



ŻYWIENIE

MŁODEGO

SPORTOWCA



CO MŁODZI SPORTOWCY POWINNI ZJEŚĆ PRZED TRENINGAMI, ZAWODAMI

WIĘKSZOŚĆ ENERGII POTRZEBNEJ DO ĆWICZEŃ POCHODZI PRZEDE WSZYSTKIM Z TEGO, CO MAŁY SPORTOWIEC ZJADA NA KILKA GODZIN, A NAWET DNI PRZED TRENINGIEM, CZY ZAWODAMI. JEŚLI MŁODY PIŁKARZ SPOŻYWA WŁAŚCIWĄ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW, MIĘŚNIE MAJĄ WYSOKI POZIOM GLIKOGENU, KTÓRY TO SŁUŻY JAKO NAPĘD DO AKTYWNOŚCI, A TYM SAMYM SPOWALNIA PROCES SZYBKIEGO MĘCZENIA SIĘ. INACZEJ DZIEJE SIĘ, JEŚLI MŁODY SPORTOWIEC PRZYJMIE MAŁĄ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW, A TO Z KOLEI SKUTKOWAĆ BĘDZIE SZYBSZYM UCZUCIEM ZMĘCZENIA PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ. DLATEGO TEŻ JEDZENIE PRZED TRENINGIEM POWINNO BYĆ LEKKOSTRAWNE I TREŚCIWE TAK, ABY PODCZAS WYSIŁKU NIE DOSKWIERAŁ PIŁKARZOWI GŁÓD A ENERGIA I SIŁY WYSTARCZYŁY NA DŁUGI CZAS PODCZAS TRENINGU.

PRZED TRENINGIEM, NIE POWINNO SIĘ JEŚĆ ZBYT DUŻEJ ILOŚCI PRODUKTÓW SŁODZONYCH TAKICH, JAK:

1. CUKIERKI
2. NAPOJE SŁODZONE (TYPU COCA-COLA, PEPSI)
3. BATONY CZEKOLADOWE

PRODUKTY TE MOGĄ SPOWODOWAĆ GWAŁTOWNY WZROST GLUKOZY I INSULINY WE KRWI, ZA KTÓRYM PODAŻY SZYBKI SPADEK ENERGII, TYM SAMYM POWODUJĄC SZYBKIE ZMĘCZENIE I OBNIŻENIE WYDOLNOŚCI ORGANIZMU, DLATEGO TEŻ TAKICH RZECZY NALEŻY SIĘ BEZWZGLĘDNIIE WYSTRZEGAĆ.

ZALECANE PRZEKĄSKI PRZED ĆWICZENIAMI:

1. ŚWIEŻE OWOCE
2. MAŁA RAZOWA KANAPKA Z MIODEM I MASŁEM ORZECHOWYM LUB HUMUSEM
3. BATONIK Z SUSZONYMI OWOCAMI LUB ZBOŻOWY
4. KUBECZEK SUSZONYCH OWOCÓW NP. MORELI LUB RODZYNEK
5. BANAN LUB JABŁKO



DBAM
O ZDROWIE
WIĘC
SIĘ RUSZAM

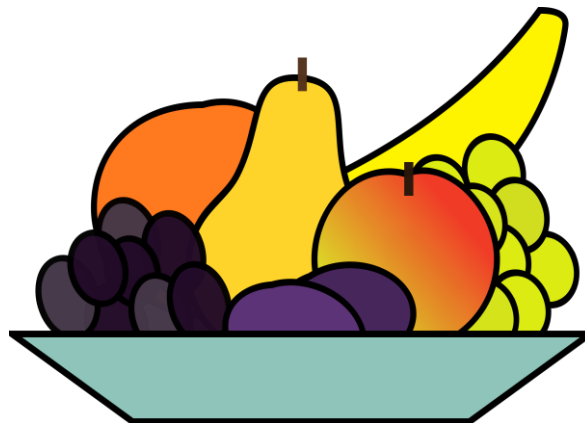


ZALECANE POSIŁKI PRZED ĆWICZENIAMI (DO ZJEDZENIA NA 2-3 GODZINY PRZED WYSIŁKIEM):

1. KANAPKA/BUŁKA/CHLEB Z TUŃCZYKIEM, JAJKIEM, SEREM, KURCZAKIEM LUB MASŁEM ORZECHOWYM
2. PŁATKI OWSIANE Z MLEKIEM I BANANEM I RODZYNKAMI
3. ZUPA Z SOCZEWICY LUB ROSÓŁ PODANY Z CHLEBEM RAZOWYM
4. RYŻ LUB MAKARON Z KURCZAKIEM
5. OWSIANKA Z RODZYNKAMI

