

Odżywianie w sporcie, czyli zdrowe nawyki jako element treningu!

Porad udzieliła dietetyk Agnieszka Danielewicz

Informator dla dzieci i młodzieży **uprawiającej intensywny** wysiłek fizyczny. Zalecenia powinny stanowić uzupełnienie zdrowej, zbilansowanej diety odpowiedniej dla danej osoby (str.5). Zapotrzebowanie energetyczne dla różnych grup wiekowych jest odmienne i wymaga staranności w planowanych posiłkach.

Aktywność fizyczna a zdrowe odżywianie

Każdy wysiłek wymaga odpowiedniego przygotowania. Kiedy uprawiamy aktywność zaplanowaną - ciągłą nasz organizm produkuje energię szybciej aniżeli przy spontanicznych zrywach. Mięśnie kurczą się szybciej, serce bije częściej, płuca pracują intensywniej.

Wszystkie te procesy wymagają dodatkowej – zbilansowanej energii.

Energię nasz organizm pozyskuje w napojów i żywności (węglowodany, białka, tłuszcze). Kiedy spożywamy posiłek związki rozpadają się w układzie trawiennym na elementy podstawowe, które przechodzą do krwioobiegu. Węglowodany rozpadają się na małe cząsteczki cukrów prostych – korzystne, tłuszcze ulegają rozpadowi na kwasy tłuszczowe i glicerol – „bufor” energetyczny a białka na aminokwasy – nie zużywamy ich w celach energetycznych (tylko w nagłych wypadkach niedoboru węglowodanów).

Dla porównania: wartość energetyczna różnych składników pokarmowych:

Węglowodany 1g = 4 kcal

Tłuszcze 1g = 9 kcal

Białka 1g = 4 kcal

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Ważne jest abyśmy poprzez właściwe dobranie składników naszej diety wspomagali kości i mięśnie. Musimy zapamiętać, że wraz z potem tracimy dużo wapnia – który pełni niezbędną rolę w skurczach mięśni i utrzymuje właściwą masę kostną.

Źródło wapnia (białka)

1. nabiał – jogurty, sery, twarogi, kefiry, maślanki, mleka ukwaszone – 2% tłuszczu
2. ryby – śledzie, sardynki
3. warzywa strączkowe – fasolka żółta, zielona, groszek, fasola czerwona
4. nasiona – orzechy
5. Zielona warzywa – kapustne, brokuły

Wszystkie te produkty staramy się łączyć ze źródłem wit. C niezbędnej do syntezy kolagenu (szklanka soku pomarańczowego, grapefruitowego, kiwi, natka pietruszki do wszystkiego, zielone koktajle na bazie jabłka, maślanki, selera naciowego i kiwi) oraz witaminę **D** – **organizm wytwarza wit D z promieni słonecznych** (dlatego w okresie jesienno zimowym do 18 roku życia podajemy wit D doustnie

O kości zadbaliśmy – teraz paliwo.

Głównym źródłem energii są węglowodany. Powinny stanowić ponad 50 – 60 % dziennego zapotrzebowania na energię. Uwalniają energię powoli (te z węglowodanów złożonych) i utrzymują ją przez co najmniej 3 godziny. Po tym czasie powinniśmy uzupełnić braki.

Węglowodanach **złożone**, źródła:

- Płatki owsiane, żytnie, wielo-zbożowe – np. musli
- Chleb żytni, graham, pełnoziarnisty
- Kasza gruboziarniste – pęczak, jęczmienna, gryczana
- Makaron graham
- Ryż pełnoziarnisty, brązowy, rzadziej basmati

Węglowodany proste – na **szybkie podniesienie poziomu cukru** (np. pół godziny przed zrywem aktywności)

- Dwie kostki czekolady
- Szklanka soku pomarańczowego
- Kakao na ciepło

A jak to zaplanować....

