

Ishrana mladih sportista

Saveti i preporuke kod unosa hrane i tečnosti prilikom sportskih takmičenja

Ishrana je izuzetno važna u postizanju vrhunskih performansi sportista. Posebna pažnja ishrani mladih sportista posvećuje se od strane Atlantic Hockey Group - kanadske najstarije i najpoznatije hokej asocijacije. AHG asocijacija ima za program odabir najtalentovаниjih mladih igrača i omogućavanje vrhunskih uslova za trening koji se sprovodi kroz specijalne programe praćene od strane vrhunskih trenera. Posebno se fokusiraju na pravilnu i zdravu ishranu koja je od presudnog uticaja na fizički razvoj dece. Upravo u tekstu koje smo preuzeли i pripremili za vas, stoji napomena da slavna braća Lindros, nisu odrasli i razvili svoje atletske karakteristike hraneći se hamburgerima i pomfrijem ili sličnim namernicama koje popularno zovemo „brza hrana“. Zato u „kanadskom vodiču za pravilnu ishranu“ sugeriše se sledeće pravilo za ishranu mladih sportista, uzrasta od 10 – 16 godina koji su obuhvaćeni programom AHG selects programa.

- 5 - 12 unosa porcija žitarica dnevno. Primer jedne porcije žitarica podrazumeva: - 1 kriška hleba; ili 125ml barenog pirinča ili špageta; ili 30gr žitarica
- 5 – 10 unosa porcija povrća i voća dnevno. Primer jedne porcije povrća/voća podrazumeva: - 125ml voća, povrća, ili soka; ili 1 srednje veličine parče svežeg voća ili povrća.
- 3 – 4 unosa porcija mlečnih proizvoda dnevno. Primer jedne porcije mlečnih proizvoda podrazumeva: - 250ml mleka ili 50gr sira ili 175ml jogurta.
- 2 – 3 unosa porcije mesa ribe ili jaja. Primer jedne porcije mesa ili ribe ili jaja podrazumeva: 50 – 100gr mesa ili pilećeg mesa, 1 – 2 jaja ili može i 125 – 250ml pasulja.





Ugljeni hidrati

Mladi sportisti bi morali da unesu najmanje 8 porcija žitarica, povrća ili voća svakog dana kako bi održali potreban nivo energije u organizmu. Takva ishrana bogata je kompleksnim ugljenim hidratima. Ugljeni hidrati su izuzetno važni jer ih telo koristi kao „glavno pokretačko gorivo“ tokom napornih vežbi ili takmičenja. Kada su zalihe ugljenih hidrata na niskom nivou sportista mnogo brže oseća zamor. Iz tih razloga, preporučuje se da tokom održavanja turnira ili drugih učestalih sportskih takmičenja i treninga, unos potrebne doze ugljenih hidrata bude u preporučenom nivou. Kao što je poznato, mnogim igračima u završnim fazama takmičenja, „sveže noge“ su možda odlučujuća prednost u odnosu na suparnika. Odličan primer u održavanju nivoa ugljenih hidrata u organizu je navika da se igračima daje sveži sok odmah nakon utakmice ili treninga. Takođe se preporučuje unošenje hrane ili tečnosti bogate ugljenim hidratima 15 minuta nakon treninga.



Takođe je bitno da naviknete decu na pravilan i zdrav režim ishrane i kada su daleko od kućnog okruženja. Za vreme putovanja ili utakmica van grada, deca imaju loš običaj da konzumiraju nezdravu hranu.