CO MŁODZI SPORTOWCY POWINNI ZJEŚĆ PODCZAS TRENINGU, ZAWODÓW

MŁODY PIŁKARZ PODCZAS WYSIŁKU TRACI OKOŁO 0,5-1 LITRA POTU NA GODZINĘ DLATEGO TEŻ WAŻNE JEST, ABY PODCZAS TYCH AKTYWNOŚCI UZUPEŁNIAŁ W ORGANIZMIE WYDALONĄ WODĘ. PODCZAS PRZERWY PODCZAS MECZU, TRENINGU, PRZERWY MIĘDZY ZAWODAMI, PIŁKARZ POWINIEN SPOŻYWAĆ LEKKI POSIŁEK, KTÓRY POZWOLI MU, UTRZYMAĆ ODPOWIEDNI POZIOM ENERGII A TYM SAMYM OPÓŹNI MOMENT, W KTÓRYM POJAWI SIĘ ZMĘCZENIE.



LEKKIE PRZEKĄSKI PODCZAS KRÓTKICH PRZERW W TRENINGU LUB ZAWODACH

1. WODA, NAPÓJ SPORTOWY (TYPU IZOSTAR), ROZCIEŃCZONY SOK OWOCOWY
2. BANANY
3. SUSZONE OWOCE - DAKTYLE, RODZYNKI
4. ŚWIEŻE OWOCE – JABŁKA, GRUSZKI, POMARAŃCZE
5. BATONY – BIAŁKOWO-WĘGLOWODANOWE, ZBOŻOWE



JEM
ZDROWO
CZUJE
SIĘ LEPIEJ



CO MALI SPORTOWCY POWINNI ZJEŚĆ PO TRENINGU, ZAWODACH, ABY PRZYŚPIESZYĆ PROCES REGENERACJI

PO ĆWICZENIACH MŁODY SPORTOWIEC POWINIEN JAK NAJSZYBCIEJ UZUPEŁNIĆ UTRACONE PŁYNY – NAJLEPIEJ WYPIAJĄC ROZCIĘCZONY SOK OWOCOWY LUB WODĘ Z CYTRYNĄ I SOLĄ HIMALAJSKĄ. DODATKOWO POWINIEN SPOŻYĆ POSIŁEK, PO TRENINGOWĄ PRZEKĄSKĘ, GDYŻ TO W SZYBKIM SPOSÓBIE ZREGENERUJE SIŁY PRZED NASTĘPNĄ SESJĄ TRENINGOWĄ.

PRZEKĄSKI ODPOWIEDNIE DO REGENERACJI:

1. ŚWIEŻE OWOCE – BANANY, WINOGRONA, JABŁKA
2. SUSZONE OWOCE – RODZYNKI , DAKTYLE
3. ORZECHY
4. KOKTAJL (NAJLEPIEJ DOMOWY -MIESZANKA OWOCÓW, JOGURTU NATURALNEGO)
5. DOMOWE CIASTO MARCHEWKOWE
6. NALEŚNIKI Z DŻEMEM O MAŁEJ ZAWARTOŚCI CUKRU

PRZEKĄSKI, JAKICH POWINNO SIĘ WYSTRZEGAĆ:

1. CHIPSY
2. BATONY CZEKOLADOWE
3. SŁODZONE NAPOJE GAZOWANE
4. CUKIERKI

PRODUKTY TE NIE SPRZYJAJĄ DOBREJ REGENERACJI PO TRENINGU, ZAWODACH SPOWALNIAJĄ UWODNIENIE ORGANIZMU. CHOCIAŻ DOSTARCZAJĄ DUŻO KALORII, MŁODY SPORTOWIEC MOŻE STRACIĆ APATYT A TYM SAMYM POWODOWAĆ NABIERANIE ZŁYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH.



CHCĘ BYĆ
ZDROWY
I SPRAWNY
ĆWICZĘ
CODZIENNIE



CO MALI SPORTOWCY POWINNI ZJEŚĆ, GDY PODRÓŻUJĄ LUB MAJĄ MECZ WYJAZDOWY:

PRZEKĄSKI NA CZAS PODRÓŻY:

1. KANAPKI Z INDYKIEM, TUŃCZYKIEM I WARZYSWAMI
2. KRAKERSY OWSIANE, WAFLE RYŻOWE
3. ORZECHY
4. ŚWIEŻE OWOCE – JABŁKA, BANANY, WINOGRONA
5. BATONY OWOCOWE, ZBOŻOWE
6. SAŁATKI WARZYWNE

DANIA OBIADOWE:

1. RYŻ, KASZA Z WARZYSWAMI (BURACZKI CZERWONE, OGÓRKI KISZONE) I INDIK LUB RYBA
2. NALEŚNIKI Z SEREM LUB DŻEMEM Z MAŁĄ ILOŚCIĄ CUKRU
3. PIZZA Z POMIDORAMI I WARZYSWAMI

