderen

TEKST JESSICA SCHEFFER

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

Middagdip

Ook in de zakelijke markt zou volgens Te Velthuis veel beter naar voeding gekeken moeten worden. 'Het aanbod aan goede voeding tijdens bijeenkomsten is bedroevend laag,' stelt hij. 'Nog steeds zie je dat

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 bekende middagdip, vult sportdiëtiste Anja van Geel aan. In de praktijk werken Te Velthuis en Van Geel veel samen en organiseren onder andere de workshop 'Wat schep je op'. Hierbij wordt bijvoorbeeld gekeken 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 naslaat, 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



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.



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



Olympisch kok Erik te Velthuis: 'Het aanbod in goede voeding tijdens bijeenkomsten is bedroevend laag.'

TIPS VOOR VITALER VERGADEREN

- Start met een inlooptbijt
- 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

dat je weer iets 'zoets' moet eten.

Het beste is volgens Te Velthuis om een lunch te nuttigen die rijk is aan eiwitten en goede 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 geen dip en je zult je veel energiever voelen.'

Filesnacks

Ook meerdere eetmomenten op een dag worden door Van Geel en Te Velthuis aangeraden. 'Tijdens de ontvangst kun

je de deelnemers al iets te eten geven en dan rond een uur of elf nog een verantwoord tussendoortje serveren,' stelt Te Velthuis. 'Wanneer het lunchtijd is, hoeft het allemaal niet zo uitgebreid. Door teveel te eten, word je niet energiever.' Te Velthuis kijkt met veel verbazing 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.

Wat echter nooit vergeten moet worden, is dat gezonde voeding vooral lekker moet zijn. 'Dit is een mooie uitdaging voor creatieve koks!,' sluit Te Velthuis af. ■