

ZBILANSOWANA

DIETA



KLUCZ DO SUKCESU

Dietetyk Agnieszka Niewiadomska

Zbilansowana dieta – klucz do sukcesu

Temat żywienia w ostatnich latach zyskał na popularności. Większość z Was zapewne słyszała, że prawidłowo zbilansowana dieta w okresie dorastania ma znaczący wpływ na zdrowie dzieci. Co w takim razie z młodymi sportowcami? Czy ich dieta powinna się w znaczący sposób różnić od tradycyjnego modelu odżywiania?

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

Wysoka aktywność fizyczna sprawia, że potrzeby żywieniowe dzieci i młodzieży zwiększają się. Natomiast planowanie zdrowego jadłospisu najlepiej jest zacząć od podstaw. Przede wszystkim dieta młodego piłkarza powinna być zgodna z podstawowymi zasadami żywienia. Poniżej znajdują się najnowsza Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowana w Instytucie Żywności i Żywienia w 2016 roku.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPowiednich ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.



Szczegółowy opis możecie znaleźć na stronie <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia>.

Jak zinterpretować wspomnianą piramidę? U jej podstawy znajdują się aktywność fizyczna, która powinna być stałym elementem naszego życia, zalecane jest by uprawiać umiarkowaną aktywność fizyczną przez 30-45 minut każdego dnia, następnie kolejne piętro piramidy to produkty, które powinniśmy spożywać najczęściej, kolejne piętra to żywność równie ważna jednak powinna być ona spożywana rzadziej. Nowa piramida uwzględnia również zioła które mają działanie prozdrowotne. Zaleca się zastępowanie pieczywa pszennego, przetworzonego, pieczywem pełnoziarnistym, spożywanie warzyw i owoców w każdym posiłku (w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw, $\frac{1}{4}$ owoców), dwie porcje nabiału czyli mleka, jogurtów, kefirów, serów twarogowych, żółtych itp. Osoby zdrowe powinny również urozmaicić swoją codzienną dietę, oprócz mięsa, spożywać również ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, które są również bogatym źródłem białka. Nie możemy zapomnieć o zdrowych tłuszczach roślinnych, orzechach oraz o wodzie, która powinna być nieodłącznym elementem naszego jadłospisu każdego dnia. Z zaleceń wynika również, że należy unikać soli, cukru, słodczy. Niezwykle ważne jest by zachować regularność posiłków. Pierwszy posiłek powinien być spożyty do godziny po wstaniu, następnie 3-4 godzinne przerwy między posiłkami. Ostatni posiłek na 2-3 godziny przed pójściem spać.

ZBILANSOWANA DIETA MŁODEGO SPORTOWCA

Posiłki przed treningiem

Jak dodatkowo powinieneś wzbogacić dietę swojego dziecka?

Przed treningiem czy zawodami sportowcy muszą zjeść odpowiednią ilość węglowodanów, które przekształcają się w glikogen i w tej postaci zostają zmagazynowane w mięśniach i wątrobie. Wysoki poziom glikogenu będzie dla sportowca paliwem umożliwiającym pracę na najwyższych obrotach! Jeśli będzie go za mało wydolność podczas zawodów czy treningu znacząco zmaleje. Pamiętaj aby posiłek przed treningiem/zawodami był lekkostrawny, nie mogą to być słodkie czy przetworzone przekąski które powodują wzrost stężenia glukozy i insuliny we krwi, a co za tym idzie szybką męczliwość i brak wytrzymałości. Na godzinę



przed ćwiczeniami idealnym posiłkiem będzie owoc, kanapka z miodem/masłem orzechowym, jogurt naturalny z płatkami i bananem, garść suszonych owoców, wafelki ryżowe z dżemem 100%. Jeśli natomiast macie możliwość przygotowania posiłku na 2-3 godziny przed treningiem, niech to będzie pełnowartościowy posiłek np. na śniadanie: owsianka z owocami na mleku, na obiad: spaghetti z kurczakiem, ryż z warzywami rybą, na kolację: kanapki z indykiem/tuńczykiem/ jajkiem/ serem twarogowym i warzywami.

Ważne aby jedzenie było smaczne, apetyczne i dostosowane do indywidualnych preferencji młodego sportowca!

Posiłki w dzień zawodów

W dzień zawodów postaw na tradycyjne, ulubione potrawy młodego zawodnika, nie eksperymentuj, trzymaj się znanych produktów, unikaj potraw tłustych i ciężkostrawnych. Pamiętaj najlepszym napojem jest woda ewentualnie woda z sokiem wyciskany. Nie kupuj słodzonych napoi.

Posiłki w trakcie treningu

Często rodzice zastanawiają się co i czy w ogóle dzieci powinny jeść/pić podczas treningu. Otóż jeśli trening trwa krócej niż 90 minut to wystarczy odpowiednie nawodnienie, czyli butelka z wodą, natomiast jeśli jest dłuższy w trakcie przerwy w ćwiczeniach można przegryzać suszone owoce, świeże owoce, batoniki zbożowe, owocowe (bez cukru i dodatków np. „dobra kaloria”), ciasteczka ryżowe z miodem itp. Przypominaj dziecku piciu czy drobnej przekąsce, zawodnicy są często tak zaaferowani meczem/treningiem, że nie pamiętają głodzie i pragnieniu. Najlepsze w tym przypadku są produkty o dużej zawartości węglowodanów i niskiej zawartości tłuszczu (wymienione powyżej), te proporcje umożliwiają utrzymanie wysokiego poziomu energii.