DANIA, JAKICH NALEŻY SIĘ WYSTRZEGAĆ:

1. HAMBURGERY Z FRYTKAMI
2. KEBAB
3. SMAŻONA RYBA W CIEŚCIE Z FRYTKAMI
4. HOT – DOG
5. SMAŻONY KURCZAK





UNIKAM
SŁODYCZY
I NAPOJÓW
GAZOWANYH
PIJĘ WODĘ
I JEM OWOCE

CO POWINNI PIĆ MALI SPORTOWCY

ZAJĘCIA TRWAJĄCE PONIŻEJ 90 MINUT

1. WODA
2. NAPÓJ SPORTOWY NAPRZEMIENNIE Z WODĄ
3. SOK OWOCOWY ROZCIEŃCZONY Z WODĄ W STOSUNKU 1:2

ZAJĘCIA TRWAJĄCE POWYŻEJ 90 MINUT

1. NAPÓJ SPORTOWY
2. SOK OWOCOWY ROZCIEŃCZONY Z WODĄ W STOSUNKU 1:2
3. SOK ZAGĘSZCZONY NATURALNY ROZCIEŃCZONY Z WODĄ W STOSUNKU 1:6



MALI SPORTOWCY POWINNI UNIKAĆ NAPOJÓW TYPU:

NAPOJE GAZOWANE – MOGĄ POWODOWAĆ ZGAGĘ, DRAŻNIĆ ŻOŁĄDEK, WZDĘCIA I UCZUCIE DYSKOMFORTU PODCZAS TRENINGU.

GOTOWE NAPOJE SŁODZONE – ZAWIERAJĄ DUŻO CUKRU, DLATEGO MOGĄ ZBYT DŁUGO ZAŁĘGAĆ W ŻOŁĄDKU I POWODOWAĆ TYM SAMYM MDŁOŚCI.

NAPOJE, KTÓRE ZAWIERAJĄ KOFEINĘ – PRZYŚPIESZAJĄ TĘTNO, CO U MŁODEGO ZAWODNIKA MOŻE SKUTKOWAĆ DRŻENIAMI I NIEPOKOJEM PODCZAS SNU, DZIECI SĄ BARDZIEJ WRAŻLIWE NA KOFEINĘ NIŻ DOROŚLI. *

* Bean Anita *Żywnie w sporcie*, Wydawnictwo ZYSK I S-KA



MŁODY SPORTOWIEC POWINIEN ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TO, CO JE PRZED W TRAKCIE I PO TRENINGU, GDYŻ JEST TO BARDZO WAŻNY ELEMENT FUNKCJONOWANIA W SPORCIE MŁODZIEŻOWYM A W PRZYSZŁOŚCI W SENIORSKIM. NAWYKI, JAKIE NABIERAMY PRZEZ LATA GRY I TRENOWANIA POZWALAJĄ NAM I UŁATWIAJĄ STAWAĆ SIĘ CORAZ TO BARDZIEJ PROFESJONALNYMI W TYM, CO ROBIMY, A JAK WIADOMO, SPORT WYMAGA WYRZECZEŃ. PRZY ODPOWIEDNIM TRENINGU, PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNYM, DOBRE ODŻYWIANIE POMAGA W TYM, ŻE JESTEŚMY W STANIE WYTRZYMAĆ KONDYCYJNIE CAŁY TRENING CZY MECZ CO POWODUJE, IŻ Z CZASEM PODNOSIMY SVOJE UMIEJĘTNOŚCI, A TO Z KOLEI SPRAWIA, ŻE STAJEMY CORAZ TO LEPSZYMI PIŁKARZAMI.





GRY I ZAJĘCIA SPORTOWE POPRAWIAJĄCE I KSZTAŁTUJĄCE OGÓLNA SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ

BARDZO WAŻNE U MŁODEGO SPORTOWCA JEST KSZTAŁTOWANIE I UDOSKONALANIE OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OD NAJMŁODSZYCH LAT. PIŁKA NOŻNA JEST DYSCYPLINĄ, KTÓRA KSZTAŁTUJE I ROZWIJA WIELE CECH MOTORYCZNYCH, SPRAWNOŚĆ OGÓLNA. ABY ROZWÓJ PRZEBIEGAŁ PRAWIDŁOWO, WAŻNE JEST, ŻEBY DZIECKO POZNAŁO I UPRAWIAŁO WIELE DYSCYPLIN SPORTOWYCH I GIER ZESPOŁOWYCH, GDYŻ TO GWARANTUJE WSZECHSTRONNY ROZWÓJ CECH MOTORYCZNY I SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ.