Śniadanie

Pierwszy najważniejszy posiłek. To jak tankowanie paliwa V Power. W zależności od możliwości:

- Musli z ciepłym chudym mlekiem. Szklanka soku z pomarańczy świeżo wyciśnięty. Twarożek chudy z jogurtem
- Owsianka z jabłkiem i cynamonem na ciepłym, chudym mleku. Szklanka soku z grapefruita. Kromka chleba z łososiem i warzywami
- Owsianka z figą lub bananem – kilka plastrów na ciepłym, chudym mleku. Szklanka soku i kromka chleba z szynką i sałatą.
- Dwie kromki razowego chleba, masło świeże, sałata, dwa, dwa plastry łososa. Blanszowane warzywa lub szklanka soku z warzyw lub pomidorów – dla odważnych. Kubek kefiru
- Jajecznica z dwóch jaj. Dwie kromki chleba razowego z żółtym serem i warzywami. Kakao 5g na chudym mleku.
- Twaróg biały, – duża porcja, dwie kromki pieczywa ze świeżym masłem i wysokogatunkową wędliną. Warzywa. Herbata z cytryną.
- Tosty pełnoziarniste z serem i warzywami. Szklanka soku ze świeżych owoców.

Posiłki przed ćwiczeniami w czasie wyjazdu, zawodów – do spożycia na około godzinę przed wysiłkiem; **POPIJAMY WODĄ!**

- Świeże owoce i szklanka mleka
- Nieduża razowa kanapka posmarowana miodem, masłem orzechowym naturalnym (7g)
- Batonik zbożowy lub z suszonymi owocami
- Kubek jogurtu naturalnego i owoc
- Woreczek suszonych owoców, morele, rodzynki (20g)
- Płatki śniadaniowe musli z mlekiem
- Jogurt pitny lub mleko smakowe (200ml)
- Ciasteczka ryżowe z serem
- Domowe bułeczki maślane

Posiłki przed ćwiczeniami w czasie wyjazdu, zawodów – do spożycia na 2 – 3 godziny przed wysiłkiem; POPIJAMY WODĄ!

- Kanapka z tuńczykiem, serem lub kurczakiem
- Ziemniaki w mundurkach z serem, tuńczykiem lub fasolą w sosie pomidorowym
- Spaghetti z sosem pomidorowym i serem
- Ryż z warzywami i soczewicą
- Ryż z kurczakiem
- Owsianka z rodzynekami
- Zupa warzywna podana z chlebem lub pełnoziarnistym makaronem

Synchronizacja między posiłkiem z ćwiczeniami.

Dokładny odstęp czasowy będzie zależał zapewne od możliwości w czasie sesji treningowych czy warunków na zawodach. Podczas wyjazdów warto mieć swój ekwipunek posiłkowy – nigdy nie wiemy co zastaniemy na miejscu. Młodzi sportowcy normalnie zbilansowany posiłek powinni zjadać 2-3 h przed rozpoczęciem zawodów. Nie podajemy nigdy produktów, których nie znamy, nie lubimy bądź wcześniej zgłaszałaś dolegliwości po jego konsumpcji. Pamiętajmy o towarzyszącym dziecku stresie.

Czy zjadać coś w czasie ćwiczeń?

Jeśli młodzi sportowcy będą trenować nieustannie przez okres krótszy niż 90- minut, nie muszą przyjmować żadnych dodatkowych posiłków. Zaleca się zachęcanie do spożywania płynów co 15-20 minut, lub w czasie każdej przerwy w sesji treningowej.

Przekąski na krótkie przerwy podczas treningu lub zawodów:

- Woda, rozcieńczony sok owocowy 100%
- Banany – mała porcja
- Winogrona, gruszka, mandarynka, jabłko
- Suszone owoce rodzynek w kontrolowanej ilości , morele, mango
- Ciastka ryżowe z plasterkami bananem i odrobiną miodu

Czy młodzi sportowcy powinni jeść po ćwiczeniach ?

