

ŻYWIENIE MŁODEGO SPORTOWCA

ogólne zasady i zalecenia

Dieta młodego sportowca powinna zapewniać prawidłowy rozwój, bilansować zwiększony wydatek energetyczny, a także zapewniać optymalne funkcjonowanie organizmu w warunkach obciążeń treningowych.

Białko

Dobowa podaż białka	Znaczenie dla organizmu
12-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego	Jeden z najważniejszych składników pokarmowych - podstawowy materiał budulcowy wszystkich tkanek organizmu, w tym mięśni. Jest niezbędne także do prawidłowego funkcjonowania hormonów i enzymów. Źródła pokarmowe: chude mięso (najlepiej drób), odtłuszczony nabiał, produkty strączkowe.

- UWAGA:**
- należy **uniknąć nadmiernej podaży** białka (powoduje zakwaszenie organizmu)
 - od 50 do 70% białka powinno stanowić **białko roślinne**
 - białko przyspiesza **podstawową przemianę materii o 40%** (tłuszcze o 14%, węglowodany o 6%)

Węglowodany

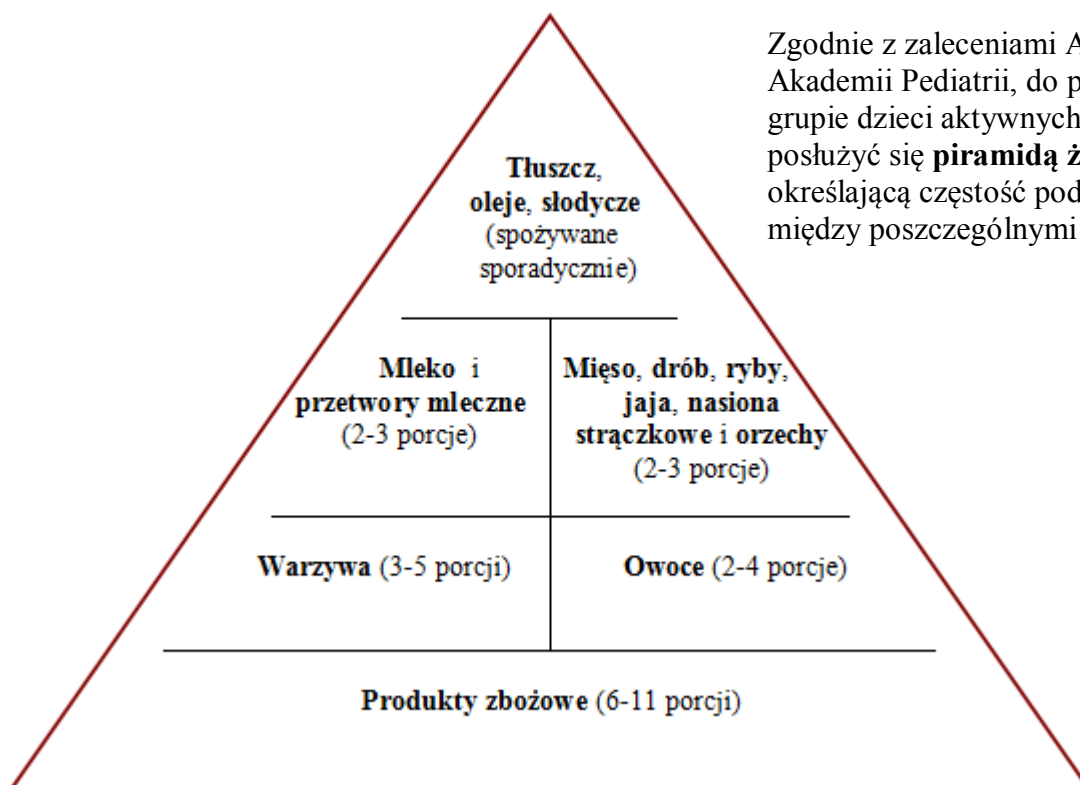
Dobowa podaż węglowodanów	Znaczenie dla organizmu
55-60% dziennego zapotrzebowania energetycznego	Główne źródło energii podczas treningu – podstawowy element diety sportowca. Źródła pokarmowe: produkty pełnoziarniste: kasze, ryż naturalny, makarony pełnoziarniste, pieczywo razowe, owoce, koktajle owocowe, warzywa z dużą zawartością skrobi, np.: ziemniaki, dynia, produkty strączkowe (fasola, ciecioraka, soczewica)

- UWAGA:**
- należy ograniczyć spożycie **cukrów prostych** (jedno- i dwucukrów)

Tłuszcze

Dobowa podaż tłuszczów	Znaczenie dla organizmu
25-30% dziennego zapotrzebowania energetycznego	Źródło energii, nośnik witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), składnik błon komórkowych i hormonów. Źródła pokarmowe: tłuszcze zwierzęce (niezalecane), tłuszcze roślinne: orzechy, pestki, masła orzechowe,

Dobrze zbilansowana dieta młodego sportowca nie wymaga stosowania suplementów diety (zwłaszcza odżywek białkowych)



Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiej Akademii Pediatrii, do planowania diety w grupie dzieci aktywnych fizycznie, można posłużyć się **piramidą żywieniową**, określającą częstość podawania i proporcje między poszczególnymi składnikami.

Kwasy omega-3

Dobowa podaż kwasów omega-3	Znaczenie wapnia dla organizmu
1 do 2 g na dobę; Stosunek EPA/DHA - 2:1	Są niezbędne do budowy błon komórkowych, wykazują działania przeciwzapalne, obniżają stężenie trójglicerydów we krwi, wykazują działanie przeciwnowotworowe, korzystnie wpływają na funkcjonowanie poznawcze
zalecane spożycie ryb morskich przynajmniej 2 x w tygodniu	
	Źródła pokarmowe: ryby morskie (śledź, makrela, halibut, dorsz, sardynki), orzechy, migdały i produkty otrzymywane z ziaren o wysokiej zawartości kwasu alfa-linolenowego

- UWAGA:** ○ suplementy zawierające **DHA** (kwas dokozaheksaenowy) i **EPA** (kwas eikozapentaenowy) są wskazane dla dzieci obciążonych rodzinną historią chorób układu krążenia oraz nadwagą i otyłością.

Wapń

Dobowa podaż wapnia	Znaczenie wapnia dla organizmu
od 4 do 6 lat 700 mg/dobę	Składnik kości i zębów oraz osocza krwi. Uczestniczy w procesach krzepnięcia krwi oraz przewodnictwie nerwowo-mięśniowym. Utrzymuje maksymalne napięcie i pobudliwość mięśni szkieletowych i mięśnia sercowego.
od 7 do 9 lat 800 mg/dobę	
od 10 do 18 lat 1300 mg/dobę	
	Źródła pokarmowe: mleko i przetwory mleczne, rośliny strączkowe suche, ryby, suszone owoce, orzechy, brokuły

Witamina D₃

Dobowa podaż witaminy D ₃	Znaczenie witaminy D ₃ dla organizmu
600–1000 jednostek/dobę (15,0–25,0 µg/dobę) zależnie od masy ciała, w okresie od września do kwietnia lub przez cały rok , jeśli synteza skórna jest niewystarczająca	Niezbędna do prawidłowego przyswajania i metabolizmu wapnia i fosforu, a tym samym stan układu kostno-stawowego. Wykazuje także liczne działania plejotropowe , np. modyfikuje działanie układu odpornościowego, zapobiega niektórym nowotworom, obniża ciśnienie tętnicze krwi
dzieci z otyłością - 1200–2000 jednostek/dobę (30–50 µg/dobę) zależnie od stopnia otyłości w okresie od września do kwietnia lub przez cały rok , jeśli synteza skórna jest niewystarczająca	

szczegółowe informacje znajdują się w opracowaniu: **Witamina D₃ a sport**

Żelazo

Dobowa podaż żelaza	Znaczenie żelaza dla organizmu
od 9 do 13 lat 8 mg/dobę	Pierwiastek niezbędny do prawidłowego wzrostu i rozwoju wszystkich organizmów żywych – wchodzi w skład hemoglobiny, mioglobiny oraz niektórych enzymów metabolizmu tlenowego (co ma wpływ na wydolność fizyczną) Źródła pokarmowe: mięso, podroby, drób, ryby, żółtko jaja, rośliny strączkowe suche, produkty zbożowe, rodzynki suszone, morele, orzechy, papryka, natka pietruszki
od 14 do 18 lat 11 mg/dobę dla chłopców 15 mg/dobę dla dziewcząt	

Okresowa kontrola morfologii krwi obwodowej, a w uzasadnionych przypadkach także pełna ocena gospodarki żelazem, pozwolić może na identyfikację niedoboru żelaza i ustalenie wskazań do suplementacji w formie preparatów farmakologicznych.

UWAGA: ○ grupą sportowców zagrożoną niedoborem żelaza są miesiączkujące dziewczęta

Płyny

U osób aktywnych fizycznie zaleca się kształtowanie nawyku picia płynów przed wysiłkiem, w trakcie i po jego zakończeniu.

szczegółowe informacje znajdują się w opracowaniu: **Nawadnianie w sporcie**