TAK WIĘC DZIECKO POWINNO NAUCZYĆ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ, SIATKÓWKĘ, PIŁKĘ RĘCZNĄ, NAUCZYĆ SIĘ PŁYWAĆ, JEŹDZIĆ NA ROLKACH, ŁYŻWACH, ROWERZE, SPRÓBOWAĆ WSPINACZKI-KAŻDA Z TYCH DYSCYPLIN I GIER MA SWOJE ZALETY I ODPOWIEDNIO WYRABIA I KSZTAŁTUJE W DZIECKU PEWNE CECHY, ZACHOWANIA I POZWALA POKONYWAĆ BARIERY ŻYCIA CODZIENNEGO.

WSPINACZKA

- ZAPOBIEGA WADĄ POSTAWY
- UCZY PLANOWAĆ RUCHY
- DOSKONALI KOORDYNACJĘ CIAŁA
- UCZY POKONYWANIA TRUDNOŚCI
- POZWALA NA NAUKĘ OPANOWYWANIA EMOCJI
- UCZY ODWAGI

JADA NA ROWERZE

- POPRAWIA KONDYCJĘ
- WZMACNIA MIĘŚNIE
- OSWAJA Z PRĘDKOŚCIĄ
- KSZTAŁTUJĘ KOORDYNACJĘ RUCHÓW
- ROZWIJA POCZUCIE RÓWNOWAGI



GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

- UCZY WYTRZYMAŁOŚCI
- DOSKONALI MOTORYKĘ
- UCZY ZDROWEJ RYWALIZACJI
- KSZTAŁTUJĘ KOORDYNACJĘ CIAŁA
- UCZY WSPÓŁPRACY W ZESPOLE

PŁYWANIE

- KSZTAŁTUJE ZMYŚL RÓWNOWAGI
- POPRAWIA KOORDYNACJĘ
- ROZWIJA ZMYŚL DOTYKU
- WYWOŁUJE WIĘKSZĄ AKTYWNOŚĆ DZIECKA
- HARTUJE DZIECKO

GRA W KOSZYKÓWKĘ

- POPRAWIA SKOCZNOŚĆ
- DOSKONALI MOTORYKĘ
- KSZTAŁTUJĘ KOORDYNACJĘ RUCHÓW
- UCZY PRACY ZESPOŁOWEJ
- NIESAMOWICIE ROZWIJA CECHY MOTORYCZNE I SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ
- UCZY POKONYWAĆ BARIERY

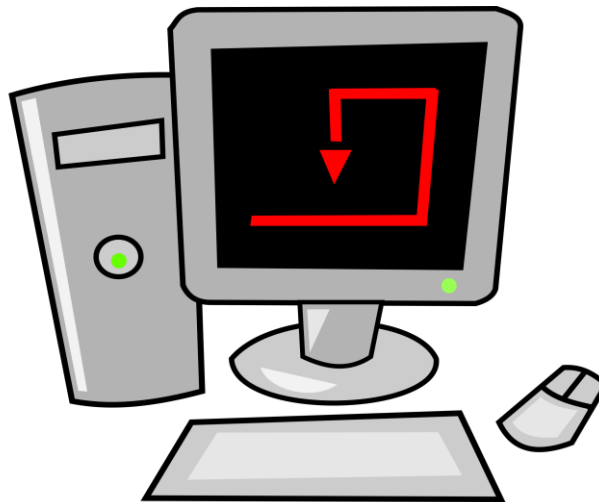


JAZDA NA ROLKACH, ŁYŻWACH

- POPRAWIA KOORDYNACJĘ
- ROZWIJA MIĘŚNIE NÓG I POŚLADKÓW
- POPRAWIA KONDYCJĘ
- KSZTAŁTUJĘ RÓWNOWAGĘ, PRIOPROCEPCJĘ



WPŁYW KOMPUTERA NA ROZWÓJ MŁODEGO CZŁOWIEKA - ZAGROŻENIA I ZALETY



KOMPUTER JEST JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH WYNAŁAZKÓW XX WIEKU, GDYŻ USPRAWNIA PRACĘ LUDZIOM NA CAŁYM ŚWIECIE, A TAKŻE DAŁ IM ROZRYWKĘ. JEDNAK CORAZ CZĘŚCIEJ SŁYSZY SIĘ O SZKODLIWOŚCI I NEGATYWNYM WPŁYWIE NA ZDROWIE I ROZWÓJ MŁODEGO CZŁOWIEKA.

