

# ŻYWIENIE MŁODYCH PIŁKARZY

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**Wydawca:**

Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa  
[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl) oraz [www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)  
Tel. +48 (22) 55 12 300  
Fax +48 (22) 55 12 240  
NIP 526-17-27-123

# ŻYWIENIE MŁODYCH PIŁKARZY

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

### Trenerze!

Trzymasz przed sobą scenariusz zajęć mający na celu zwiększenie świadomości na temat odżywiania w sporcie wśród młodych piłkarzy.

Przeczytaj uważnie całą treść scenariusza, przygotowując się do zajęć z podopiecznymi. Pamiętaj też, że jesteś dla swoich zawodników wzorem, dlatego staraj się być dobrym przykładem na co dzień.

Jedz dobrze! – dla siebie i swoich zawodników!

**Planowany czas zajęć: 30-45 min**

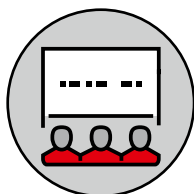
### OBJAŚNIENIA:



tekst  
do opowiedzenia  
dzieciom  
przez prowadzącego



informacje  
pomocne  
dla prowadzącego



zadanie dla  
dzieci

# CZY DIETA MA WPŁYW NA WYNIKI SPORTOWE?



### Prowadzący zadaje pytanie:

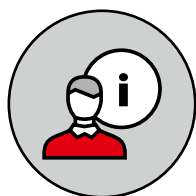
*Jak czynnik żywieniowy może wpłynąć na dyspozycję sportową? (pomoc w tabeli obok)*

- >> przyjscie na trening głodnym
- >> przyjscie na trening przejedzonym
- >> jedzenie za małej ilości kalorii przez dłuższy czas
- >> jedzenie za dużej ilości kalorii przez dłuższy czas
- >> zjedzenie dużej ilości słodyczy na 30 min przed treningiem
- >> częste jedzenie „śmieciowego” jedzenia (fast foody, słodyczne, słone przekąski)
- >> spożywanie za małej ilości płynów
- >> niedobór wapnia/żelaza



Właściwe żywienie jest niezbędne do osiągnięcia najlepszych wyników sportowych, na jakie stać zawodnika. Niedobory żywieniowe, nadmiar lub niedobór energii, a także złe rozłożenie posiłków względem treningu (jedzenie zbyt późno lub brak posiłku przed treningiem, brak posiłku potreninowego itp.) może zmniejszać potencjał sportowy, nawet jeśli zawodnik wkłada maximum zaangażowania w trening.

*Przykład: do treningu potrzeba energii. Skąd bierzemy energię? Pochodzi z jedzenia i jest mierzona w kaloriach. Kalorie nie są złe, ale nie możemy zjadać ich za dużo – wystarczy tyle, ile użytkujemy. Jeśli jemy za mało kalorii, nie mamy siły na treningu, mamy problemy z koncentracją, spada nam odporność i często chorujemy. Jeśli jednak jemy za dużo kalorii, zwłaszcza jeśli pochodzą one z produktów o niskiej zawartości składników odżywczych, narażamy się na obciążenie układów sercowo-naczyniowego, kostno-stawowego oraz szereg negatywnych skutków, prowadzących do pogorszenia naszych zdolności do wysiłku.*



CZYNNIK ŻYWIENIOWY	WPŁYW NA DYSPOZYCJĘ SPORTOWĄ
głód (brak posiłku przedtreningowego)	zmęczenie, problemy z koncentracją (gorzej wykonywane ćwiczenia, wyższe ryzyko kontuzji)
zbyt duża ilość cukrów prostych na ok. 30 min przed treningiem	zmęczenie, senność, rozdrażnienie podczas rozgrzewki (spowodowane szybkim wzrostem poziomu glukozy we krwi, prowadzącym do gwałtownego wyrzutu insuliny – hormonu obniżającego poziom glukozy, co prowadzi do tzw. hipoglikemii, czyli spadku poziomu glukozy poniżej prawidłowego)
częste jedzenie „śmieciowej” żywności (czyli takiej, która dostarcza dużej ilości energii, ale małej ilości składników odżywczych)	niedobory pokarmowe (np. żelaza, wapnia, witamin z grupy B)
odwodnienie	spadek wydolności, szybsze uczucie zmęczenia, rozdrażnienie, senność
zbyt mała ilość kalorii (energii) w diecie	zmęczenie, zwiększone ryzyko kontuzji, zaburzenia hormonalne, słabe kości, zaburzenia rozwojowe, słaba regeneracja
zbyt duża ilość kalorii (energii) w diecie	nadmiar tkanki tłuszczowej, obciążenie układu sercowo-naczyniowego i kostno-stawowego, zaburzenia hormonalne, nadciśnienie tętnicze
niedobór witamin z grupy B (ich źródła to m.in. pełnoziarniste produkty zbożowe (razowe pieczywo, razowy makaron, brązowy ryż, kasza gryczana, kasza jaglana), nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycy), mięso, owoce morza)	niekorzystny wpływ na metabolizm energii, układ nerwowy, wydolność
niedobór wapnia (źródła pokarmowe: produkty mleczne, zielone warzywa liściaste, sezam, figi)	niekorzystny wpływ na zdrowie kości oraz pracę układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia procesów skurczy mięśniowych
niedobór żelaza (źródła pokarmowe: czerwone mięso, ryby, zielone warzywa liściaste, nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, pestki dyni, pistacje)	zmniejszona wydolność, osłabiona odporność immunologiczna
niedobór błonnika (produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych)	problemy z wypróżnieniem (spowolniona perystaltyka jelit), zaburzenia mikroflory jelitowej