Posiłki po treningu

Posiłek regeneracyjny, czyli po treningowy, pozwala na zachowanie pełnego zdrowia. Zawsze działaj wg ustalonego schematu, najpierw uzupełnij ilość płynów, jeśli trening był



krótki (poniżej 90 minut) wystarczy woda, natomiast jeśli trwał dłużej podaj dziecku wodę z sokiem wyciskany, sok tłoczony, soki jednodniowe itp. Jeśli nie jesteś w stanie przygotować dziecku posiłku do godziny po treningu, miej przy sobie przekąskę która zaspokoi głód i pozwoli młodemu sportowcowi „przetrwać” do kolejnego posiłku, to mogą być owoce, kanapki, orzechy, kawałek ciasta w zdrowszej bezcukrowej wersji, natomiast najlepszym wyjściem jest podanie dziecku pełnowartościowego posiłku składającego się z węglowodanów (makaron/ryż/kasza/ziemniaki/pieczywo), białka (chude mięsa/ryby/nabiał/jajka/nasiona roślin strączkowych), tłuszczu (oliwa z oliwek/olej lniany/olej rzepakowy/ rzadziej masło)i oczywiście warzyw!

Podsumowując przede wszystkim bilansując dietę swoje dziecka weź pod uwagę, że jego zapotrzebowanie jest wyższe, dlatego też zadbaj o to by jego jadłospis był ZRÓŻNICOWANY, APETYCZNY, IDYWIDUALNIE DOSTOSOWANY DO POTRZEB DZIECKA, ZGODNY Z ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA. Jeśli zauważysz niepokojące sygnały takie jak osłabienie, brak apetytu, spadek masy ciała, przyrost masy ciała, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem który pomoże Ci zbilansować odpowiednio dietę Twojego dziecka.

PRAKTYKA CZYNI MISTRZA, CZYLI ANALIZA PRZYPADKÓW.

Przykład 1: Poniżej znajduję się jakościowy jadłospis, dla młodego piłkarza, w dzień treningu (czas trwania 90 minut). Piłkarz wstaje o godzinie 6:30, zajęcia szkolne zaczynają się o 8:00, a kończą o 15:00, o godzinie 18:00 rozpoczyna się trening. Sportowiec chodzi spać o godzinie 22:00.

Godzina 7:00 Śniadanie

Czekoladowa owsianka z mrożonymi owocami

Godzina 10:00 II śniadanie

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem/pieczywo



Godzina 13:00 Przekąska

Kulki morelowo-migdałowe

Godzina 16:00 Obiad

Spaghetti pełnoziarniste z tuńczykiem

Godzina 20:00 Kolacja

Kanapki z masłem, kurczakiem gotowanym, sałatą i ogórkiem kiszonym

Przykład 2: Poniżej znajduję się jakościowy jadłospis, dla młodego piłkarza, w dzień treningu (czas trwania 120 minut). Piłkarz wstaje o godzinie 8:00, jest to jego dzień wolny, o godzinie 15:00 rozpoczyna się trening. Sportowiec chodzi spać o godzinie 22:30.

Godzina 8:30 Śniadanie

Czekoladowa owsianka z mrożonymi owocami

Godzina 10:00 II śniadanie

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem/pieczewo

Godzina 13:00 Obiad

Spaghetti pełnoziarniste z tuńczykiem

Godzina 16:30 Przekąska

Banan/woda (w trakcie treningu)

Godzina 18:00 Kolacja

Kanapki z masłem, kurczakiem gotowanym, sałatą i ogórkiem kiszonym

Godzina 21:00 Przekąska

Kanapka z dżemem 100% owoców

Czekoladowa owsianka z mrożonymi owocami

Składniki: mleko 2%, maliny mrożone, płatki owsiane, miód pszczeli, orzechy włoskie.

Przygotowanie: ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady. Wyłóż do miseczki polej miodem. Dołóż owoce i orzechy. Smacznego.

Spaghetti z tuńczykiem

Składniki: pomidory z puszki, tuńczyk w sosie własnym, makaron spaghetti pełnoziarnisty, cebula, bazylia

Przygotowanie: ugotuj makaron. Podduś cebulkę, dodaj tuńczyka, pomidory. Dopraw do smaku. Podaj makaron z sosem i udekoruj świeżą bazylią. Smacznego.

Energetyczna przekąska morelowo-migdałowa

Składniki: morele suszone 112g, migdały (lub inne orzechy) 30g, wiórki kokosowe 6g.

Przygotowanie: zmiksuj najpierw migdały z 2 łyżkami wody, by uzyskać kleistą, wilgotną mąkę. Dodaj do migdałów morele. Miksuj do uzyskania plastycznej pasty. By pasta nie lepiała się za bardzo do rąk, włóż masę na 30 minut do zamrażarki. Podziel masę na 10 równych części i formuj kuleczki. Obtocz w wiórkach. Smacznego.