ZAGROŻENIA:

ROZWÓJ FIZYCZNY: WADY POSTAWY I POGORSZENIE SIĘ WZROKU

ROZWÓJ PSYCHICZNY: ZABURZENIA EMOCJONALNE, INTERPERSONALNE UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH, INTERNETU

ROZWÓJ MORALNY: NIEKONTROLOWANY DOSTĘP DO DEMORALIZUJĄCYCH, NIEBEZPIECZNYCH TREŚCI

ROZWÓJ SPOŁECZNY: OGRANICZENIE KONTAKTÓW RÓWIEŚNICZYCH, ANONIMOWOŚĆ WYZWALAJĄCA ZACHOWANIA NIEETYCZNE I BRAK HAMULCÓW

ROZWÓJ INTELEKTUALNY: SZOK INFORMACYJNY, INFORMACJE NIEDOSTOSOWANE DO WIEKU I MOŻLIWOŚCI PERCEPCYJNYCH CZŁOWIEKA



**NIE GRAM
W GRY NA
KOMPUTERZE
WYCHODZĘ NA
PODWÓRKO
I GRAM W PIŁKĘ
Z KOLEGAMI**



OKRES DZIECIŃSTWA I MŁODOŚCI TO OKRES KSZTAŁTOWANIA SIĘ OSOBOWOŚCI. KOMPUTER I INTERNET MOGĄ WYWIERAĆ POZYTYWNY WPŁYW NA ROZWÓJ PSYCHICZNY DZIECI I MŁODZIEŻY, PONIEWAŻ POBUDZAJĄ MYŚLENIE, ROZWIJAJĄ PROCESY POZNAWCZE, KSZTAŁTUJĄ OKREŚLONE UMIEJĘTNOŚCI ORAZ WZMACNIAJĄ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI POPRZEZ UMACNIANIE WIARY WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI. NIEKONTROLOWANE, NIEUMIARKOWANE KORZYSTANIE Z GIER KOMPUTEROWYCH WYWIERA ZDECYDOWANE NEGATYWNY WPŁYW NA ROZWÓJ PSYCHICZNY MŁODEGO CZŁOWIEKA, HAMUJĄC GO, A NAWET DOPROWADZAJĄC DO DEGRADACJI NIEUKSZTAŁTOWANEJ JESZCZE W PEŁNI OSOBOWOŚCI. ZABURZENIA INTERPERSONALNE TAKIE JAK NP. UTRATA ZDOLNOŚCI POROZUMIEWANIA SIĘ Z OTOCZENIEM, LĘK PRZED KONTAKTAMI Z LUDŹMI, ZERWANIE KONTAKTÓW RÓWIEŚNICZYCH ORAZ ZABURZENIA EMOCJONALNE: OSAMOTNIENIE, IZOLACJA, ODERWANIE OD ŻYCIA A UCIEKANIE W ŚWIAT FIKCJI CZY ROZŁADOWYWANIE NAPIĘĆ PRZEZ KONTAKT Z KOMPUTEREM TO NAJWAŻNIEJSZE NEGATYWNE WPŁYWY NA PSYCHIKĘ. POBUDZANIE POSTAWY AGRESYWNEJ, OKRUCIEŃSTWA I PRZEMOCY W PRZYPADKU WIELU GIER WOJENNYCH, SENSACYJNYCH CZY KRYMINALNYCH DEFORMUJE MŁODE UMYSŁY. POWODUJE TAKŻE CORAZ CZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE UZALEŻNIENIE.

ZALETY:

1. KOMPUTER I INTERNET MOGĄ WSPOMAGAĆ ROZWÓJ INTELEKTUALNY DZIECI I MŁODZIEŻY POPRZEZ DOSTĘP DO GIER EDUKACYJNYCH, DUŻEJ ILOŚCI INFORMACJI PRZEZ POGŁĘBIANIE WIEDZY, SAMODZIELNE I TWÓRCZE MYŚLENIE.
2. KOMPUTER I INTERNET MOGĄ MIEĆ WPŁYW NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH POPRZEZ NAUKĘ UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKOWANIA SIĘ, ZDOBYWANIA NOWYCH ZNAJOMOŚCI.[†]

†

http://www.zs1brzechwapila.pl/pliki/publikacje/Wplyw_komputera_i_Internetu_na_rozwoj_dzieci_i_mlodziemy.pdf

KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



UKŁAD ODDECHOWY

- WZMOCNIENIE SIŁY MIĘŚNI ODDECHOWYCH
- POPRAWA RUCHOMOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ
- WZROST POJEMNOŚCI ŻYCIOWEJ PŁUC

UKŁAD KRAŻENIA

- WZROST ILOŚCI CZERWONYCH KRwinek I HEMOGLOBINY
- POWIĘKSZENIE ILOŚCI TLENOWEJ ORGANIZMU



UKŁAD NERWOWY

- POPRAWA PERCEPCJI WZROKOWEJ I KOORDYNACJI PSYCHORUCHOWEJ
- ZWIĘKSZENIE WYDZIELANIA ENDORFINY KTÓRE MAJĄ KORZYSTNY WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