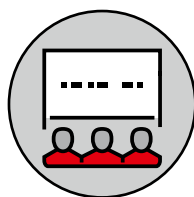
# **JAKIE PRODUKTY POWOŁAĆ DO SKŁADU CODZIENNYCH JADŁOSPISÓW**



Natura stworzyła produkty spożywcze budując je z drużyny składników odżywczych. Do tej drużyny zaliczamy: węglowodany, białko, tłuszcz, witaminy, składniki mineralne, błonnik i wodę. Każdy z nich odgrywa specjalną rolę w organizmie!

## **SKŁADNIKI POKARMOWE DZIAŁAJĄ ZE SOBĄ – JAK DRUŻYNA!**

Cieężko grać mecz piłkarski w pojedynkę – bardziej efektywnie gra się całą drużyną! Podobnie jest ze składnikami w żywności – lepiej oddziałują w połączeniu z właściwymi kolegami z drużyny. Przykład? Sam wapń nie zagwarantuje zdrowia naszym kościom – potrzebuje wsparcia magnezu, witaminy C, białka i odpowiednio dobranej kaloryczności diety.



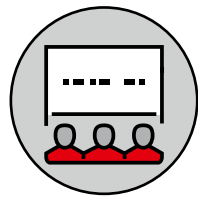
**NAUCZYCIEL PROSI DZIECI, ABY PRZYPOMNIAŁY, JAKICH ZAWODNIKÓW MAMY W DRUŻYNIE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH (WĘGLOWODANY, BIAŁKO, TŁUSZCZ, WITAMINY, SKŁADNIKI MINERALNE I WODA). \***

\*można wypisać je na tablicy



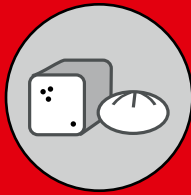
## WĘGLOWODANY

Używane jako główne źródło energii podczas treningu.



### Przykłady produktów bogatych w węglowodany:

pieczywo razowe lub graham, razowy makaron, ryż brązowy, płatki owsiane, kasza gryczana, kasza jaglana, kasza pęczak, komosa ryżowa, kukurydza, owoce (świeże i suszone), soczewica, fasola, ciecierzycyca



Węglowodany tworzą glikogen, który kumulując się w mięśniach jest niczym paliwo magazynowane w samochodowym baku. Węglowodany złożone (długo wchłaniające się) pomagają też w utrzymaniu koncentracji oraz odporności.

## NAUCZYCIEL PROSI DZIECI ABY WYMIENIŁY PRODUKTY SPOŻYWCZE BOGATE W WĘGLOWODANY.

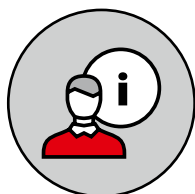
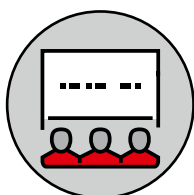
*Wymienione obok to wysokowartościowe produkty węglowodanowe, czyli takie które oprócz samych węglowodanów zawierają również inne składniki odżywcze np. magnez, witaminy z grupy B, żelazo – są to składniki mineralne i witaminy, często suplementowane przez sportowców – zamiast suplementować, lepiej wymienić białą mąkę i jej produkty (chleb, makaron, ciastka) na produkty z mąk razowych/pełnoziarnistych lub gruboziarniste kasze.*

*Przykłady produktów węglowodanowych, które oprócz energii nie zawierają wartościowych składników: białe pieczywo i inne produkty z białej mąki, cukierki, kasza manna, kasza kus kus*

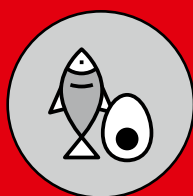


## BIĄŁKO

Pomaga budować i regenerować tkanki, ale wiele białek pełni również funkcje regulatorowe w organizmie.



