



## 28 Omgaan met catering in hotels

### Waarom?

Tijdens een hotelverblijf heeft een aantal punten rondom de voedingsinname van de sporters absolute aandacht. De grootste uitdagingen zijn een evenwichtige energie-inname, het bereiken van de juiste inname van koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen, het behoud van een adequate hydratiestatus en een goede voedingshygiëne. Een optimale voedingsinname heeft een positieve invloed op herstel, sportprestaties en het voorkomen van ziektes. Strategieën om het (mogelijk negatieve) effect van reizen en verblijf in hotels op de gewenste voedingsinname te verminderen verdienen de aandacht. Daarnaast moet de voedingsinname aangepast worden aan trainings- en wedstrijdbelasting. Een **maaltijdplan** (waar, wanneer en wat) helpt bij het uitdenken en implementeren van dergelijke strategieën. Het wordt opgebouwd rondom de verwachte dagelijkse activiteiten van de sporters. Het plan borgt een volwaardige voeding voor elke sporter en voldoet aan de individuele smaakvoorkeuren, verwachtingen en culturele voorkeuren van de groep.

Een hotel biedt meestal een keuze tussen een buffet en een “a la carte” menu. Soms is er sprake van een vooraf bepaald menu op basis van “plate service”. Met een grote groep heeft de buffetstijl met zelfbediening de voorkeur. Dit komt namelijk tegemoet aan de individuele behoeften, is kosteneffectief en kan tot een verbetering van de koolhydraatinname leiden (mits de sporter de juiste keuzes weet te maken). Een buffetstijl kan ook aanvulling met tussendoortjes en dranken buiten de maaltijden mogelijk maken. A la carte of plate service leidt vaak tot onnodige wachttijden. Een **goede communicatie vooraf met het management en de hotelkeuken** is essentieel om de voedingskwaliteit van het buffet te waarborgen.

### Wat?

Voor een trainingskamp of wedstrijd met hotelverblijf dient er een duidelijk menu- en maaltijdplan te worden opgesteld. In bijlage 2 vindt u een voorbeeld. Een dergelijk plan bevat suggesties voor:

- De inhoud van het menu, met focus op algemene voedingskwaliteit, een voldoende aanbod van koolhydraten, kwaliteit van eiwit en de smaakvoorkeuren van de sporters.
- Timing van de maaltijden, passend bij de verwachte dagelijkse activiteiten en trainingen/wedstrijden.
- Het wel of niet kunnen meenemen van tussendoortjes/producten van het buffet.
- Dranken bij het menu en toegang buiten de maaltijden, bijvoorbeeld zelf dranken kunnen inkopen en wegzetten in de koeling van het hotel.
- Het doorgeven van individuele voedingsbehoeften, zoals allergieën en vegetariërs.

### Waarom niet?

Als er vanuit het wedstrijdcomité afspraken zijn gemaakt is er minder of zelfs geen ruimte voor aanpassingen aan het menu. Indien nodig kan een plan gemaakt worden om de voeding te optimaliseren met behulp van additionele strategieën, zoals zelf koken, zelf inkopen doen



en zelf producten meenemen. Een mogelijk nadeel is dat sporters gemakkelijker overmatig eten wanneer het eten in buffetvorm wordt geserveerd. Met name bij jonge sporters treedt dit probleem frequent op. Sporters dienen daarom kennis te hebben van de juiste richtlijnen voor het maken van goede menukeuzes en aanbevolen portiegroottes. Zie voor richtlijnen ten aanzien van hygiëne en voedingsgedrag bij buffetten factsheet 29 “Omgaan met buffetten”.