Unošenje vode u organizam

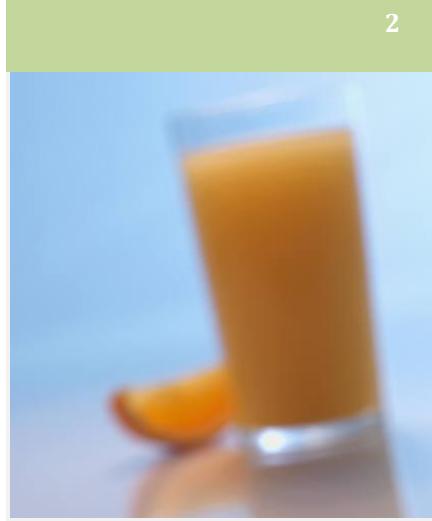
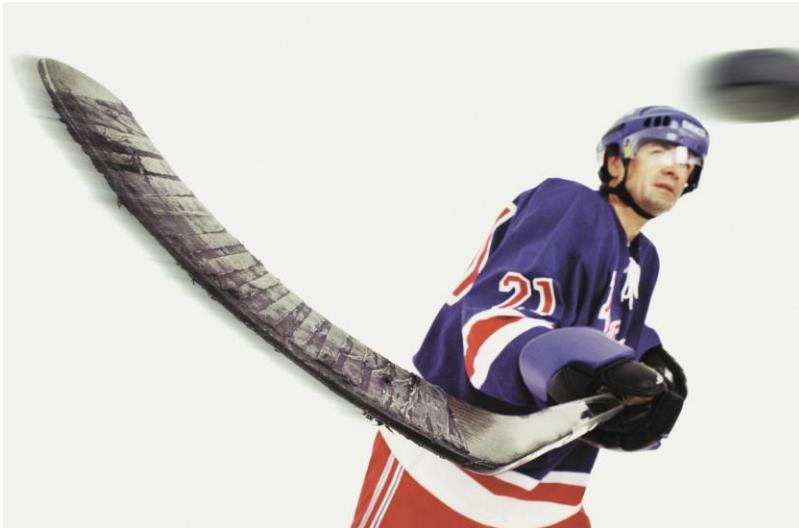
Sledeća veoma važna činjenica u ishrani sportista je pravilno unošenje vode u organizam. Najvažnija uloga vode u organizmu za vreme fizičke aktivnosti je da reguliše telesnu temperaturu. Za igrače hokeja, idealan odnos uzimanja tečnosti je 8 doza dnevno. Jedna doza podrazumeva oko 250ml vode. Uzimanje vode potrebno je prekinuti 2 sata pre samog takmičenja i pružiti dovoljno vremena da se organizam mokrenjem isprazni i time izbegne neprijatan osećaj „prepunjenosti“ za vreme same utakmice. Nekoliko pred sam početak utakmice, igrač može konzumirati nešto vode, a za vreme takmičenja oko 100ml vode na svakih 20 min. Prekomerno konzumiranje vode za vreme takmičenja, rezultovaće neprijatnim osećanjem prenadutosti kod igrača.



Pravilna priprema takmičara na dan utakmice

Spavanje – naglašeno je mišljenje medicinskih sportskih stručnjaka da je sportistima noć pred utakmicu potrebo najmanje 8 sati, ali ne i više od 10 sati sna. To se naročito odnosi na mlađe kategorije za koje nije neuobičajeno da igraju i po tri utakmice u toku 24 sata na nekom turniru. Stručnjaci preporučuju i kratak san ili odmor u dužini od 1 sata pre ili posle glavnog obroka na dan utakmice ili 2 do četiri sata pre početka utakmice. Sasvim drugačiji vid priprema na dan utakmice uobičajen je kod sportista iz bivšeg istočnog bloka. Sastojao se u primeni konstantne fizičke aktivnosti. Takav pristup pripremi za utakmicu sastojala se u uverenju da je konstantan fizički napor blagotvoran za probavu, kao i da održava potreban tonus mišića za očekivani pojačani napor. Kojem god načinu pripreme za utakmicu izaberete, važno je da prija organizmu, kao i da je u razumnim granicama. (podrazumeva se da igrač neće trčati 10km pre utakmice, ili spavati sat pre utakice n.a)





Ishrana pred utakmicu

Generalno se preporučuje da ako igrač učestvuje na utakmici u ranim jutarnjim terminima, što je čest slučaj na turnirima, veće pre utakmice konzumira obrok bogat ugljenim hidratima. To će dati dovoljno vremena organizmu da uskladišti potrebnu povećanu količinu energije u mišićima. Sugeriše se da najmanje 2 sata pre početke jutarnje aktivnosti, igrač pojede lagan obrok sastavljen od integralnog (crnog) hleba ili ovsene kaše (pahuljice), zatim mleka ili jogurta sa niskim postotkom mlečne masti. Ovakvi obroci osmišljeni su da održe potreban nivo šećera u krvi, kao i da se izbegne grčevi i bolovi u želucu od gladi. Izbegavajte obilne obroke poput tradicionalnih jaja sa šunkom. Za probavu ovakvih obroka potrebno je 3 – 4 sata i sadrže previše masnoće koje negativno utiču na kondiciju organizma.

Za popodnevne ili večernje utakmice, preporučljivo je da sportisti jedu obroke sa visokim sadržajem ugljenih hidrata 3 – 4 sata pre takmice. Ovakvi obroci trebali bi biti bogati krompirom, pirinčem, špagetama, ili hlebom. Naročito je bitno držati decu podalje od hrane sa visokim procentom masnoće kao što su hamburgeri, pohovana piletina, pomfrit, ili pizze sa puno mesnih dodataka. Takva hrana puni stomak, ali ostavlja mišiće bez potrebne energije. Ako su deca van kuće i primorana da jedu brzu hranu, neka se barem opredеле na vegeterijansku pizzu, koja je relativno bogata ugljenim hidratima. U takvim slučajevima, preporučujemo da deci spakujete sveže voće koje će poslužiti kao osveženje između utakmica. Za brzu nadoknadu energije, mogu koristiti keks, voće ili jogurt sa niskim procentom mlečne masti. **Posebno naglašavamo da nikako nije pametno konzumirati čokoladne proizvode ili zašećerene napitke pre ili za vreme utakmice. Dokazano je njihovo negativno dejstvo na stanje organizma.**

U stvari, najbolji savet za ishranu naših mladih sportista je da tokom cele godine konzumiraju izbalansiranu hranu, bilo da su u toku takmičenja ili ne. Izbalansirana ishrana, poput ove preuzete od kanadske asocijacije za pravilnu ishranu, promoviše zdravo odrastanje naše dece.

Tečnosti

Poznato je da sportisti usled velikih napora gube dosta tečnosti. Zato je potrebno adekvatno nadoknaditi izgubljenu tečnost kako ne bi došlo do dehidracije. Voda i razblaženi energetski napitci poput *Gatorade ili *All-Sports dozvoljeni su pre i za vreme treninga, dok je posle treninga dozvoljeno konzumiranje mlečnih napitaka ili sokova.

Dolazak u dvoranu

Kako bi se omogućilo igraču dovoljno vremena da se raspakuje i navuče opremu i da bude spreman za sastanak sa suigračima i trenerom uoči utakmice, potrebno je doći u dvoranu najmanje 1 sat pre zagrevanja. Dobra ideja za igrače je da pre polaska u dvoranu provere štapove, klizaljke i ostalu opremu, i izbegnu užurbanost ili eventualno kašnjenje.





Ishrana pobednika

- **Unesite makar najmanju sugerisanu jedinicu od dnevne preporučene količine svake grupe namirnica**
- Usmerite ishranu u pravcu *žitarica, *povrća i *voća. Ove grupe namirnica sadrže u sebi nophodnu potrebnu količinu i vrstu ugljenih hidrata potrebnih za napor sportista
- Kombinujte različite vrste namirnica iz svake grupe namirnica. Pojedinačna namernica ili ishrana bazirana samo na pojedinačnoj grupi namirnica, ne obezbeđuje sve potrebne hranljive sastojke potrebne organizmu sportista

* Gornje vrednosti preporučenih dnevnih unosa za žitarice, povrće i voće ne podrazumeva da su to gornji limiti unosa koji se ne smeju preći. Sportistima koji su u pojačanom režimu treninga ili sportskog napora, upravo se i preporučuje da idu daleko preko preporučenih 12 jedinica unosa dnevno žitarica ili 10 jedinica unosa povrća i voća.

Povrće i voće

5 – 10 unosa porcija povrća i voća dnevno. Primer jedne porcije povrća/voća podrazumeva:
- 125ml voća, povrća, ili soka; ili 1 srednje veličine parče svežeg voća ili povrća. Koristite češće povrće tamnozelene i narandžaste boje (spanać, kelj, šargarepa...) a voće pretežno narandžaste boje (pomorandže, narandže graipfruit, breskve, kajsije)



Mlečni proizvodi

2 – 3 unosa porcija dnevno za uzrast od 4 – 9 godina
3 – 4 unosa porcija dnevno za uzrast od 10 – 16 godina
2 – 4 unosa porcija dnevno za odrasle
3 – 4 unosa porcija dnevno za trudnice i dojilje
Primer jedne porcije mlečnih proizvoda podrazumeva: - 250ml mleka ili 50gr sira ili 175ml jogurta. Opredelite se za mlečne proizvode sa niskim procentom mlečne masti.

Meso, riba i jaja



2 – 3 unosa porcije mesa ribe ili jaja. Primer jedne porcije mesa ili ribe ili jaja podrazumeva: 50 – 100gr mesa ili pilećeg mesa, 1 – 2 jaja ili može i 125 – 250ml pasulja. Upotrebljavati meso sa malo masnoće, živinu i ribe, ali takođe i pasulj, grašak ili sočivo.

Žitarice

5 - 12 unosa porcija žitarica dnevno. Primer jedne porcije žitarica podrazumeva: - 1 kriška hleba; ili 125ml barenog pirinča ili špageta; ili 30gr žitarica. Birajte namirnice od celog zrna i pokušajte sa što širim izborom žitarica.



Ostala hrana

Ne opredeljujete se samo za jednu grupu namirnica. Ne morate robovati samo preporučenim grupama namirnica. Apsolutno je dozvoljeno konzumiranje i uživanje i u „manje zdravim“ namirnicama. Primer: Slatkiši, konditorski proizvodi, čokoladne poslastice, čips i sve grickalice bazirane na masnoći, bezalkoholna zašećerena i gazirana pića, kafa, čaj (ovde se misli na crni ili indijski čaj), puter, margarin, ulja, majonez, dresing i prelivi za salate, ketchup... Većina ovih proizvoda sadrže ekstremno visok procenat šećera, masnoće, i kalorija. Zato konzumiranje u umerenim razumnim količinama.





Ishrana na putu

Primenujte vaš način ishrane i kada se nalazite daleko od kuće.

- Ako put traje duže od par sati, spakujte užinu (sendviči, peciva, jogurt, sok, voće, sir, krekeri, dvopek, *puter od kikirikija, džem...), radije nego da se oslonite na kupovinu po usputnim stajalištima poput motela ili benzinskih pumpi.
*Ovakve liste primerene su za navike u ishrani severno američke porodice, i trebalo bi ih prilagoditi našem podneblju
- Unapred planirati pauze kako bi se omogućilo deci da pojedu poneti obrok. Za stajališta je bolje izabrati restorane sa kvalitetijom ponudom hrane nego stajališta koja su uglavnom ograničena ponudom hamburgera pomfrija i sl.
- Ukoliko se putuje avionom, obavezno piti veće količine vode. Čak i samo par sati u avionu može imati za posledicu ozbiljnu dehidraciju. Nosite sa sobom sopstvenu flašicu sa vodom, i nosite sopstvenu užinu.
Napomena: neke avio kompanije imaju u ponudi poseban jelovnik za sportiste. Raspitajte se kod izabranog avio prevoznika.
- Sportista bi trebao da ima obilnu večeru veče pre utakmice, ili obilan ručak ako je takmičenje u kasnim popodnevним ili večernjim časovoma. Obrok bogat ugljenim hidratima idealni su za očuvanje energije (pasta sa paradajz sosom odličan je izbor) Obratite pažnju na unošenje dovoljne količine tečnosti.
- Doručak bi trebao da bude sastavljen pretežno od namirnica bogatih ugljenim hidratima za lakšu probavu. (žitarice, mleko, voće, tost bolje nego da se koriste jaja, viršle, šunka ili kobasice). Doručkovati dva do tri sata pre jutarnjeg treninga ili utakmice.
- U restoranu – Da biste osigurali izbalansirani unos namirnica bogatih ugljenim hidratima a siromašno mastima, poručite dodatne količine hleba ili zemički. Poručite jela koja u prilogu sadrže pirinač ili špagete ili bareni krompir (umesto pomfrija). Umesto gaziranih pića, poručiti mleko ili sokove. Salata treba da je ne začinjena i bez dresinga.
- Ukoliko su deca na takmičenjima ili turnirima koja traju tokom celog dana i niste sigurni da će imati potrebnu ishranu, spremite užinu koja će adekvantno i u pravilnim vremenskim intervalima nadoknađivati detetu potrošenu energiju. Obidite neposrednu okolinu hale i sagledajte alternativnu ponudu u kantinama ili prodavnicama. Upoznajte se sa njihovim radnim vremenom i ponudom. Ukoliko niste zadovoljni izborom, oslonite se na hranu koju ste poneli za dete. Odlučite se na hranu koja nije lako kvarljiva i koja i u malim količinama svojom nutritivnim vrednostima nadoknađuje energiju deteta. Sokovi, voće, peciva, keks i krekeri ili sendvič sa sirom ili puterom od kikirikija.
- Velika boca vode ili sportskog napitka sa zatvaračem trebalo bi biti dostupno detetu za vreme i između takmičenja. Sportista treba da konzumira regularno vodu tokom celog dana a zajedno i sa drugim tečnostima poput supa, mleka, jogurta sokova....
- Večeru bi dete moralo da pojede na kraju dana, posle svih mečeva, čak i ako se žali da je preumorno. Samo sa večernjim obrokom koji uključuje dovoljno tečnosti i namernice bogate ugljenim hidratima, obezbediće organizmu dovoljno energije za sledeći dan takmičenja.
- Deca koja su sviše uzbudjena ili nervozna tokom takmičenja i koja zbog toga nisu u stanju da normalno jedu, trebalo bi da imaju uvek dostupne hranljive tečnosti poput supe, mleka, sokova ili energetskih napitaka. Za takvu decu ovakva ishrana je jedino rešenje.

ZAPAMTITE ne postoji magična hrana koja će nadoknaditi slab trening. Za dečake koji su približnih sportskih i igračkih kvaliteta, pravilna ishrana može dati onu odlučujuću pobedničku prednost.



Kako izbeći dehidraciju

- **Pre treninga:** Rasپredi uzimanje vode tokom celog dana. Popiti najmanje 2 litre ili osam čaša vode (čaša = 250ml) u toku dana
- **Uoči utakmice:** u sportu gde je obilno znojenje prisutno, piti 2 sata do početka utakmice zatim prestati. 5 – 10 minuta pre početka utakmice popiti onoliko vode koliko je dovoljno da se eliminiše žed (2 čaše ili oko $\frac{1}{2}$ litre može i više). Takav način omogućuje organizmu da izbaci višak vode mokrenjem, i dovoljno tekućine da se organizam hidrira i pri tom ponovo ne napuni bešika.
- **Za vreme treninga ili takmičenja:** Piti 100 ml – 250 ml (1/3 do 1 čaše) svakih 15 – 20 minuta. Sportista koji se obilato znoji ili trenira u zagrejanoj prostoriji i više.
- **Posle treninga ili takmičenja:** Suzdržavanje žedi neće nadoknaditi organizmu potrebnu vodu.
- Popij 1 litru vode za svaki izgubljen kilogram za vreme treninga
- Pratiti količinu i boju urina. Tamna i manja količina urina ukazuje na dehidraciju. Obilna količina blede i svetle boje ukazuje na dovoljan unos tekućine u organizam.
- Izbegavati ili smanjiti unos alkohola, čajeva, kafe ili „cola“ napitaka. Svi su oni diuretici i mogu podstići izlučivanje tečnosti iz organizma.
- *Restrikcija unosa tekućine za vreme treninga neće omogućiti pravilni trenažni proces organizmu. Ljudsko telo ne može se adaptirati na stanje dehidracije.* napitaka. Za takvu decu ovakva ishrana je jedino rešenje.
- **ZAPAMTITE** ne postoji magična hrana koja će nadoknaditi slab trening. Za dečake koji su približnih sportskih i igračkih kvaliteta, pravilna ishrana može dati onu odlučujuću pobedničku prednost.

Šta je sa „energetskim/sportskim napitcima“

- Obična hladna voda idealna je za trening ili takmičenja koja traju sat vremena ili kraće
- Napitci koji u sebi sadrže 4 – 8% CHO (ugljenih hidrata) pogodniji su za aktivnosti koje traju duže od sat vremena. Proverite na deklaraciji proizvoda da napitak sadrži između 4 – 8 CHO (glucose, glucose polymer, sucrose t.j. deekstroza n.a.) na 100 ml napitka.
Pronađite neki napitak koji će vam prijati po ukusu i prvo ga isprobajte za vreme treninga.
- Dodatak manje količine natrijuma, može povećati apsorbaciju ugljenih hidrata. Napravite sami napitak po sledećem receptu: 2,5 ml soli (pola kafene kasicice), 375ml šećera, i 500ml nezasađenog soka odpomoranđe i 4.5 litre vode.



Voda najvažnija namirnica

Kao što smo spomenuli, najvažnija uloga vode je da reguliše telesnu temperaturu tokom aktivnosti. Mišići tokom svoje aktivnosti proizvode toplotu koja mora biti eliminisana. Isparavanje preko znojenja je najefektniji vid hlađenja organizma. Obimno ili znojenje u dužem vremenskom periodu može dovesti do dehidracije. Dehidracija je glavni uzročnik zamora i loše kordinacije kod igrača. Takođe poveća opasnost od grčeva u mišićima, toplotnog zamora i opasnosti od toplotnog udara.

Kako unosite tečnost?

Proverite svoju „LIČNU EVIDENCIJU ISHRANE“

- Gde možete zapamtiti i ubeležiti količinu vode koju unosite?
- Da li unosite najmanje 2 litre dnevno
- Da li kontrolišete unos tečnosti i da li pratite izgled urina koji ukazuju na eventualnu dehidraciju.

Ako su vam odgovori **NE** na postavljena pitanja, razmislite o tome kako da unapredite odnos prema vašem zdravlju.





ODRŽAVANJE TEŽINE SPORTISTA

Sportista bi trebao da vodi računa o svojoj težini kao i da je održava u okvirima norme za njegov uzrast. Ukoliko je igrač sa prekomernom težinom, pristupiti postepenom gubljenju težine (nikako brže od 1 kg nedeljno) najbolje nekoliko meseci pre početka takmičenja.

Nagli gubitak težine sprovodi se samo u boksu, rvanju i dizanju tegova. Prebrzo gubljenje težine uvek ima loš efekat na fizičke predispozicije sportista, jer se kod takvih dijeti prvo gubi tečnost iz organizma. Loše prateće pojave su takođe i gubitak snage, zapremina krvi, problemi sa srcem, takođe u opadanju insulina i kiseonika u organizmu, kao i elektrolita. Iz tih razloga, vrlo važno je da se potrebna težina balansira kroz treninge u dužem vremenskom intervalu.



Ishrana na dan meča (najvažnije crte)

- ✓ Nema brze hrane
- ✓ Pij dosta tečnosti
- ✓ Užinaj u svlačionici
- ✓ Zaboravi na gazirana pića, grickalice i slatkische

Primer večere uoči utakmice:

- Piletina, pirinač, povrće, mleko, keks ili kolači
- Špageti sa mesom, salata, sladoled, ili voćni jogurt za desert
- Piti dosta tečnosti

Lagani obrok pre spavanja noć uoči utakmice:

- Krekeri, sir, sok
- Hladan jogurt ili banana
- Kokice i sok

Primer doručka (minimum 1.5 – 2 sata pre početka meča)

- Žitarice sa voćem, mleko, sok...
- Dvopek sa puterom od kikirikija, sok ili voće
- Milk shake

Primer užine odmah posle utakmice:

- Bonžita i sok
- Krekeri sa sirom, mleko
- Sportski napitak i „grickalica“ od integralnog brašna

Primer obroka u restoranu na dan utakmice:

- Špageti sa čuftama, salata, mleko, kolač
- Lazanja, salata, sok, sladoled

Pečena piletina ili riba, pirinač i povrće, mleko