UKŁAD TRAWIENNY

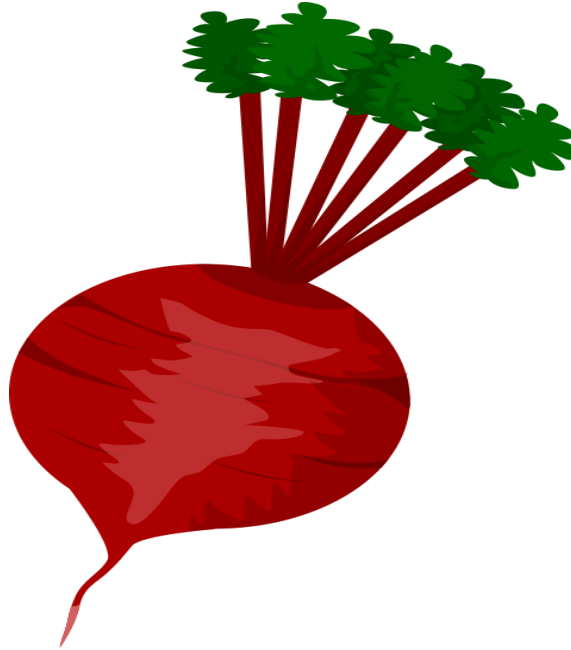
- ZMNIJSZENIE POZIOMU CUKRU WE KRWI
- LEPSZA PRZEMIANA WĘGLOWODANÓW, BIAŁEK, TŁUSZCZY
- OBNIŻENIE MASY CIAŁA U OSÓB OTYŁYCH

NARZĄD RUCHU

- WZMOCNIENIE MIĘŚNI I POPRAWA RUCHOMOŚCI W STAWACH
- POPRAWA RUCHOMOŚCI KRĘGOSŁUPA
- ZWIĘKSZONE UKRWIENIE I ODŻYWIENIE STAWU[‡]

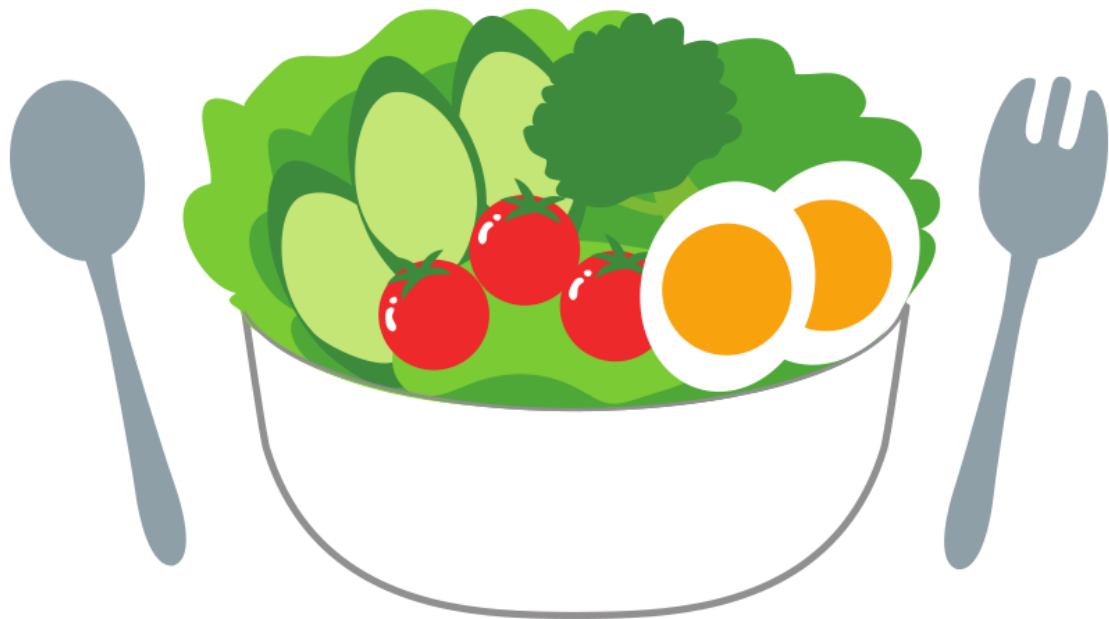
[‡] <http://www.jaimojeserce.eu/jakie-korzysci-zdrowotne-wynikaja-z-aktywnosci-fizycznej-.php>

