

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ότι τρώει κανείς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία του. Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε περιέχουν διάφορα θρεπτικά συστατικά για να συντηρήσουν τη ζωή, παρέχοντας ενέργεια, προάγοντας την ανάπτυξη και ρυθμίζοντας τις μεταβολικές διεργασίες.

Η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο **στην διατήρηση της ενέργειας** κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων αλλά και **στην ασφαλή ολοκλήρωσή τους!** Ταυτόχρονα, η διατροφή είναι καθοριστική για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων αθλητών.

Οι συνολικές ενεργειακές ανάγκες των εφήβων καθορίζονται εύκολα από το άθροισμα των θερμιδικών απαιτήσεων των ακόλουθων:

- Βασικές ενεργειακές ανάγκες κατά την εφηβεία
- Ανάπτυξη
- Τυπικές ημερήσιες δραστηριότητες
- Ιδιαίτερες δραστηριότητες για το συγκεκριμένο άθλημα.

Η σωστή διατροφή ξεκινά από το «πρωινό». Αυτό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, διότι είναι η βάση της υγιεινής διατροφής. Γενικά, οι αθλητές οι οποίοι έχουν την τάση να καταναλώνουν πρωινό, έχουν μια πιο ισορροπημένη διατροφή, επιλέγουν τροφές με χαμηλότερο λίπος και ελέγχουν καλύτερα το σωματικό τους βάρος αλλά και δεν βιώνουν το αίσθημα της πείνας έντονα μέχρι το μεσημέρι. Κάθε 3-4 ώρες θα πρέπει να καταναλώνουν σνακ φρούτων, ξηρών καρπών, παστελιού, τóst ή ακόμα και τάπερ με φαγητό για ειδικές περιπτώσεις. Ιδανικά συστήνεται να επιλέγουν μια διατροφή με πολλά προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, φρούτα και λαχανικά και τροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Παράλληλα, συστήνεται να δοθεί έμφαση σε λαχανικά που είναι πλούσια σε β-καροτένιο και βιταμίνη –C (αντιοξειδωτικές βιταμίνες), όπως τα καρότα, τα ροδάκινα, τα κολοκύθια και οι γλυκοπατάτες. Τα φρούτα και λαχανικά με βαθύ κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα, καθώς και τα φυλλώδη λαχανικά με βαθύ πράσινο είναι συνήθως καλές πηγές αυτών των βιταμινών.

Το μεσημεριανό θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από σχεδόν όλες τις ομάδες τροφίμων, άρα όταν καταναλώνουν κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι θα πρέπει να συνδυάζουν λαχανικά και είτε ρύζι ή πατάτες βραστές ή ψητές ή καλαμπόκι ή και ζυμαρικά. Καλό είναι να αποφύγουν να καταναλώσουν ψωμί με τα δημητριακά και τυρί με τα κρεατικά.

Κατά το σχολείο

Ετοιμάστε ένα κολατσιό για το σχολείο:

- 1 τóst, 1 φρούτο ή αποξηραμένα φρούτα
- Σαντουίτς με μαύρο ψωμί και κρεμώδες τυρί και λίγο κοτόπουλο ή τονο-λαχανικά
- 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης-τυρί-γαλοπούλα
- 1 γιαούρτι με φρούτα, ξηροί καρποί

- 1 σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
- 1 κομμάτι σπιτικού κέικ και ξηροί καρποί
- Σάντουιτς με τυρί-αυγό-λαχανικά
- Παστέλι-φρούτο
- 1 κομμάτι σπιτική πίτσα και χυμος
- Ταπερ φαγητού σε ειδικές περιπτώσεις

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ποσότητα του σνακ, εξαρτάται κατά πολύ από το φύλο, το βάρος και τη φυσική δραστηριότητα του αθλητή και καθορίζεται με τη βοήθεια ειδικού.

Φάτε έξυπνα πριν ξεκινήσετε την άσκηση

Το φαγητό βοηθά να τροφοδοτήσετε την φυσική δραστηριότητα.

Επιλέξτε υγιεινά σνακ πριν την άσκηση για την ενίσχυση της δύναμης και της αντοχής. Ενθαρρύνετε τον αθλητή να επιλέξει ένα υγιές γεύμα ή σνακ 1 ώρα πριν την άσκηση σε περίπτωση που έχει περάσει πολύ ώρα από το μεσημεριανό αλλιώς δεν είναι απαραίτητο το προασκησιακό σνακ.

Κάντε το καλύτερο. Επιλέξτε τροφές που είναι υψηλές σε υδατάνθρακα και χαμηλές σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, όπως φρούτο ή φρυγανιές με τυρί ή αυγό ή και λίγα ανάλατα αμύγδαλα

Μετά την άσκηση

Από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας είναι το μετασκησιακό σνακ το οποίο απαιτείται για την αναπλήρωση των θρεπτικών συστατικών και της ενέργειας που χρησιμοποιήθηκαν κατά την άσκηση. Ιδανικές επιλογές θεωρούνται 1 ποτ γάλα ή γιαούρτι με φρούτο ή δημητριακά, αλλά ακόμα και τoστ ή ξηροί καρποί, παστέλι και λαχανικά

Υγρά: Το νερό είναι πάντα καλύτερο

Η λήψη αρκετού νερού και άλλων υγρών είναι το **κλειδί** για καλή αθλητική απόδοση. Το νερό βοηθάει να δροσιστεί το σώμα κατά την διάρκεια της άσκησης, ενώ μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά μέσα στο σώμα.

Οι έφηβοι έχουν σχετικά υψηλές απαιτήσεις σε υγρά γι' αυτό χρειάζονται τουλάχιστον **2 λίτρα υγρών καθημερινά**.

Η έντονη φυσική δραστηριότητα μπορεί επίσης να αμβλύνει ή να μετριάσει το αίσθημα της δίψας, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα δύσκολη την επαρκή κατανάλωση υγρών.

Καταπολεμήστε την αφυδάτωση (ή την έλλειψη υγρών) ενθαρρύνοντας τον αθλητή να πίνει νερό πριν, κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση. Υπενθυμίστε τους να κάνουν ένα διάλειμμα κάθε 10-15 λεπτά όταν γυμνάζονται για να πιούν νερό.

Το νερό κάνει δουλειά! Απλό, δροσερό νερό είναι η **καλύτερη** πηγή υγρών κατά την διάρκεια αθλητικών ή άλλων δραστηριοτήτων που διαρκούν λιγότερο από 2 ώρες.

Ενδεικτικό διαιτολόγιο εφήβου αθλητή

Πρωινό:

- ομελέτα με αυγά και ασπράδια, τυρί, λαχανικά και ψωμί και χυμό φρέσκο ή
- τορτίγια με αυγά, αβοκάντο και λαχανικά και χυμό φρέσκο
- γιαούρτι ή γάλα και γκρανόλα και μέλι και ξηροί καρποί
- ψωμί με φυστικοβούτυρο και 1 αυγό και φρέσκο χυμό
- smoothie με φρούτα-μέλι-βρόμη-ξηροί καρποί

Δεκατιανό:

- φρούτα και ξηροί καρποί ή παστέλι ή
- ρυζογκοφρέτες με βούτυρο ξηρών καρπών ή
- σάντουιτς ολικής με κοτόπουλο-λαχανικά και σως γιαουρτιού

Μεσημεριανό:

- κοτόπουλο ή ψάρι με ρύζι ή πατάτα και σαλάτα
- ζυμαρικά με κιμά και σαλάτα
- μπιφτέκια ή μπριζόλα ή μοσχαράκι με ρύζι ή πατάτα και σαλάτα
- όσπρια με τυράκι και ψωμάκι
- λαδερό με κοτόπουλο και ψωμάκι ολικής
- ομελέτα μεγάλη και λαχανικά και ρύζι ή πατάτα

Απογευματινό:

- γιαούρτι με βρόμη και φρούτα
- γάλα με δημητριακά
- σάντουιτς ολικής με κοτόπουλο και χυμό
- Smoothie

Βραδινό:

- αντίστοιχο με το μεσημεριανό ή
- σαλάτα του καίσαρα ή
- ζυμαρικό της επιλογής σας και σαλάτα
- σουβλάκι με καλαμάκι και πίτα ολικής και σαλάτα
- ομελέτα με ψωμάκι και σαλάτα

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΑΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

Επιμέλεια κειμένου:

Μπαμπαρούτση Ειρήνη, PhD

Κλινική Διαιτολόγος-Αθλητική Διατροφολόγος

Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών

Υπεύθυνη Διαιτολογικού γραφείου «ΘΕΡΜΙΔΑ»

Διατροφολόγος Σ.Ε.Γ.Α.Σ, Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ

Διεύθυνση: Ποντοηρακλείας 6, 11527, Αθήνα

Τηλ: 210 7470162

Email: info@thermida.com

www.thermida.com