**Przykłady produktów bogatych w białko:** jaja, ryby, chude mięso, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycyca, groch, bób, tofu)



---

**NAUCZYCIEL PROSI DZIECI ABY WYMIENILI  
PRODUKTY SPOŻYWCZE BOGATE  
W BIAŁKO.**

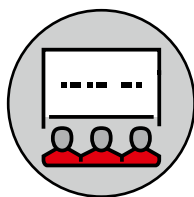
---



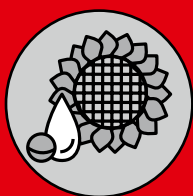


## TŁUSZCZ

Źródło energii, budulec układu nerwowego, nośnik smaku w posiłkach.



**Przykłady produktów bogatych w korzystne dla zdrowia sportowca kwasy tłuszczowe:** orzechy, nasiona roślin oleistych (dyni, słonecznika, chia, siemię lniane, sezam, mak), awokado, oleje roślinne z pierwszego tłoczenia



To jakie źródła tłuszczu wybieramy wpływa m.in. na kontrolę stanów zapalnych w organizmie oraz na sprawność funkcjonowania układu nerwowego (koncentracja, procesy myślenia i zapamiętywania, koordynacja, refleks). Ważne jest zatem dobieranie odpowiednich źródeł tłuszczu.

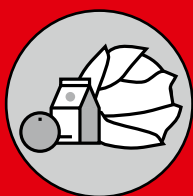
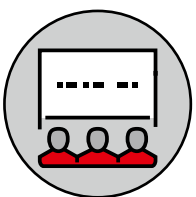
**NAUCZYCIEL PROSI DZIECI ABY WYMIENIŁY PRODUKTY SPOŻYWCZE BOGATE W TŁUSZCZE.**

*Przykłady produktów bogatych w kwasy tłuszczowe niekorzystne dla zdrowia: produkty z tłuszczem utwardzonym w składzie, np. batony, ciastka i pieczywo cukiernicze, produkty smażone w głębokim tłuszczu, fast foody, słone przekąski*

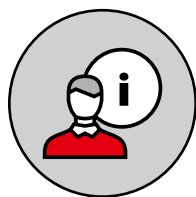


## WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Niezbędne składniki, o wielu funkcjach w organizmie.



Decydują o zdrowiu kości, prawidłowej pracy mięśni i serca, wydolności, odporności.



**NAUCZYCIEL PROSI DZIECI ABY WYMIENIŁY PRODUKTY SPOŻYWCZE BOGATE W SKŁADNIKI MINERALNE I WITAMINY.**

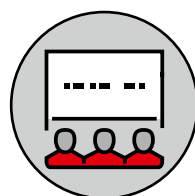
### Przykłady produktów bogatych w składniki mineralne i witaminy:

**warzywa** (np. zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, roszponka, jarmuż, rukola, sałata, kapusta, ale również brokuły, kalafior, brukselka, pomidory, papryka, dynia), **owoce** (np. truskawki, morele, jagody, jabłka, pomarańcze, awokado), **orzechy**, **nasiona roślin oleistych** (np. pestki słonecznika, dyni, sezam, nasiona chia, siemę lniane), **pełnoziarnisty makaron**, **kasza gryczana**, **kasza jaglana**, **kasza pęczak**, **ryż brązowy**), **fermentowane produkty mleczne** (jogurt, kefir, maślanka), **jajko**, **bób**, **tofu**



## BŁONNIK POKARMOWY

Pomaga w pracy jelit (pomaga przesuwać się temu co zjemy przez przewód pokarmowy), a także sprzyja mikroflorze jelitowej (jedząc błonnik wspieramy rozwój korzystnych dla zdrowia bakterii).



Błonnik w posiłku sprawia, że dłużej czujemy się najedzeni, dlatego ułatwia kontrolowanie masy ciała (później poczujemy głód po posiłku bogatym w błonnik, niż po posiłku o małej zawartości tego składnika).



**Przykłady produktów bogatych w błonnik:** pełnoziarniste produkty zbożowe (np. kasza gryczana, kasza jaglana, pieczywo razowe, produkty z mąki graham lub razowej takie jak razowe pierogi, razowa pizza), nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, bób), owoce i warzywa

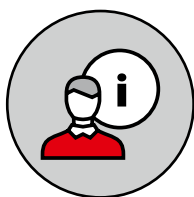
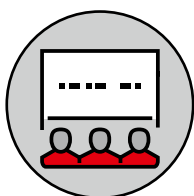
## NAUCZYCIEL PROSI DZIECI ABY WYMIENILI PRODUKTY SPOŻYWCZE BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY.