NATURALNY DOPING



BURAKI, JAK I SOK Z BURAKÓW SĄ BOGATYM ŹRÓDŁEM AZOTANÓW. MOŻEMY JE ZNALEŹĆ RÓWNIEŻ W MNIEJSZYCH ILOŚCIACH W WARZYSKACH TAKICH JAK: POR, RUKOLA, SZPINAK, SELER, CYKORIA, KAPUSTA, BROKUŁY. SOK Z BURAKÓW (BURAKI) ZWIĘKSZAJĄ ILOŚĆ AZOTANÓW WE KRWI. NASTĘPNIE AZOTAN PRZEKSZTAŁCA SIĘ DO POSTACI TLENKU AZOTU(NO). ZWIĄZEK TEN Z KOLEI ODGRYWA WAŻNĄ ROLĘ W ORGANIZMIE, GDYŻ ROZSZERZA NACZYNIA KRWIONOŚNE I REGULUJE CIŚNIENIE KRWI. SPOŻYCIE SOKU Z BURAKÓW PRZED TRENINGIEM POWODUJE PODNIESIENIE POZIOMU TLENKU AZOTU WE KRWI, A TO Z KOLEI MOŻE BYĆ KORZYSTNE, GDYŻ NACZYNIA KRWIONOŚNE SIĘ ROZSZERZAJĄ, DZIĘKI CZEMU PODCZAS TRENINGU DO MIĘŚNI DOTRZE WIĘCEJ TLENU I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

AZOTANY WYDAJĄ SIĘ BARDZO SILNĄ ODŻYWKĄ EROGENICZNĄ. LICZNE BADANIA WYKAZAŁY, ŻE AZOTAN W POSTACI SOKU Z BURAKÓW ZWIĘKSZA WYTRZYMAŁOŚĆ I WYDOLNOŚĆ SPORTOWĄ. OBNIŻA TEŻ SPOCZYNKOWE CIŚNIENIE KRWI I KOSZT TLENOWY ĆWICZEŃ, DZIĘKI CZEMU SPORTOWCY SĄ W STANIE WYTRZYMAĆ WYSIŁEK O ZNACZNIE WIĘKSZEJ INTENSYWNOŚCI PRZEZ DŁUŻSZY CZAS. BADACZE Z UNIWERSYTETU W EXETER W WIELKIEJ BRYTANII ODKRYLI NA PRZYKŁAD, ŻE OCHOTNICY PIJĄCY 500ML SOKU Z BURAKÓW DZIENNIE PRZEZ TYDZIEŃ MOGLI BIEC O 15% DŁUŻEJ, ZANIM POJAWIŁY SIĘ OBJAWY ZMĘCZENIA (LANSLEY I IN.,2011). WYNIKAŁO TO Z WYŻSZEGO POZIOMU AZOTYNU WE KRWI, DZIĘKI CZEMU MIĘŚNIE POBIERAŁY MNIEJ TLENU, FUNKCJONUJĄC W SPOSÓB BARDZIEJ ENERGOOSZCZĘDNY. DLATEGO TEŻ STOSOWANIE W CODZIENNEJ DIECI SPORTOWCA BURAKÓW SPRZYJA POPRAWIE WYNIKÓW SPORTOWYCH A PRZED E WSZYSTKIM WYDOLNOŚCI ZAWODNIKA.



