

JADŁOSPIS MŁODEGO PIŁKARZA



CO JEŚĆ?

Jadłospis młodego piłkarza – co jeść?

W poprzednim artykule poznali Państwo podstawy dietetyki, omówione zostały wstępnie takie pojęcia jak metabolizm, potrzeby energetyczne, czy białkowe. Ten artykuł przybliży Państwu dokładniej problematykę dietetyki sportowej dzieci, jej zadanie, wymagania stawiane opiekunom w celu zapewnienia prawidłowego rozwoju umysłowego i fizycznego młodych sportowców. Dowiedzą się Państwo także, jakie posiłki i przekąski są wskazane w okresach przedtreningowych oraz potreningowych.

Podobnie jak dorośli, młodzi entuzjaści sportu powinni stosować zbilansowaną, zrównoważoną dietę, w celu zachowania zdrowia i osiągnięcia szczytowej wydolności. Nie wszyscy jednak jesteśmy świadomi różnic, jakie występują między dojrzałym organizmem a organizmem dziecka w wykorzystywaniu energii. Dzieci wykazują pewną „rozrzutność kaloryczną” w stosunku do dorosłych wykonujących te same czynności, czy ćwiczenia. Jest to spowodowane brakiem pełnej koordynacji u dzieci pomiędzy poszczególnymi grupami mięśniowymi pracującymi agonistycznie (mięśnie towarzyszące) oraz antagonistycznie (mięśnie przeciwstawne). W praktyce oznacza to, że procesy metaboliczne u dzieci są mniej wydajne, niż u młodzieży i dorosłych.

Biomechanicznie dzieci również nie są na tyle skuteczne, co dorośli – podczas np. biegu nieregularnie przyspieszają i zwalniają, co automatycznie podnosi koszty energetyczne każdej czynności. Naturalnie wraz ze wzrostem biegłości w wykonywaniu każdej czynności ilość wydatkowanej energii jest mniejsza.

Na tym etapie rozwojowym bardzo trudno jest ustalić odpowiedni poziom racji pokarmowej, należy raczej kierować się apetytem dziecka. Dopóki masa ciała kształtuje się na prawidłowym poziomie, a dziecko pozostaje energiczne i aktywne, nie jest apatyczne czy osłabione, równie wydolne podczas uprawiania sportu, co rówieśnicy, nie ma powodów do niepokoju.



Okres przedtreningowy i potreningowy

Energia, którą organizm dziecięcy wykorzystuje podczas intensywnych treningów czy zawodów to energia pozyskana z produktów, które mały sportowiec spożył bezpośrednio przed aktywnością albo nawet w ostatnich dniach. Spożyte węglowodany przekształciły się już w glikogen.

Czym jest glikogen?

Glikogen, zwany potocznie skrobią zwierzęcą, stanowi zapasowy materiał energetyczny organizmu. Głód, ciężka praca, wysiłek fizyczny wzmagają zapotrzebowanie na ten wielocukier. Centralnym narządem w metabolizmie węglowodanów organizmu każdego człowieka, niezależnie od wieku, jest wątroba. To w niej magazynowany jest glikogen – substancja, bez której żadne procesy żywego organizmu nie mogłyby zachodzić. Ten niezmiernie ważny polisacharyd stanowi około 6% masy całej wątroby, gromadzony jest także w mięśniach (około 1% ogólnej masy). Zapas glikogenu w okresach głodzenia wystarcza zaledwie na kilka godzin. Powstawanie glikogenu jest generowane podwyższonym stężeniem cukru we krwi, a więc bezpośrednio po posiłkach. Podczas rozpadu glikogenu w procesie glikogenolizy powstaje glukoza, która stanowi jedyne źródło energii dla mózgu, jest wykorzystywana jako substrat energetyczny przez tkankę mięśniową, wątrobę serce, jelita, nerki. Niezmiernie istotne jest zapewnienie odpowiedniego zapasu glikogenu (poprzez regularne, zbilansowane posiłki). Jeżeli dziecko spożywa odpowiednie ilości prawidłowo zbilansowanych posiłków w organizmie będzie znajdować się wystarczający poziom glikogenu gotowego służyć jako paliwo do aktywności zarówno umysłowej, jak i fizycznej. Jeżeli zaś organizm dziecka z różnych powodów nie zgromadzi odpowiedniej ilości węglowodanów (zapasy glikogenu w tkankach będą zbyt niskie) istnieje ryzyko podwyższonej męczliwości podczas ćwiczeń, czy nawet osiągnięcia gorszych wyników podczas meczu.

Posiłek zjedzony przynajmniej godzinę przed treningiem gwarantuje, że dziecko nie będzie odczuwać głodu podczas ćwiczeń. Taki posiłek powinien być łatwo strawny



i charakteryzować się niskim lub umiarkowanym indeksem glikemicznym, co zapewni długotrwałe uczucie sytości i zapewni efektywny trening (wysoki indeks glikemiczny charakteryzuje wszelkiego rodzaju słodkie przekąski – batony, cukierki, pieczywo cukiernicze, niski indeks glikemiczny to węglowodany złożone – produkty skrobiowe: makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, pieczywo razowe, graham, produkty mączne typu naleśniki i omlety z mąki razowej, razowe przekąski).