*Przykłady produktów ubogich w błonnik, które należy ograniczać: batony, ciastka, paluszki, fast foody*



## WODA

Jest głównym składnikiem naszego organizmu!



**Przykłady produktów nawadniających:** woda, koktajle, zupy, woda ze zmiksowanymi owocami



---

Odwodnienie nie tylko powoduje uczucie zmęczenia, senności, irytacji, ale także może upośledzać zdolności wysiłkowe, przyspieszać uczucie zmęczenia podczas treningu lub meczu, utrudnia termoregulację (pocenie chłodzi organizm, a jeśli brakuje wody spada zdolność pocenia, co prowadzi do podwyższenia temperatury ciała i sygnałów z organizmu aby zwolnić, odpocząć).

---

**NAUCZYCIEL PROSI DZIECI ABY WYMIENIŁY PRODUKTY SPOŻYWCZE NAWADNIAJĄCE.**

---

# PODSUMOWANIE



## **JAK WIDZICIE, ABY DOSTARCZYĆ SKŁADNIKI POKARMOWE NALEŻY SPOŻYWAĆ PRZEDÉ WSZYSTKIM:**

- >> warzywa i owoce
- >> pełnoziarniste produkty zbożowe
- >> produkty nabiałowe (nie słodzone), np. jogurt, kefir, maślanka, twaróg
- >> nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, bób, soja)
- >> orzechy i nasiona
- >> mięso, ryby, jaja
- >> oleje roślinne



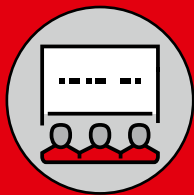
## **INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA WYSTOSOWAŁ ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:**

### **ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA**

*związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży  
(wg Instytutu Żywności i Żywienia, 2016)*

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

# **UKŁADAMY MENU DLA PIŁKARZA**



**ZADANIE MOŻE BYĆ WYKONANE PRZEZ DZIECI, KTÓRE SAMODZIELNIE PROPONUJĄ POSIŁKI LUB UZUPEŁNIAJĄ PROPOZYCJE NAUCZYCIELA (WERSJA DO UZUPEŁNIANIA – NA KOŃCU).**



**UŁOŻONY JADŁOSPIS NAJLEPIEJ SPISAĆ NA KARTKACH LUB NA TABLICY, ABY MÓC PODSUMOWAĆ CAŁE ZAJĘCIA.**



## ŚNIADANIE

Dodaje energii po nocnym okresie bez jedzenia, zwiększa zdolności do wysiłku, a także pomaga w logicznym myśleniu i zapamiętywaniu podczas lekcji!

## II ŚNIADANIE

Dolewka paliwa! Należy zadbać o nie zwłaszcza w dni z treningiem.

## OBIAD

Powinien być zbilansowanym posiłkiem, dostarczającym białka i węglowodany, porcję witamin oraz mniejszą ilość „dobrego tłuszczu”.

## Przykład śniadania:

- >> owsianka z jogurtem, bananem, kakao naturalnym i owocami sezonowymi (np. borówkami)
- >> omlet ze szpinakiem
- >> placki/naleśniki z mąki razowej z jogurtem naturalnym zmiksowanym z bananem i truskawkami
- >> grahamki z twarogiem, rzodkiewką, ogórkiem, papryką i pomidorem
- >> placki z banana, jajka, twarogu, daktyli, płatków owsianych z miodem

## Przykłady:

- >> grahamka z pastą z ciecierzycy i suszonych pomidorów
- >> tost razowy z polędwicą sopocką, pomidorem + pokrojone w słupki marchewki
- >> naleśniki z twarożkiem
- >> jogurt naturalny, owoce i orzechy
- >> domowe batony owsiane z bakaliami
- >> ryż z jogurtem, pieczonym jabłkiem i cynamonem

## Przykłady:

- >> spaghetti razowe z sosem pomidorowym i ciecierzycą
- >> ziemniaki w mundurkach, twaróg, rzodkiewki, pomidor
- >> klopsy z dorsza, sałata, pomidor z jogurtem, kasza gryczana
- >> domowa pizza z mąki razowej, sos pomidorowy, szynka, pieczarki, rukola, kukurydza, cukinia
- >> pierś z kurczaka, brokuły, pomidor i ryż brązowy z zielonym groszkiem



## **PRZEKĄSKA OKOŁOTRENINGOWA**

Lekka, energetyczna, dobrze jeśli jest wygodna do zjedzenia bez siadania do stołu (np. w drodze na trening lub po treningu).

