

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΔΟΔΟΣΗ

Η σωστή διατροφή κατά την προπονητική περίοδο είναι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες για την καλύτερη δυνατή απόδοση του παιδιού στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα.

Παρακάτω δίδονται κάποιες υγιεινές επιλογές που συνιστάτε τα παιδιά να τις ακολουθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας που βρίσκονται στο σχολείο και κάποιες διατροφικές συστάσεις για πριν και μετά την προπόνηση.

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τα τελευταία χρόνια, αν και αρκετά σχολικά κυλικεία έχουν βελτιώσει τη διατροφική ποιότητα των προϊόντων τους (όπως τoστ με γαλοπούλα, φυσικούς χυμούς φρούτων) δε λείπουν όμως και οι «φτωχές» επιλογές γευμάτων (πατατάκια, σοκολάτες κ.α), τις οποίες τα παιδιά, αν δεν έχουν τα κατάλληλα «εφόδια», μπορούν να επιλέγουν να τις καταναλώνουν σε καθημερινή βάση.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

Πως μπορούν οι γονείς να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους να επιλέγουν «έξυπνα κα σωστά»

- Ο γονιός μπορεί να κοιτάξει μαζί με το παιδί του τις επιλογές που έχει για κολατσιό στο κυλικείο. Στη συνέχεια, να ρωτήσουν το παιδί τι προτιμάει και βάση των προτιμήσεων του, να του δώσουν υγιεινότερες εναλλακτικές.
- Μπορούν να εξηγήσουν ποιες είναι οι καλές και ποιες οι κακές επιλογές για το παιδί και για ποιο λόγο. Παραδείγματος χάριν, να του εξηγήσετε ότι εάν κάνει μια σωστή επιλογή, τότε θα έχει ενέργεια για να ανταπεξέλθει όλη την ημέρα στα μαθήματά του καθώς και στην προπόνηση που έχει μετά το σχολείο.

- Θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να παίρνουν φαγητό από το σπίτι, ειδικά όταν η προπόνηση είναι χρονικά πολύ κοντά με το σχολείο (μεσημεριανές ώρες).
- Οι γονείς να ετοιμάζουν το φαγητό του παιδιού σε ελκυστικές σε αυτό συσκευασίες (π.χ τσαντάκι με καρτούν ή χάρτινα σακουλάκια) και όχι συσκευασίες που το παιδί δεν θα θέλει (π.χ τάπερ) και ενδεχομένως θα ντραπεί να χρησιμοποιήσει.
- *Ποτέ δεν θα απαγορεύουν τρόφιμο στο παιδί. Το μόνο που θα καταφέρουν οι γονείς με αυτή τη μέθοδο είναι να δώσουν αξία στο τρόφιμο αυτό και το παιδί μόλις φύγει από την εποπτεία τους θα το καταναλώσει και μάλιστα σε μεγάλη ποσότητα. Ακόμα και τα χαμηλής διατροφικής αξίας τρόφιμα, αν τα ζητήσουν τα παιδιά, οι γονείς να τους τα δώσουν περιστασιακά αλλά πάντα εξηγώντας για ποιο λόγο δεν πρέπει να τα έχουν συχνότερα στη διατροφή τους και γιατί τους κάνουν κακό στην υγεία τους.*

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΟΛΑΤΣΙΟΥ

- *Μπακέτα ολικής αλέσεως με τυρί χαμηλό σε λιπαρά και γαλοπούλα, ντομάτα και μαρούλι.*
- *Σπιτική πίτσα με τυρί και αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά και λαχανικά*
- *Σπιτικό κέικ με φρούτα και ξηρούς καρπούς.*
- *Ψωμάκι ολικής αλέσεως με μαρμελάδα*
- *Φυσικό χυμό φρούτων*
- *Φρέσκα φρούτα εποχής*
- *Smoothies φρούτων με γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.*

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Το κυρίως γεύμα να καταναλώνετε 3 ώρες πριν την προπόνηση. Αυτό θα πρέπει να αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες και σε μικρότερη ποσότητα από πρωτεΐνη και λίπος. Πιο συγκεκριμένα, ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτα και τυρί τριμμένο, ρύζι, πατάτες, ψωμί, λαχανικά, κρέας σε μικρή ποσότητα, ρυζόγαλο, φρουτοσαλάτα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: *Οι γονείς να αποφεύγουν να σιτίζουν το παιδί πριν την προπόνηση με «βαριά» φαγητά. Όπως, όσπρια, λαδερά, τηγανιτά φαγητά, φαγητά με πολλά καρυκεύματα.*

- Πριν την προπόνηση, ο μικρός αθλητής θα πρέπει να είναι καλά ενυδατωμένος που σημαίνει ότι θα πρέπει να έχει πει αρκετό νερό στο σχολείο και στο σπίτι. Με αυτό τον τρόπο, προσπαθούμε να αποφύγουμε την εμφάνιση *κόπωσης* στο παιδί.
- Μετά την προπόνηση, σε σύντομο χρονικό διάστημα, θα πρέπει το παιδί να καταναλώσει ένα ισορροπημένο γεύμα, αποτελούμενο από υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπος. Οι ποσότητες του φαγητού θα πρέπει να είναι **πάντα** υπολογισμένες με βάση κάποιους παράγοντες όπως, φύλο, ηλικία, σωματικό βάρος. Δεν θα πρέπει οι γονείς να σιτίζουν το παιδί με ανεξέλεγκτες ποσότητες.

ΔΗΜΟΣΧΑΚΗ ΖΩΗ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