



ZDROWE ŻYWIENIE



MATERIAŁ DLA RODZICÓW

DIETA

MŁODEGO ZAWODNIKA

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój młodych zawodników. W okresie wzrostu i rozwoju organizmu wpływa nie tylko na stan zdrowia, samopoczucie, funkcje poznawcze, ale pomaga również chronić organizm przed całym spektrum poważnych konsekwencji zdrowotnych w przyszłości.

Planując dietę dziecka nie koncentruj się na pojedynczych składnikach pokarmowych – współdziałają one jak drużyna, dlatego najlepiej wybierać produkty dostarczające je w pakiecie: warzywa i owoce, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, a w mniejszej ilości nabiał, orzechy, ryby i mięso.





WĘGLOWODANY CZYLI PALIWO!

Węglowodany stanowią podstawowe „paliwo”, ale pozwalają również zachować koncentrację uwagi oraz właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego podczas wysiłku.

Więcej treningu = Więcej węglowodanów w diecie.

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

Źródło długo uwalniającej się energii, ale także składników mineralnych, witamin i błonnika.

Źródła: produkty pełnoziarniste takie jak naturalne płatki zbożowe (np. owsiane), kasze gruboziarniste (np. jaglana, gryczana, pęczak), razowy makaron, brązowy ryż lub wyroby z mąki razowej (razowe pieczywo, razowe naleśniki czy razowe placuszki).



CUKRY PROSTE

Źródło szybko dostarczanej energii, przydatne np. podczas turniejów lub między dwoma treningami.

Źródła: 😊 owoce świeże i suszone, miód naturalny, wafle ryżowe, domowe ciasto drożdżowe, dżem niskostodzony lub bez dodatku cukru.

Uwaga: większość słodczy i słonych przekąsek dostarcza bardzo dużą ilość cukrów prostych, ale także innych niekorzystnych składników, takich jak zwiększające stany zapalne utwardzone kwasy tłuszczowe, które zgodnie z rekomendacjami WHO należy całkowicie eliminować z diety.

Źródła: 😞 cukierki, ciasta, pieczywo cukiernicze, słone przekąski, fast foody.



BIAŁKO DLA BUDOWY I REGENERACJI

Budulec mięśni, tkanek, ale i hormonów, enzymów czy elementów układu odpornościowego, regulator wszystkich przemian metabolicznych. Powinno znajdować się w większości posiłków w porcjach rozłożonych regularnie w ciągu dnia.

Źródła: jogurt naturalny, maślanka, kefir, biały ser, wysokiej jakości mięso, ryby oraz jajka, a także nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja), orzechy, nasiona roślin oleistych (np. słonecznika, dyni, siemię lniane, sezam).



WITAMINY, SKŁADNIKI MINERALNE, ANTYOKSYDANTY, BŁONNIK

Niezbędne składniki, o wielu funkcjach w organizmie, np. decydujących o zdrowiu kości, prawidłowej pracy mięśni i serca, układu odpornościowego, a także wydolności organizmu.

Źródła: warzywa i owoce! W każdym z posiłków.



TŁUSZCZE

Zapasy energii, budulec układu nerwowego, nośnik witamin A, D, E, K. Ważna jest nie tylko ilość, ale również jakość tłuszczu w diecie. Zaleca się zamianę tłuszczu zwierzęcego na tłuszcze pochodzenia roślinnego.

Źródła:

- 😊 orzechy, nasiona roślin oleistych (dyni, sezamu, słonecznika, lnu, czarnuszki), oliwa i oleje roślinne spożywane na zimno (np. rzepakowy, lniany)
- 😐 olej kokosowy, masło, smalec
- 😞 tłuszcz utwardzony (uwodorniony), frytury, mocno zesmażony olej



NAWODNIENIE

Ciało zbudowane jest w większości z wody, a u dzieci stanowi nawet większy procent masy ciała niż u dorosłych.

Zbyt niski poziom wody (odwodnienie) powoduje m.in.:

- ▶ problemy z koncentracją
- ▶ rozdrażnienie
- ▶ ból głowy
- ▶ szybsze męczenie
- ▶ osłabienie mięśni

Co pić?

- ▶ Wodę
- ▶ Herbatki owocowe lub ziołowe
- ▶ Domowe izotoniki

Czego nie pić?

- ▶ Słodzonych napojów gazowanych
- ▶ Słodzonych napojów owocowych
- ▶ Napojów energetycznych

Przepisy na domowy izotonik:

- 1l wody, 30g miodu lub syropu z agawy, 1g soli, sok wyciśnięty z połowy cytryny
- 1l wody zmieszany z 1l 100% naturalnym sokiem owocowym (proporcja woda:sok 1:1)



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

7:00 ŚNIADANIE

- ▶ Płatki owsiane, migdały, pestki dyni i posiekane orzechy laskowe, podprażone na suchej, rozgrzanej patelni, podane z jogurtem naturalnym i pokrojonymi w kostkę sezonowymi owocami.

10:00 II ŚNIADANIE

- ▶ Grahamka z twarożkiem z białego sera, rzodkiewki, szczypiorku i liściem sałaty, do tego pokrojona papryka i herbata owocowa.

13:00 OBIAD

- ▶ Grillowana pierś z kurczaka podawana z pieczonymi batatami i surówką z białej kapusty, marchewki i tartego jabłka.

POSIŁEK NA GODZINĘ PRZED TRENINGIEM

- ▶ Jogurt z bananem.

POSIŁEK PO TRENINGU

- ▶ Koktajl z jogurtu, banana, truskawek i kilku listków świeżego szpinaku.

20:00 KOLACJA

- ▶ Makaron razowy i zwykły (pomieszczone w proporcji 1:1) z sosem pomidorowym, pieczarkami, ciecierzycą, parmezanem i suszonymi pomidorami.

1. Co jeść przed treningiem?

- ▶ **Na ok. 3h przed treningiem:**
 - ryba pieczona w rękawie z cukinią, papryką i pieczarkami, podawana z kaszą pęczak
 - naleśniki razowe ze szpinakiem, serem feta i prażonym słonecznikiem
 - makaron razowy z sosem pomidorowym i ciecierzycą

- ▶ **60-30 min. przed treningiem:**

- jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszonymi owocami
- wafle ryżowe cienko posmarowane masłem orzechowym
- domowy baton owsiany z bakaliami

2. Co jeść po treningu?

- ▶ Młodzież ze względu na szybki metabolizm oraz duży wydatek energetyczny najczęściej krótko po treningu odczuwa głód. Niestety najczęściej jedynym i najszybszym wyborem stają się wówczas batony i słodkie napoje dostępne w automatach lub bufetach przy hali/szatni zawodników. Należy zatem zadbać o to, aby po zakończonym treningu zawodnicy mieli pod ręką przekąski takie jak:
 - świeże owoce: banan, jabłko, pomarańcza, mandarynka, winogrona, melon, kiwi
 - owoce suszone: morele, figi, daktyle, śliwki, rodzynki, jabłka
 - jogurt, kefir lub maślanka
 - domowe ciasto drożdżowe