## **KOLACJA**

Posiłek regeneracyjny! Po treningu nie zapomnij o źródłach węglowodanów złożonych, takich jak gruboziarniste kasze (gryczana, jaglana, pęczak, bulgur), ziemniaki, ryż (najlepiej brązowy ale można go mieszać z białym) czy makaron razowy. Koniecznie uwzględnij też źródło białka, „dobrego” tłuszczu i warzywa!

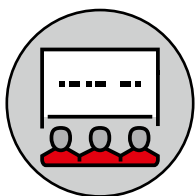
### **Przykłady:**

- >> banan i maślanka
- >> jogurt naturalny zmiksowany z owocami i płatkami owsianymi
- >> kefir i jabłko

### **Przykłady:**

- >> zapiekanka z makaronu razowego, piersi z indyka, brokułów, pieczarek, pomidorów, cukinii, zielonego groszku, fasolki szparagowej i sosu jogurtowego
- >> sałatka z kaszy jaglanej, pokruszonego twarogu, pomidorów, szpinaku, drobno pokrojonych ogórków i papryki, listków mięty i oliwy
- >> kanapki z jajkiem, papryka i pomidory pokrojone i podane obok





## WERSJA DO UZUPEŁNIANIA

### ŚNIADANIE

Naleśniki z białym serem i ...	<i>[przykłady: jagodami/truskawkami/bananami/tartym jabłkiem]</i>
Płatki owsiane z ...	<i>[suszonymi owocami/gruszką/wiśniami/innymi sezonowymi owocami]</i>
Kanapki z szynką i ...	<i>[pomidorem/ogórkiem i sałatką/całym pomidorem pokrojonym w kawałki/pokrojoną w słupki papryką/rzodkiewkami]</i>

### II ŚNIADANIE

Kanapka z twarożkiem i ...	<i>[startą rzodkiewką/papryką/pomidorami i pokrojonymi w słupki marchewkami]</i>
Jogurt z ...	<i>[borówkami/truskawkami/pomidorami]</i>

### OBIAD W SZKOLE

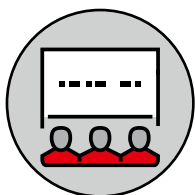
Pieczona ryba z ziemniakami i ...	<i>[surówką z buraków lub marchewki/surówką z kapusty białej, czerwonej i marchwi/puree z kalafiora/pokrojonym pomidorem/ogórkiem i papryką/szpinakiem z oliwą i czosnkiem]</i>
Kotlet drobiowy z kaszą i ...	<i>[brokułami/mizerią na jogurcie/surówką z kapusty pekińskiej, pomidora, cebuli i papryki]</i>
Ryż z czerwoną fasolą i ...	<i>[kapustą pekińską/ogórkiem małosolnym/awokado/cebulą/ogórkiem/sałatką/rukolą]</i>

## PRZEKĄSKA PRZED TRENINGIEM

Banan lub ...	[inne owoce]
Jogurt naturalny i ...	[rodzynki]
Wafle ryżowe z ...	[gęstym jogurtem i musem z owoców]
Koktajl z ...	[jogurtu, owoców i płatków owsianych]

## KOLACJA

Domowa pizza z szynką i ...	[pieczarkami/rukolą/cukinią/papryką/pomidorami]
Kanapki z pastą jajeczną i ...	[szczypiorkiem/pomidorkami koktajlowymi/papryką/szpinakiem w liściach/sałata]
Zapiekanka z makaronu razowego, sosu pomidorowego, mielonego mięsa i ...	[papryką pieczoną/dynią pieczoną/cukinią/bakłażanem/pomidorem/selerem naciowym/marchewką]



## ZADANIE DLA DZIECI: NA KONIEC UŻYJ KART PRACY– ROZDAJ JE DZIECIOM I WSPÓLNIE ODPOWIEDZCIE NA PYTANIA, WYBIERAJĄC WŁAŚCIWE POSIŁKI.

Prawidłowe odpowiedzi to:

- kanapka z twarożkiem, sałata i pomidorem
- banan i jogurt naturalny
- klopsy z indyka w sosie pomidorowym, z kaszą gryczaną, surówką z buraczka
- woda z pomarańczą, malinami i świeżymi listkami melisy





Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa  
Tel. +48 (22) 55 12 300  
Fax +48 (22) 55 12 240  
e-mail: pzpn@pzpn.pl

**PIĘKA DLA  
WSZYSTKICH**  
*Łączy nas piłka*



With the support from the  
UEFA HatTrick Football and Social Responsibility Programme