Po pierwsze uzupełniamy płyny – woda i rozcieńczone soki owocowe.

Aktywne dzieci muszą również uzupełnić energię, którą właśnie zużyły. Po treningowa przekąska lub posiłek spełnia bardzo ważną funkcję. Od tego zależy między innymi szybkość regeneracji przed następną sesją treningową.

Ilość posiłku zależy od dziecka – jest dość indywidualną potrzebą; powinna zaspokoić głód i pozwolić wytrwać dziecku do następnego zrównoważonego posiłku.

Przekąski do regeneracji – wszystkie popijamy wodą lub rozcieńczonym sokiem

- Świeże owoce (150g)
- Suszone owoce (25g)
- Orzechy, rodzynek (25g)
- Jogurt owocowy

- Jogurt pitny
- Koktajle mleczno owocowe

Posiłki do regeneracji - pijamy wodę lub rozcieńczonym sokiem owocowym

- Dania z makaronem – spaghetti.
- Warzywa z ryżem i chudym, mięsem
- Pizza na grubym spodzie ale nie z podwójnym serem – najlepiej wegetariańska
- Pieczone ziemniaki w folii z pieczonym kurczakiem – bez skóry + zawsze warzywa
- Brokuły z wody i ryż na sypko, tuńczyk (może być z puszki)
- Kluseczki twarogowo ziemniaczane z filetem z drobiu + zielone warzywa (cukinia, brokuły, groszek)
- Ziemniaki w mundurkach z fasolą, tuńczykiem lub serem
- Makaron z sosem pomidorowym bez mięsa.

Jeśli planujemy późny sen – choć on sam dla właściwej **regeneracji nie powinien być krótszy niż 8-10h**. Warto na 2g przed snem wypić szklankę jogurtu, zjeść 2-3 orzechy. Może też być serek twarogowy z pomidorem lub szklanka kefiru. Rano wstajemy i zjadamy śniadanie.

UNIKAMY:

Frytek, hamburgerów,
 Tłustych zawieszonych sosów
 Kebaby, Ryby w cieście z frytkami
 Kurczak bądź ryby na zimno – wędzone,
 Hot dogi
 Kurczaki z różną
 Nugetsy

NADWADNIANIE

Proszę pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów w organizmie. Wczesne symptomy odwodnienia to:

- ☆ Spadek formy – brak energii, szybki spadek wydolności
- ☆ Uczucie gorąca
- ☆ Zarumieniona i wilgotna skóra
- ☆ Mało moczu i ciemna jego barwa
- ☆ Mdłości i zawroty głowy
- ☆ Ból głowy
- ☆ Zamroczenie
- ☆ Uczucie dezorientacji
- ☆ Krótki, płytki oddech

W zdrowym ciele zdrowy duch! Powodzenia.

Normy na energię z uwzględnieniem wieku, płci, masy ciała oraz poziomu aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży

Grupa wiek w latach	Masa ciała w kg	Kcal (energia) / dobę		
		Poziom aktywności fizycznej (PAL)		
		mała	miarkowana	duża
Dzieci:				
1-3	12		1000 (1,4)	
4-6	19	1600 (1,35)	1400 (1,5)	2100 (1,85)
7-9	27		1800 (1,6)	
Chłopcy:				
10-12	38	2050 (1,50)	2400 (1,75)	2750 (2,00)
13-15	53	2600 (1,55)	3000 (1,80)	3500 (2,05)
16-18	67	2900 (1,60)	3400 (1,85)	3900 (2,15)
Dziewczęta:				
10-12	37	1800 (1,45)	2100 (1,70)	2400 (1,95)
13-15	51	2100 (1,50)	2450 (1,75)	2800 (2,00)
16-18	56	2150 (1,50)	2500 (1,75)	2900 (2,00)

Źródło: Jarosz, Bułhak – Jachymczyk (2008)