

Het jaar voor alle spelers en ouders van de jeugdopleiding van Haarlem, werd afgesloten met een voorlichting over voeding. De avond werd verzorgd door Jacqueline Kuperus van voedingsadvies bureau "to the top". Jacqueline Kuperus is diëtiste van o.a. AJAX en daarnaast nog van vele andere olympische topsporters.

Al snel bleek dat er over voeding en sportdranken vele vragen en onwetendheden waren. Termen als goede vetten en slechte vetten, koolhydraten en het parasymphatische zenuwstelsel openden bij de aanwezigen een nieuwe wereld. Al snel bleek dat water met uitstekende kwaliteit de beste drank was en dat de goedgekleurde sportdranken vooral veel suikers bevatten. Chips en patat is niet raadzaam en vis moet toch echt drie maal in de week, want die bevat immers de goede vetten. De avond werd afgesloten met vragen vanuit de zaal, waarbij met name de organisatorische kant nogal wat vragen oproep, immers hoe doe je dat nou allemaal als ze om vier uur uit school komen en om vijf uur al weer in kostuum op het veld worden verwacht. Na de vragen was het tijd voor het spannende werk, METEN EN WEGEN. De een kan een stukje kalkoen extra nemen, de ander zal het tweede toetje moeten overslaan. Na de vakantie wordt er weer gemeten om de eventuele schade op te nemen. Met dit in hun achterhoofd verdwenen alle spelers de kou in, op weg naar een welverdiende vakantie.....