POSIŁKI



ZESTAW 1

SALATKA

MAKARON PEŁNOZIARNISTY

JAJKO

TUŃCZYK

PAPRYKA SŁODKA

POR

DRUGIE ŚNIADANIE

2 JABŁKA

OBIAD

ZIEMNIAKI PIECZONE

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA

GRILLOWANE WARZYWA

TRENING

500ML SOKU/500ML WODY

PO TRENINGU

2 BANANY

KOLACJA

PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE

TWAROŻEK

ŁOSOŚ



ZESTAW 2

JAJECZNICA

JAJKO

SZPINAK

SER FETA

PRZYPRAWY –OREGANO

DRUGIE ŚNIADANIE

2 BANANY

OBIAD

RYŻ

GRILLOWANA RYBA

GRILLOWANE WARZYWA

TRENING

500ML SOKU/500ML WODY

PO TRENINGU

2 BANANY

KOLACJA

MAKARON Z WARZYWAMI



ZESTAW 3



FUNDACJA

OWSIANKA

PŁATKI OWSIANE

MLEKO 0,5%

RODZYNKI SUŁTAŃSKIE

BANAN, GORZKA CZEKOLADA

DRUGIE ŚNIADANIE

2 GRUSZKI

OBIAD

RYŻ BRAZOWY

FASOLA SZPARAGOWA

DUSZONE PULPETY

TRENING

500ML SOKU/500ML WODY

PO TRENINGU

2 BANANY

KOLACJA

KASZA ORKISZOWA

GRILLOWANE WARZYWA

CZERWONA FASOLA



ZESTAW 4

KOKTAJL

JOGURT NATURALNY

JAGODY

PŁATKI OWSIANE

SIEMIĘ LNIANE

PESTKI DYNI

DRUGIE ŚNIADANIE

GARŚĆ MALIN

OBIAD

RYŻ BRĄZOWY

FASOLA SZPARAGOWA ZIELONA

DUSZONA PIERŚĆ Z KURCZAKA

TRENING

500ML SOKU/500ML WODY

PO TRENINGU

2 BANANY

KOLACJA

NALEŚNIKI Z BANANAMI

GORZKA CZEKOLADA



ZESTAW 5

OMLET

JAJKO

BROKUŁY

KASZA JAGLANA

SŁODKA PAPRYKA

DRUGIE ŚNIADANIE

BANAN I JABŁKO

OBIAD

RYŻ CZERWONY

BURAKI NA PARZE

GRILLOWANA RYBA

TRENING

500ML SOKU/500ML WODY

PO TRENINGU

BATON OWOCOWY

KOLACJA

MAKARON Z JABŁKAMI



ZESTAW 6

PLACKI

BANAN

JAKO

MAŁKA PEŁNOZIARNISTA

MASŁO ORZECHOWE

DRUGIE ŚNIADANIE

GARŚĆ BORÓWEK AMERYKAŃSKICH

OBIAD

PIECZONE ZIEMNIAKI

OGÓRKI KISZONE

KURCZAK Z WARZYWAMI

TRENING

500ML SOKU/500ML WODY

PO TRENINGU

BATON ZBOŻOWY

KOLACJA

CIABATA Z DUSZONYM KURCZAKIEM

POMIDOR

SAŁATA

OLIWKI



RUCH I WOLNY CZAS MA ZNACZENIE

UCZNIOWIE POTRZEBUJĄ PRZERWY W NAUCE SZKOLNEJ, OKRESOWEGO ODPOCZYNKU OD PRACY UMYSŁOWEJ, RYGORU I JEDNOSTRONNYCH ZAJĘĆ. OBOZY LETNIE UMOŻLIWIĄ DZIECIOM I MŁODZIEŻY WYPOCZYNEK, REKREACJĘ ZGODNIE Z INDYWIDUALNYMI ZAINTERESOWANIAM I POTRZEBAMI SPOŁECZNYMI.

UCZNIOWIE PRAGNĄ PRZEDE WSZYSTKIM ROZRYWKI, MOŻLIWOŚCI UCZESTNICZENIA W ULUBIONYCH PRZEZ SIEBIE ZAJĘCIACH. CHCĄ DUŻO SWOBODY I BAWIĆ SIĘ W GRUPACH RÓWIEŚNICZYCH.

OBOZY SPRZYJAJĄ PROCESOWI WYCHOWANIA UCZESTNIKÓW, UCZĄ SAMODZIELNOŚCI I ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WYKONANIE POWIERZONYCH ZADAŃ, ZARADNOŚCI ŻYCIOWEJ, SPRZYJAJĄ ROZWOJOWI UMYSŁOWEMU, ROZBUDOWANIU ICH ZAINTERESOWAŃ I ZAMIŁOWAŃ DO ŻYCIA SPOŁECZNEGO.

POBYT DZIECI NA ZORGANIZOWANYCH WAKACJACH STANOWI ANTIDOTUM NA WSPÓŁCZESNE, SZYBKIE TEMPO NASZEGO ŻYCIA, CZĘSTE SYTUACJE STRESOWE, ODDZIAŁYWANIU ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU, ZWŁASZCZA TELEWIZJI I WKRACZAJĄCYM SZEROKIM FRONTEM W NASZE ŻYCIE KOMPUTERÓW.

DOBRE ZORGANIZOWANY OBÓZ, WYPOCZYNEK PRZYCZYNIJĄ SIĘ DO ZŁAGODZENIA, A NIEKIEDY NAWET DO ZLIKWIDOWANIA POWSTAŁYCH W CIĄGU ROKU NIE DOMAGAŃ. ZAPEWNIJĄ ONE RÓWNY RYTM ŻYCIA, REGULARNE ODŻYWIANIE, SPOKOJNY SEN, PRZEBYWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, RUCH, PLAŻOWANIE, KĄPIELE SŁONECZNE I WODNE, ATRAKCYJNE ZABAWY, ZAJĘCIA SPORTOWE I TURYSTYCZNE, A WIĘC W ZASADZIE WSZYSTKO TO, CO KORZYSTNIE WPŁYWA NA POPRAWĘ STANU ZDROWIA.

ODŻYWIANIE MAŁYCH SPORTOWCÓW POWINNO BYĆ ZBILANSOWANE I JEDNOCZEŚNIE RÓŻNORODNE. POWINNO SIĘ WYSTRZEGAĆ BARDZO PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI A STAWIAĆ NA DOMOWE PRZYRZĄDZONE POSIŁKI. PRZEKĄSKI TYPU CHIPSY, SOŁONE ORZESZKI, COLA MOGