Jak odżywiać młodego sportowca ?

Autor: Dagmara Wróblewska
(dietetyk i instruktor fitnessu w Klubie 'Relaks')

Artykuł ze strony http://www.klubrelaks.pl/index.php/artykuly/jak-odzywiac-mlodego-sportowca/

Coraz częściej wysyłamy nasze dzieci do szkół sportowych, zapisujemy na dodatkowe zajęcia, by były aktywne, uprawiały sporty, bo ma to świetny wpływ na ich rozwój. Jednak ważnym elementem jest odżywianie młodego sportowca. Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników, które wpływa na dobry stan zdrowia naszych dzieci, na ich zdolność uczenia się aktywność ruchową psychiczną a nawet zachowanie. Ważne jest to, by dostarczyć w posiłkach odpowiedniej ilości energii i odpowiednich składników pokarmowych. Nie można także dopuszczać do zbyt długich przerw pomiędzy posiłkami, gdyż uczucie głodu obniża zdolność do koncentracji, ogranicza się aktywność, a także pogarsza nastrój i samopoczucie. Zaleca się podawanie co najmniej 4, a najlepiej 5 posiłków ciągu dnia. Spożywanie tylko 3 posiłków powoduje zbyt długie przerwy, a za tym idące niedobory energii, zwłaszcza przy ruchliwym, aktywnym trybie życia. Dzieci, które nie spożywają regularnie posiłków skarżą się na bóle głowy i inne niedyspozycje, wykazują gorsze wyniki w nauce, są ospali i mają obniżoną sprawność fizyczną. Największym błędem jest także rezygnacja z pierwszego śniadania. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, posiłki powinny być urozmaicone, niezbyt obfite, o wysokiej wartości odżywczej, podawane regularnie i atrakcyjne pod względem wyglądu. Potrzeby żywieniowe każdego człowieka są inne, trzeba uwzględnić zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe, zależy to od trybu życia, metabolizmu, wcześniejszego żywienia, sportu, które dziecko uprawia. Jednak posiłki powinny dostarczać wszystkich składników pokarmowych w tym pełnowartościowego białka i odpowiednią ilość energii.

Bardzo ważne jest prawidłowe rozłożenie poszczególnych posiłków oraz odpowiedni dobór produktów. Piramida żywienia młodych sportowców różni się od podstawowej piramidy żywienia. W związku z większym wysiłkiem fizycznym. Każdy młody sportowiec powinien spożywać dziennie

- 3-5 porcji warzyw
- 2-4 porcje owoców
- 4-6 porcji produktów zbożowych
- 2-4 produktów bogatych w wapno
- 2-4 porcje produktów bogatych w wapń
- 2-4 produktów bogatych w białko

Przy czym porcja warzyw i owoców to około 80 gram, czyli taki produkt, który zmieści się w dłoni. Porcja produktów białkowych to około 70 g, bogatych w wapń to około 200 ml.

Warzywa i owoce są źródłem cennych witamin dla młodego sportowca, powinniśmy dbać o to, by często pojawiały się w żywieniu młodego sportowca, warto też zwrócić uwagę na fakt, iż warzywa w diecie można jeść na przysłowiowe kilogramy, natomiast spożywanie owoców należy kontrolować, gdyż mają one także cukier.

Produkty zbożowe (brązowy ryż, chleb pełnoziarnisty, płatki owsiane, makaron razowy itp.) potrzebne są organizmowi podczas treningów, są swoistym paliwem dla młodego sportowca. **Są bogatym źródłem węglowodanów, które są głównym źródłem** energii. Są całkowicie

wykorzystywane i lekkostrawne.

Białko

Osoby trenujące potrzebują zdecydowanie więcej białka. Długotrwały wysiłek prowadzi bowiem do znacznego zwiększenia zużycia białek tkankowych. Podstawowym źródłem białka są: mięso, jaja, orzechy, nabiał, rośliny strączkowe.

Tłuszcze

Powinny dostarczać około 20-25% energii. Tłuste potrawy spowalniają przemianę materii. Może to powodować zaleganie pokarmów w żołądku, jest niekorzystne podczas treningu. Spożywany tłuszcz powinien być głównie pochodzenia roślinnego, bogaty w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, tzn. oleje i miękkie margaryny zamiast smalcu i masła.

W sportach wytrzymałościowych zawodnik musi dysponować ogromną siłą. Zawodnicy tracą dużo potu, powinno się podawać w przerwach napoje zawierające elektrolity. Spadek masy ciała podczas zawodów może wynieść nawet 5kg. Zaniedbywanie dostarczania odpowiedniej ilości płynów i elektrolitów w czasie zawodów lub treningów prowadzić może do odwodnienia oraz do spadku wydolności.