### Hoe?

**Neem tijdig contact op met de hotelkeuken** om een overzicht te krijgen van de opzet van het buffet, de menukeuzes, de timing van de maaltijden en de mogelijkheden voor aanpassingen. Maak een plan met de menu- en productwensen rondom de verschillende maaltijden en de timing van die maaltijden en bespreek dat plan met het hotelmanagement. Zie bijlage 1 voor een praktische handleiding voor de opzet van een menuplan. Gebruik het menuplan in bijlage 2 als een voorbeeld en pas het plan naar eigen behoeften aan. Bijlage 3 geeft een overzicht van producten vertaald naar Frans, Engels, Duits en Spaans. Vraag naar de mogelijkheid om eigen producten en dranken in de hotelkeuken weg te zetten. Maak daarnaast een lijst met individuele behoeften zoals allergieën en vegetariërs. Begeleiding door een (sport)diëtist tijdens de planning is belangrijk om een optimale voedingsinname van de sporters te waarborgen. Het is wenselijk om voorafgaand aan het verblijf de locatie te bezoeken, om het buffet te beoordelen en met de hotelkeuken te overleggen welke aanpassingen mogelijk nodig zijn. De koolhydraatinname van de sporters kan bevorderd worden door bijvoorbeeld het aanbod van koolhydraatrijke producten als eerste in de lineup van het buffet een plaats te geven. Tevens helpt het om extra brood op tafel te laten plaatsen.

### Wanneer?

De beschreven adviezen zijn van toepassing bij hotelverblijven in het binnen- en buitenland tijdens toernooien en trainingskampen. Neem contact op met de hotelkeuken meteen nadat de locatie en het activiteitenplan bekend is. Dit geeft de mogelijkheid om het menuplan te maken met kennis over het aanbod op de locatie. In de praktijk is het goed om het eerste contact te leggen minimaal 2-3 maanden voor aanvang van het bezoek. Stuur het plan uiterlijk 5 weken voor het trainingskamp naar de hotelkeuken zodat het keukenpersoneel genoeg tijd heeft om aanpassingen in het menu door te voeren. Bovendien is er op die manier genoeg tijd om een eventueel “plan B” te overwegen in gevallen waarin de aanvragen niet ingewilligd kunnen worden. Voorafgaand aan en gedurende het verblijf is het belangrijk om informele contacten met de hotelkeuken te onderhouden. Op deze manier kunnen er makkelijker kleine aanpassingen op korte termijn gerealiseerd worden. Houd hierbij rekening met de culturele verschillen tussen Nederland en andere landen. In Azië helpt het bijvoorbeeld om voor overleg eerst visitekaartjes uit te wisselen uit blijk van respect voor elkaar.

Zie ook factsheet: **29 Omgaan met buffetten**  
**04 Voeding en reizen**  
**09 Algemene sportvoeding**



## ***Bijlage 1: Praktische handleiding voor de opzet van een menuplan***

### *Strategieën om de voedselvoorziening te wijzigen in de catering*

- Bespreek de uitbalancering van de macronutriënten in de maaltijden/tussendoortjes met een (sport)diëtist. Geef goede koolhydraatbronnen een hoge prioriteit.
- Maak een plan voor gewenste producten en maaltijdsamenstellingen en communiceer dit met de hotelkeuken – bijlage 2 geeft een voorbeeld van een menuplan.
- Pas in overleg met de sporters de timing van de maaltijden aan in relatie tot periodisering, het trainingsritme en de verwachte dagelijkse activiteiten.
- Bekijk de mogelijkheden voor aanvulling buiten de maaltijden, zoals muesli, yoghurt, brood, (verantwoorde) gebakjes, fruit, salades en dranken. Bespreek of de hotelkeuken dit verzorgt of dat (de staf rondom) het team de producten regelt. Vraag naar de mogelijkheden om spullen in de hotelkeuken weg te zetten.

### *Ontbijt*

- Normale buffetstijl (zie bijlage 2).
- Stuur een lijst van de gewenste broodsoorten, kaassoorten, vleeswaren, zoet beleg, eiergerechten, papsoorten en dranken (zie bijlage 3). Vraag naar extra producten zoals magere yoghurt en -kwark, muesli en fruit.

### *Lunch*

- Normale buffetstijl (zie bijlage 2).
- Vraag naar de mogelijkheden:
  - om salades en dressing apart te serveren;
  - om een broodmaaltijd te kunnen kiezen, door een ruimer aanbod van brood, vleeswaren, kaassoorten en zoet beleg;
  - om magere melk en vruchtensap te kunnen kiezen;
  - om magere yoghurt en muesli te kunnen kiezen;
  - om alternatieven voor bacon, vetrijke vleesproducten en olierijke recepten te serveren.