Nigdy nie należy podawać dziecku wyłącznie słodkich produktów – cukierków czy słodkich napojów. Spowoduje to gwałtowny wzrost glukozy we krwi, a w krótkim czasie również gwałtowny spadek glukozy – hipoglikemia i towarzyszące jej szybkie zmęczenie, a co za tym idzie obniżenie wydolności organizmu. Po spożyciu wysokowartościowych posiłków zawierających węglowodany złożone, glukoza jest stopniowo uwalniana do krwi, gwarantując stały poziom energii, a tym samym zwiększoną wydolność organizmu.

Przykładowe przekąski dla dziecka podawane około 2-3 godzin przed treningiem:

- Kanapka z tuńczykiem, serem, kurczakiem, dodatkowo sałatka, bądź surówka
- Fasola z sosem pomidorowym
- Spaghetti sosem pomidorowym, bolońskim dodatkowo sałatka, bądź surówka
- Ryż lub makaron z kurczakiem lub warzywami strączkowymi dodatkowo sałatka, bądź surówka
- Płatki śniadaniowe z mlekiem, banan
- Owsianka z suszonymi owocami
- Zupa warzywna, rosół z makaronem lub chlebem

(wszystkie przekąski należy podawać z wodą mineralną, sokiem warzywnym lub rozcieńczonym sokiem owocowym)



Przykładowe przekąski podawane na około godzinę przed treningiem:

- Świeże owoce, jogurt
- Mała kanapka pełnoziarnista z serem
- Batonik zbożowy, z suszonymi owocami lub orzechami
- Razowe krakersy, ciasteczka pełnoziarniste z suszonymi owocami

(wszystkie przekąski należy podawać z wodą mineralną, sokiem warzywnym lub rozcieńczonym sokiem owocowym)

Jak zsynchronizować ćwiczenia z posiłkami?

Jeżeli pomiędzy treningiem a końcem zajęć szkolnych pozostaje niewiele czasu lepiej podać dziecku małą przekąskę, jeżeli zaś okres ten jest 2-3 godzinny lub dłuższy najlepszy będzie zbilansowany gorący posiłek. Należy zawsze pamiętać, żeby dziecko nie zjadało obiadu bezpośrednio przed treningiem.

Co dziecko powinno jeść podczas ćwiczeń?

Jeżeli trening nie przekracza 90 minut, nie ma konieczności jedzenia w przerwach zajęć, należy jednak pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów, najlepiej co 15-20 minut, w każdej przerwie. Należy dopilnować żeby dziecko zabierało napoje nie tylko z domu, ale z szatni, bardzo ważne jest wykształcenie nawyku stawiania wody czy innych napojów na sali sportowej.

Co moje dziecko powinno jeść po treningu?

Najważniejszym elementem potreningowym jest uzupełnienie płynów. Aktywne dzieci muszą ponadto odbudować zapasy glikogenu, który właśnie zużyły.



Posiłek czy przekąska po treningu jest niezwykle ważna, zapewnia bowiem regenerację organizmu. Najlepiej, aby dziecko zjadło coś do pół godziny po ćwiczeniach, jeżeli nie będzie to zbilansowany posiłek, można podać przekąskę, która przyspieszy regenerację, a jednocześnie powstrzyma uczucie głodu. Po treningu można podawać dziecku produkty o wyższym indeksie glikemicznym, które szybko podniosą poziom glukozy we krwi i szybko zostaną również przekształcone w glikogen mięśniowy. Unikajmy fast – foodów oraz słodkich, wysokoprzetworzonych produktów, najlepsze są naturalne przekąski – owoce, produkty mleczne oraz węglowodanowe, np. pieczywo ryżowe.

Poniżej znajduje się przykładowa lista produktów, które mogą być wykorzystane dla regeneracji potreningowej.

Przekąski potreningowe (wspomagające regenerację)

- Świeże owoce – banany, winogrona, jabłka, pomarańcze, ananasy
- Suszone owoce
- Orzechy i nasiona (dynia, słonecznik)
- Rodzynki
- Jogurty
- Koktajle mleczno-owocowe z niewielką zawartością cukru dodanego
- Bułka grahamka z serem białym lub żółtym
- Domowe ciastka pełnoziarniste
- Owocowe ciasto domowe

(wszystkie przekąski należy podawać z wodą mineralną, sokiem warzywnym lub rozcieńczonym sokiem owocowym)

Posiłki potreningowe (wspomagające regenerację)

- Ziemniaki z mięsem, rybą lub warzywami strączkowymi
- Makaron z sosem pomidorowym i serem
- Ryż z kurczakiem i warzywami



- Pierogi z mięsem
- Fasolka w sosie pomidorowym
- Pulpety rybne, mięsne

(każdy z powyższych posiłków należy podawać z wodą mineralną, sokiem warzywnym lub rozcieńczonym sokiem owocowym oraz dodatkowo sałatką, bądź surówką)

SŁOWNICZEK

GLIKOGEN - polisacharyd, którego cząsteczki zbudowane są z połączonych reszt D-glukozy, magazynowany w wątrobie i mięśniach szkieletowych, stanowi materiał zapasowy w komórkach zwierzęcych; nazywany często skrobią zwierzęcą;

INDEKS GLIKEMICZNY - średni, procentowy wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu porcji produktu zawierającej 50 gramów przyswajalnych węglowodanów; klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi 2-3 godziny po ich spożyciu (glikemia poposiłkowa);