Dieta sportowców powinna być więc lekkostrawna, należy ograniczyć smażenie i pieczenie. Zaleca się gotowanie i pieczenie w folii oraz przygotowywanie dań z rusztu, trzeba wystrzegać się żywności fast ford.

W okresie treningów żywienie sportowca powinno być mało-objętościowe, wysokoenergetyczne, wysokowitaminowe, o małej zawartości tłuszczów, lekkostrawne i przyrządzone ze świeżych produktów.

Większość zawodników uprawiających sporty drużynowe takie jak koszykówka, piłka nożna, siatkówka, baseball i hokej zdają sobie sprawę jak ważna jest szybkość, zręczność i siła. Ci sami zawodnicy powinni zdawać sobie sprawę z tego jak ważne jest spożywanie odpowiednich posiłków, aby wykrzesać z siebie jak najwięcej możliwości podczas meczu.

Talerz sportowca powinien składać się w 2/3 z węglowodanów a 1/3 z pełnowartościowego białka.

Posiłek przed zawodami. Zawodnicy powinni zjeść 2-3 godziny przed treningiem posiłek obfity w węglowodany złożone, co zaopatrzy organizm w optymalny poziom glukozy podczas meczu, czyli kasze, makarony pełnoziarniste, ryż.

Posiłek po zawodach, treningu Szybkie uzupełnienie energii w mięśniach, wątrobie dostarczając węglowodany proste do 30minut po meczu (np.słodycze).

Przebadałam młodych piłkarzy, trenujących codziennie. Każdy chłopiec spisywał codziennie w zeszycie wszystkie spożywane przez siebie posiłki. Po przeprowadzonej analizie żywieniowej młodych sportowców uprawiających piłkę nożną, można zauważyć powtarzające się błędy żywieniowe: zbyt mała ilość warzyw i owoców, żaden zbadanych zawodników nie spożywał warzyw więcej niż dwa razy dzienni, najczęściej w postaci dodatku do kanapki (sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka), oraz jako sałatkę, bądź surówkę do obiadu. Zaobserwowano także ograniczone spożywanie produktów bogatych w wapń, trzeba zwrócić uwagę, że produkty mleczne mają wielkie znaczenie dla młodego sportowca, wapń niezbędny jest przy normalnej pracy mięśnia sercowego,kontroluje kurczenie i rozkurczanie mięśni, jest podstawowym składnikiem kości, zębów i paznokci, wzmacnia włosy. Niedobór wapnia przyczynia się do powstawania skrzywień kręgosłupa i kończyn dolnych, pojawia się bezsenność, zawroty głowy, osłabienie pamięci, szybkie męczenie się, brak wapnia może także przyczynić się do złamań. Wielkim błędem jest także nieregularne spożywanie posiłków, zbyt duża lub mała ilość oraz za długie przerwy między posiłkami. Nieregularne spożywanie posiłków – powoduje, że organizm nabiera tendencji do magazynowania posiłków, a także wpływa na osłabienie młodego sportowca, zawodnik nie ma siły, jest zniechęcony i senny.

Zaobserwowano także za dużą podaż węglowodanów prostych- słodyczy, rezygnując ze „zdrowych węglowodanów” – złożonych. Młodzi sportowcy spożywają też za dużo napojów słodkich, które zawierają za dużo cukru i konserwantów. W niektórych przypadkach młodzież spożywała zbyt mało białka, które ma wielki wpływ na regeneracje mięśni.Należy rozszerzyć edukację żywieniową – objąć nią mamy, ale także dzieci i młodzież. Należy uświadomić młodemu człowiekowi przede wszystkim znaczenie I i II śniadania oraz wpływ tych posiłków na zdrowie, treningi, kondycję psychiczną i fizyczną, trzeba także zwrócić uwagę na znaczenie spożywania napoju w czasie pobytu dziecka w szkole, oraz o uzupełnianiu płynów podczas treningu.

Ważne jest też to, by młodzież zapoznała się z wartością odżywczą i energetyczną popularnych produktów i potraw /np. ile kalorii i pozostałych składników odżywczych zawiera bułka, kromka chleba, plaster wędliny lub sera, szklanka mleka, talerz wybranej zupy, jabłko, banan. Dzięki temu będzie umiało ocenić ilość produktów, jakie ma spożyć przed, czy po treningu. Ważne jest także to, by wiedzieli jakie witaminy znajdują się w określonych produktach, jakie są konsekwencje awitaminozy i hiperwitaminozy.

Trzeba uzmysłowić młodemu człowiekowi, że żywienie ma wielki wpływ na nasze życie, samopoczucie, osiągnięcia. Zdrowe odżywianie może pomóc w zapobieganiu wielu chorób. Mamy ich nauczyć świadomości samodzielności żywieniowej.