### *Avondeten*

- Geef duidelijk het belang van koolhydraatrijke producten voor sporters aan. Vraag om extra brood op tafel te zetten. Vraag bij recepten waarin aardappelen, pasta of rijst de hoofdcomponenten zijn of hiervan extra geserveerd kan worden en of deze producten als eerste in de line-up van het buffet kunnen staan (zie bijlage 2).
- Vraag naar de mogelijkheden:
  - om magere vlees/gevogelte/vis te kunnen kiezen;
  - om magere alternatieven voor gefrituurde recepten te serveren;
  - om minimaal twee soorten gekookte groenten te serveren en om botersauzen voor groenten apart te houden;
  - om als nagerecht magere yoghurt of kwark met fruit te kunnen kiezen



## ***Bijlage 2: Voorstel voor een menuplan (Engels)***

### *Introduction*

The purpose of this document is to help kitchen staff in hotels design a menu that both meets the nutritional needs of the visiting sports team and satisfies a wide variety of individual tastes. Offering a selection of suitable foods (see below for examples of such foods) that meet sport nutrition principles, potentially improves the eating behavior of the athletes. Those providing food should also be aware that taste strongly influences food selection.

It is proposed that the kitchen chef designs a concept menu plan supported by this document. The sports nutritionist supporting the sports team provides feedback on the concept plan. This cooperation helps our athletes to reach their goals. Hence, your cooperation is greatly appreciated!

### *Concerns for a buffet*

People tend to choose a more favorable balance in their food choice (more carbohydrates) when offered a self-service buffet. However, the chance of overeating is a disadvantage.

We strongly encourage you to put preferable foods and drinks on the tables. This usually leads to more consumption of these preferable foods. To improve the nutrient balance, it is preferred to offer carbohydrate-rich foods first in the line-up and the meat dishes at the end. Offering bread close to soup and offering a *variety* of breads further encourage high carbohydrate choices. The addition of legumes/peas/beans to casseroles and soups, thick layers of pasta to lasagna, noodles to salads and soups can also improve carbohydrate intake. Supplement meals with extra carbohydrate-rich foods like novelty breads (focaccia, different loaves).

Seeing what others eat also has a very strong influence on food choice and volume consumed. For this reason, we encourage you not to offer your staff a different food selection.

### *Timing*

The menu plan is based on three main meals: breakfast, lunch and dinner. For the athletes who have a competition, extra meals are offered. It is important that the pre-event meal is served 3-4 hours before the start of the competition. This can be the breakfast or lunch. A recovery snack should be presented when the athletes arrive at the hotel. Please discuss with the dietician what can serve as a suitable snack.

### *Number of athletes staying and time of stay*

Use the table below to communicate to the hotel staff

- a. how many athletes will be present for the basic menu (breakfast, lunch, dinner);
- b. how many athletes compete and need a pre-event meal (3-4 hours before the competition) and a recovery snack directly after the competition.

All specified by date. Use this table as an example and make one yourself in Word or Excel.



Date	No. of athletes basic menu	No. of athletes pre-event meal and recovery snack	Timing pre-event meal	Timing recovery snack

### *Menu preferences*

Buffet style is preferred for all meals (breakfast, lunch, pre-event meal and diner).

The starch component is very important, and can be served as potatoes, rice or pasta. In addition, bread served during every meal is preferable.

The athletes benefit from being served dishes and products with a low fat content. They should always have the opportunity to choose lean meat or fish. If fried food is served, please provide another lean option (for example potatoes next to French fries). Try to minimize oil rich dishes. Oil is not bad, but rice and vegetables soaked in oil is not preferred. Also, it is preferable to serve salads/vegetables separately from dressings/butter sauces, so the athletes can choose the optimal amounts themselves.

It is preferred to offer healthy snacks throughout the day. Examples are fruit, low-fat muesli bars and low-fat smoothies.

### *Other dietary concerns*

Dietary concern	No. of athletes	Specification	Alternative products
Vegetarian			
Cow's milk allergy			
...			

### *Suggestions that may help to compose meals that meet sports nutrition requirements*

For every meal (breakfast, lunch, dinner and snack) a number of dishes/ foods are suggested. These are examples. You can use other foods.

#### Breakfast

Plain cereal  
Porridge with low-fat milk  
Pancakes (low-fat) or crepes with maple syrup, honey or golden syrup  
Toast, muffins, or crumpets with honey/ jam/ syrup  
Creamed rice (with low-fat milk) and tinned fruit  
Low-fat breakfast bar or muesli bar  
Banana  
Roll or sandwich with banana and honey  
Fresh fruit  
Low-fat yoghurt  
Light fresh cheese  
Smoothie based on low-fat milk or soy milk  
Low-fat yoghurt and mango/ banana/ berries  
Whole meal toast



Fruit juice  
Low-fat milk  
Bagels  
Spaghetti with low-fat, tomato-based sauce  
Lean meat

### Lunch

The same products as suggested for breakfast can be offered at lunch. Some athletes like to eat low-fat yoghurt with cereals also for lunch. The lunch can be supplemented with some (warm) products like those mentioned below:

Salad (dressing separate)  
Soup  
Vegetarian fried rice  
Pasta with chicken and egg plant sauce  
Pasta bolognaise  
Pasta au fungi  
Yellow rice with spinach  
Asian noodles  
Rice with sweet chicken  
Rice with goulash  
Chicken stir-fry and noodles  
Alfredo sauce with pasta  
Combination chow mien  
Tuna pasta  
Potato omelet with vegetables  
Mashed potatoes with carrots

### Snack

Low-fat smoothie  
Low-fat muesli bar  
Fruit salad

### Recovery snack

Low-fat milk shake or fruit smoothie  
Flavored low-fat milk  
Sandwiches including meat/ chicken filling  
Fruit salad with fruit-flavored yoghurt  
Baked beans with slices of bread

### Dinner

The same warm products as suggested for lunch, supplemented with a dessert like the examples below:

Low-fat creamed rice with 1 diced mango or other seasonal fruit  
Jelly and tinned fruit  
Fresh fruit  
Fresh cheese with syrup, fruit or sugar  
Low-fat yoghurt  
Different kinds of porridge  
Low-fat pancakes with banana

