

Temat: Zasady żywienia młodych sportowców.

Dzień dobry!

Dziś kilka informacji o żywieniu młodych sportowców, a w ramach wprowadzenia do tematu:



Dlaczego prawidłowe odżywianie jest bardzo ważne dla młodych sportowców?

Prawidłowe odżywianie to decydujący czynnik wpływający na wzrastanie oraz rozwój młodego organizmu. **Młody sportowiec** pozbawiony odpowiedniego **zapasu substancji energetycznych** lub **prawidłowego nawodnienia** może odczuwać pogorszenie siły, szybkości, wytrzymałości, zmniejszone skupienie i większą męczliwość, a ponadto jest zagrożony zwiększonym ryzykiem urazu.

Czynniki pogarszające uzyskiwane wyniki oraz sugerowane postępowanie:

- **zmęczenie:** brak posiłku/napoju przed aktywnością fizyczną, **sugerowane** posiłek ok 30-60 min przed wysiłkiem fizycznym
- **skurcze mięśni:** zbyt mała ilość płynów, **sugerowane** regularne nawadnianie
- **brak przyrostu masy ciała:** niedostateczna liczba kalorii spożywanego białka, **sugerowane** większe i częstsze spożywanie białka oraz węglowodanów przed i po wysiłku fizycznym
- **brak utraty tkanki tłuszczowej:** dużo kalorii dostarczanych, zbyt duże posiłki po wysiłku, **sugerowane** spożywanie posiłków w regularnych odstępach, wybór pokarmów beztłuszczowych, ograniczanie kalorii spożywanych w napojach, spożywanie po wysiłku przekąski zamiast pełnego posiłku

Zalecana ilość płynów u dzieci w Waszym wieku:

9–13 lat, chłopcy 8 szklanek płynów dziennie (ok. 1,8 l)

9–13 lat, dziewczynki 7 szklanek płynów dziennie (ok. 1,6 l)

Dzienne zapotrzebowanie na energię w Waszym wieku:

9–13 lat, chłopcy 1800–2200 kalorie/dzień

9–13 lat, dziewczynki 1600–2200 kalorie/dzień

ZAPAMIĘTAJ:

- spożywanie odpowiedniej liczby kalorii oraz płynów przed wysiłkiem, w jego trakcie i po wysiłku
- nieprawidłowe odżywianie i nawadnianie może doprowadzić do braku postępów
- jeżeli wysiłek trwa krócej niż 60 minut, wystarczające jest picie wody, jeżeli dłużej - należy pić specjalne napoje dla sportowców

Zadanie dla Was na dziś: **wykonać 5 ćwiczeń dla zdrowia**

1) **Ćwiczenie na dotlenienie organizmu:** weź powolny wdech przez nos, na tyle głęboki, by powietrze dotarło do przepony (dół brzucha). Potem zrób ustami płynny wydech. Powtórz 8–10 razy

2) **Ćwiczenie na usprawnienie krążenia:** siedząc unieś na przemian stopy i każdą zataczaj kilka kółek w jedną i w drugą stronę

3) **Ćwiczenie na lepszy wzrok:** znajdź w swoim otoczeniu 2 punkty – jeden położony blisko, a drugi jak najdalej. Przeń spojrzenie z jednego punktu na drugi (ćwicz 2–3 min)

4) **Ćwiczenie na mocne mięśnie brzucha i pleców:** "deska" wykonaj to ćwiczenie wg własnych możliwości, zrób kilka powtórzeń

5) **Ćwiczenie na lepszą równowagę:** stań na jednej nodze, drugą podnieś ugiętą w kolanie i zamknij oczy wytrzymaj jak najdłużej, później zmiana, wykonaj po kilka powtórzeń

Przypominam o zadaniu z Rekordzistami Świata z poprzedniego tematu -to zadanie jest na ocenę!