

Zapraszamy na  
cotygodniową dawkę  
wiedzy, która przybliży  
nam temat diety  
naszych młodych  
mistrzów.

A już za tydzień  
przybliżymy sobie  
temat  
**WĘGLOWODANÓW** w  
diecie młodych  
sportowców.

# Najczęstsze błędy w żywieniu młodych sportowców

W oparciu o książkę „Żywienie  
młodego sportowca. Co jeść, by zostać  
mistrzem.”

Autorstwa: Justyny i Krzysztofa Mizera



**Jako rodzice chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej. Wybieramy najlepszy klub, kadre trenerską, szkołę, dbamy o dodatkowe treningi czy zajęcia pozalekcyjne, czasami zajęcia z psychologiem, inwestujemy w najlepszy sprzęt ale kto pamięta o dietetyku ? zbilansowanej diecie ? zdrowym odżywianiu ? jakości snu ? – oba te działy pełnią istotną rolę w regeneracji!**

Większość trenującej młodzieży nie zwraca uwagi na to co i ile je. Najgorszą decyzją jest również samowolne sięganie po suplementy diety, które mają nam pomóc ale bez konsultacji ze specjalistą i odpowiedniej diety przyniosą niepożądane efekty. Musimy dostarczyć odpowiednią ilość substratów dobrej jakości. Powielanie złych nawyków czy też błędów żywieniowych przyczyni się do niepoprawnego rozwoju i wzrostu naszego ciała i organizmu. Przejdźmy do popełnianych najczęściej błędów według autorów książki:

# 1. PIERWSZY POSIŁEK JEM DOPIERO W SZKOLE

Dlaczego śniadanie jest takie ważne ? → jest to pierwszy strzał energii dla naszego organizmu. W nocy, kiedy wydawać by się mogło, że tylko śpimy → okazuję się, że AŻ śpimy → nasz organizm utrzymuje stałą temperaturę ciała, kontroluje pracę narządów wewnętrznych oraz układów → a na to wszystko zużywa energię → rano ważymy ok. 800-1000g mniej → do godziny po przebudzeniu należałoby uzupełnić te straty . Nasz organizm nie lubi być przegładzany → musi zaspokajać potrzeby mózgu i całego układu nerwowego a także narządów wewnętrznych → jeśli go nie nakarmimy to będzie gromadził jedzenie „na zapas – na przyszłość” – w postaci nadmiernej tkanki tłuszczowej ☹️

**DLATEGO JEMY O ODPOWIEDNIEJ PORZE PIERWSZY POSIŁEK –sprzyja to regulacji masy ciała oraz redukcji tkanki tłuszczowej .**

## 2. SZKOLNE OBIADY NIE SĄ SMACZNE, WIĘC ZJADAM PÓŁ PORCJI

Zdarza się tak, że dzieciom/młodzieży nie odpowiada jedzenie serwowane na szkolnej stołówce lub nie jest w stanie zaspokoić potrzeb ich organizmów. Warto przeprowadzić wywiad z dziećmi jak często w skali miesiąca zdarza się im nie zjeść całego obiadu lub tylko zupę czy drugie danie i oszacować czy oplota nam się płacić za szkolne obiady. Szkolne posiłki rzadko kiedy są zbilansowane pod młodych sportowców, raczej mają na celu zaspokoić podstawowe potrzeby żywieniowe.

Bilansowanie takie polega na odpowiednich proporcjach makroskładników (węglowodany, białka, tłuszcze) względem siebie. W menu zazwyczaj podają tylko kaloryczność dań. Warto samemu przeanalizować takie posiłki i ewentualnie uzupełnić niedobory przygotowując dodatkowy posiłek 😊

### 3. W SZKOLE JEM TYLKO OWOC, NIE CHCĘ NIC INNEGO

Często młodzież bagatelizuje sprawę posiłków w szkole i zjada tylko owoc. Nie jest to najlepsze rozwiązanie. Czemu? → rodzaj i zawartość cukrów w owocach są różne → korzystne jak w jabłkach, malinach czy porzeczkach czy też takie o wysokim indeksie glikemicznym oraz stężeniu fruktozy i glukozy → banan lub winogrona → F szybko dostarcza energii ale i równie szybko spada jej poziom → zostaje bardzo szybko rozprowadzona przez insulinę → daje nam to krótkotrwałe pobudzenie → co powoduje poszukiwanie następnej przekąski. Nie ma przeciwwskazań do jedzenia owoców ale niech będą dodatkową przekąską po pełnowartościowym posiłku → kanapka, sałatka lub niech będą składnikiem szejka lub sałatki owocowej z dodatkiem orzechów lub pestek ze zdrowymi tłuszczami 😊

## 4. POSIŁEK PRZEDTRENINGOWY ? NIE ZNAM, NIE STOSUJĘ, TRENUJĘ PO OBIEDZIE.

Posiłek przedtreningowy daje siłę do wykonania zadań stawianych nam na odpowiednim poziomie → jeśli go zabraknie → organizm pobiera energię „gorszej jakości” – z tkanki tłuszczowej – często kosztem masy mięśniowej → co nie jest najlepszym rozwiązaniem. Zwrócić należy uwagę na jakość i objętość takiego posiłku przyjmowanego przed treningiem → spożywany na około 2-3 godziny przed treningiem – zawierający przede wszystkim węglowodany złożone, przy mniejszej zawartości białek oraz tłuszczu.

## 5.WODA NA TRENINGU? SOK OWOCOWY I NAPOJE GAZOWANE SĄ SMACZNIEJSZE

### NAWYK PICIA WODY NALEŻY SOBIE WYROBIĆ !

Soki oraz napoje gazowane mają wysokie stężenie cukru → powyżej 10g węglowodanów na 100 ml → co może skutkować dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi lub kolką → poza tym cukry w tym stężeniu utrudniają nawadnianie → słodki smak stymuluje organizm do przyjęcia kolejnej dawki → tego rodzaju soki owocowe czy też warzywno-owocowe pijemy po treningu → wysoki indeks glikemiczny jest dobry w celu uzupełnienia glikogenu mięśniowego i wątrobowego → szybkie uzupełnienie energii 😊

ODPOWIEDNIE NAWADNIANIE NA TRENINGU CZY TEŻ NA ZAWODACH JEST WAŻNE LECZ NIESTETY ZANIEDBYWANE PRZEZ MŁODYCH 😞

## 6. PŁATKI NA ŚNIADANIE ? JEM, TE SŁODKIE I SMACZNE

Młodzież a w szczególności dzieci najchętniej spożywają płatki z mlekiem → jest to też wygodne i szybkie śniadanie do podania ale czy wartościowe ?

Śniadanie powinno dostarczyć węglowodanów złożonych, które powoli uwalniają energię → dając nam odpowiedni jej poziom do następnego posiłku → jeśli zawodnik zjada tylko płatki to szybko odczuwa głód – a to przeszkadza, i w nauce, i w treningu → jednakże jeśli do treningu jest mało czasu (30-40min) to płatki KUKURYDZIANE mogą być dobrym rozwiązaniem 😊



## 7. JOGURT LUBIĘ, ALE OWOCOWY

Nie każdy lubi jogurt naturalny, ale czy warto w zamian kupować ten z owocami lub pitny owocowy? Zawierają one duże dawki węglowodanów → w tym cukier lub syrop glukozowo-fruktozowy → nie jest rozsądne wykorzystanie ich na „zdrową” przekąskę przed treningiem czy też w szkole. Lepszym pomysłem będzie ten naturalny z dodatkiem owoców sezonowych, całorocznych lub suszonych. Nie każdy może pić/jeść produkty mleczne, co wtedy? Mamy wiele innych źródeł wapnia → warzywa liściaste, nasiona sezamu lub orzechy.

## 8. TRZEBA JEŚĆ CUKIER PO TRENINGU, NAJLEPIEJ BATONIK ALBO DWA

Zapamiętajmy !

### CUKIER I WĘGLOWODANY TO NIE TO SAMO!

Baton po zakończonym wysiłku może być zjedzony ALE dobrze kiedy ma odpowiedni skład → posiłek regeneracyjny po treningu powinien zawierać

węglowodany w większości te złożone – mniej cukrów prostych t.j. glukoza czy sacharoza → potrzebujemy

również proteiny i witaminy – tłuszcze w znikomej ilości

gdyż spowalniają wchłanianie węglowodanów → ~~baton ze sklepu~~ → lepiej domowy wypiek – muffinka lub baton z płatków owsianych i suszonych owoców.

## 9. JEM OWOCE ZAMIAST WARZYW, PRZEIĘŻ TEŻ MAJĄ WITAMINY

**NIE MOŻNA JEŚĆ SAMYCH OWOCÓW!** Dlaczego ?

Oprócz cennych składników zawierają również spore ilości cukru → w truskawkach i malinach jest go mało – ale już w bananach i winogronach bardzo dużo → jemy z rozsądkiem i najlepiej całe a nie w sokach 😊 . Owoce

pomimo, że zawierają witaminy nie zastąpią nam

warzyw 🙌 → mają pozytywny wpływ na nasze jelita i cały układ trawienny – zawierają dużo antocyjanów → usuwają toksyny oraz ograniczają stres oksydacyjny 😊

## 10. TRENING + WYCHOWANIE FIZYCZNE I TRZY DUŻE POSIŁKI – TO NIE WYSTARCZY ?

Przez natłok zajęć szkolnych i poza szkolnych często młodzież zmniejsza ilość spożywanych posiłków tłumacząc to brakiem czasu – skutkuje to niedoborem energii, który prowadzi do braku siły na treningu i gorszej regeneracji a ostatecznie powoduje przetrenowanie, kontuzje czy też zaburzenia rozwoju i pogorszenie zdrowia. Objadają się też na zapas – co skutkuje problemami trawiennymi lub poczuciem ciężkości po każdym posiłku. Przez takie zachowanie zaburzony jest metabolizm – wydzielanie hormonów – łaknienie – skład ciała. Zadbajmy o zdrowe przekąski między głównymi posiłkami.

# 11. WIECZOREM JEM TYLKO LEKKĄ PRZEKĄSKĘ

**Nie powinniśmy zapominać ani mocno zmniejszać wieczornego posiłku.**

Aktywność fizyczna przyspiesza metabolizm – jednocześnie nie dostarczając odpowiedniej ilości substratów energetycznych – organizm czerpie energię z własnych rezerw tłuszczowych lub w najgorszym wypadku z białek mięśniowych.

Najlepszym przykładem takiego posiłku jest sałatka z dodatkiem jaj, ryb lub mięsa z dużą ilością warzyw, które dają uczucie sytości 😊

## 12. JAK TRENUJĘ, TO MOGĘ JEŚĆ DUŻO SŁODYCZY, BO I TAK „SPAŁĘ”

Kiepskiej jakości przekąski i duże ilości słodyczy nie mają przełożenia na mocny trening ani na poprawny skład ciała.

Wysoka zawartość cukrów prostych znajdujących się np. żelkach, czekoladach, batonach, ciasteczkach sprawia, że młodzi dostarczają mniej dobrych węglowodanów tj. kasze, makarony czy płatki owsiane, ale też witamin z grupy B czy magnezu.

Efekty ? → w trakcie treningu energia nie jest systematycznie uwalniana → odkładają się w zapasowej tkance tłuszczowej → problemy ze zdrowiem np. insulinooporność . Co nie oznacza, że w ogóle mamy wyrzucić cukry proste z naszego jadłospisu o ile nie mamy nadwagi.

## 13.ODCHUDZAM SIĘ, WIĘC JEM MINIMUM. WĘGLOWODANY – NAJWIĘKSZY WRÓG NA DIECIE ODCHUDZAJĄCEJ

Aby proces odchudzania był skuteczny i zdrowy – powinniśmy wykluczyć z diety produkty przetworzone tj. z białej mąki, cukry, tłuszcze utwardzane i słodzone napoje → często już usunięcie tego typu produktów daje pozytywne efekty. Pomóc może również wzbogacenie diety o wielobarwne warzywa czy owoce (te o niższej zawartości cukru), ryby czy białe mięso oraz nasiona roślin strączkowych. Prawdą jest, że głównym sprawcą nadmiernej masy ciała są węglowodany, zwłaszcza te proste, **SPOŻYWANE W NADMIERNEJ ILOŚCI WZGLĘDEM POTRZEB.**

Częstą propozycją jest aby węglowodany występowały w pierwszym posiłku oraz żywieniu okołotreningowym → jednakże muszą to być produkty nieprzetworzone, pełnoziarniste o średnim lub niskim indeksie glikemicznym.

## 14. WYBIERAM PRODUKTY LIGHT, BO MAJĄ MNIEJ TŁUSZCZU

ZACHOWAJMY ZDROWY ROZSĄDEK I CZYTAJMY  
DOKŁADNIE ETYKIETY → NIE ZAWSZE JEST TAK  
ZDROWO I LEPIEJ JAK BY SIĘ NAM WYDAWAŁO →  
OBNIŻENIE KALORYCZNOŚCI ODBYWA SIĘ KOSZTEM  
TŁUSZCZU NA RZECZ WĘGLOWODANÓW, KTÓRE  
TO PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO WZROSTU MASY CIAŁA →  
ZAWYŻONA ZAWARTOŚĆ CUKRU, SZTUCZNYCH  
SŁODZIKÓW LUB INNYCH SUBSTANCJI DODANYCH.



**1. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W ŻYWIENIU MŁODYCH SPORTOWCÓW.**

**KOLEJNOŚĆ PORUSZANYCH TEMATÓW:**

**2. WĘGLOWODANY.**

**3. TŁUSZCZE.**

**4. BIAŁKO.**

**5. WODA.**

**6. WPŁYW DIETY NA ODPORNOŚĆ MŁODEGO SPORTOWCA.**

**7. OTYŁOŚĆ ORAZ REGULACJA MASY CIAŁA DZIECI I MŁODZIEŻY.**

**8. PRZYKŁADOWE DIETY DLA MŁODYCH SPORTOWCÓW.**

**OPRACOWAŁA:  
TRENERKA  
ALEKSANDRA  
JABŁOŃSKA 😊**

**WSZYSTKO W OPARCIU O  
KSIĄŻKĘ:**