### Bijlage 3: Producten in verschillende talen

Nederlands	Français	English	Deutsch	Español
<b>Broodsoorten</b> Witbrood Bruinbrood Roggebrood Broodjes Krentenbrood Beschuit Knäckebröd Geroosterd brood	<b>Pains</b> Pain Pain complet Pain noir Petit pain, brioches Pain aux raisins Biscotte Knäckebröt Pain grillé	<b>Various bread</b> White bread Brown bread Ryebread French rolls Current bread Rusks Rye crisp bread Toast	<b>Brotsorten</b> Weissbrot Schwarzbrot Schwarzbrot Brötchen Korinthenbrot Zweiback Knäckebröt Toast	<b>Tipos de pan</b> Pan blanco Pan integral Pan de centeno Panecillos, bollitos Pan con pasas Biscote Pan crujiente Pan tostado
<b>Kaasoorten</b> Goudse kaas Edammerkaas Magere kaas	<b>Fromage</b> Fromage de Gouda Fromage d'Edam Fromage maigre	<b>Cheeses</b> Gouda cheese Edam-cheese Skinny cheese, low fat	<b>Käse</b> Gouda Käse Edamer Käse Magere Käse	<b>Quesos</b> Queso de Gouda Queso Edam Queso desnatado
<b>Vleeswaren</b> Rookvlees Rosbief Gekookte ham Rauwe ham Koude kip (filet)	<b>Viandes froides</b> Viande Fumé Rosbif Jambon cuit Jambon cru Poulet froid (filet)	<b>Cold cuts</b> Smoked beef Roastbeef Boiled ham Raw ham Cold chicken (filet)	<b>Kalter aufschnitt</b> Rauchfleisch Rinderbraten Gekochter Schinken Roher Schinken Kaltes Huhn (Filet)	<b>Embutidos</b> Carne ahumada Rosbif Jamón cocido Jamón Serrano/Jamón curado Jamón de pollo (filete)
<b>Zoet beleg</b> Aardbeienjam Kersenjam Abrikozenjam Honing Stroop	<b>Confitures</b> Confiture de fraises Confiture de cerises Confiture d'abricots Miel Sirop	<b>Preserves</b> Strawberryjam Cherryjam Apricotjam Honey Syrop	<b>Konfitüren</b> Erdbeerkonfitüre Kirschkonfitüre Aprikosenkonfitüre Honig Sirup	<b>Confituras</b> Mermelada de fresa Mermelada de cereza Mermelada de albaricoque Miel Melaza, almíbar
<b>Eigerechten</b> Gekookte eieren Dubbelgebakken eieren Spiegeleieren Gepocheerde eieren Roereieren Omelet	<b>Plats d'oeufs</b> Oeufs a la coque Oeufs renversés Oeufs sur le plat Oeufs pochés Oeufs brouillés Omelette	<b>Eggs and omelets</b> Boiled eggs Turned over eggs Shirred eggs Poached eggs Scrambled eggs Omelet	<b>Eierspeise</b> Gekochter Eier Gebackene Eier (zwei Seiten) Setzeier, Spiegeleier Verlorene Eier Rühreier Omelette	<b>Platos con huevo</b> Huevos cocidos Huevo frito (por dos lados) Huevo frito/Huevo al plato Huevos pochados Huevos revueltos Tortilla
<b>Dranken</b> Koffie Cafeïnevrije koffie Thee Melk (mager) Karnemelk Vruchtensap	<b>Boissons</b> Café Café Hag Thé Lait (maigre) Lait de beurre Jus de fruits	<b>Beverages</b> Coffee Coffee Hag Tea Milk (skin) Buttermilk Juices	<b>Getränke</b> Kaffee Kaffee Hag Tee Milch Buttermilk Obstsaft	<b>Bebidas</b> Café Café descafeinado Té Leche (desnatada) Suero de manteca Zumo de fruta
<b>Papsoorten</b> Havermout Rijstebrij	<b>Sortes de bouillies</b> Malt d'avoine Floçons de maïs au lait	<b>Paps</b> Porridge, oatmeal Milk-rice	<b>Brei</b> Haferflockensuppe Milchreis	<b>Papillas</b> Papilla de avena Arroz con leche



Nederlands	Francais	English	Deutsch	Español
<b>Warme (hoofd)maaltijd<sup>1</sup></b> Soep Voorgerecht Aardappelen Rijst Deegwaren Groenten Vis Rundvlees Varkensvlees Kip Kalkoen Vruchtencompote Nagerecht Yoghurt Ijs	<b>Le diner</b> Potage, consommé Entree Pommes de terre Riz Farinages Legumes Poisson Viande de boeuf Viande de porc Poulet Dinde Compotes Dessert Yaourt Glace	<b>Dinner</b> Soups Entrée Potatoes Rice Pastes Vegetables Fish Beef Porc Chicken Turkey Stewed fruit Dessert Yoghurt Ice	<b>Abendessen</b> Suppe Vorspeise Kartoffeln Reis Nudeln Gemüse Fisch Rindfleisch Schweinefleisch Huhn Truthahn Dünobst Nachspeise Yoghurt Eis	<b>Comida</b> Sopa Primer plato Patatas Arroz Pastas Verduras Pescado Carne de vaca Carne de cerdo Pollo Pavo Compota de frutas Postre Yogur Helado
<b>Bereidingswijzen</b> Koken Bakken Braden Bakken in de oven Frituren Stoven Grillen	<b>Manière de préparer</b> Bouillir, cuire Sauter Rotit Rotir au four Frirer Etuver Griller	<b>Cooking methods</b> Boil Bake Roast Bake French fry Stewe Grill	<b>Bereitungen</b> Kochen Backen Braten Braten im Ofen Frittüren Dämpfen Grillieren	<b>Modo de preparación</b> Cocer Freír Asar Asar al horno Freír Estofar Asar al aire

<sup>1</sup> De lunch wordt in het Frans aangeduid met le déjeuner a la fourchette, in het Engels met the lunch (of luncheon) en in het Duits met das Gabelfrüstück.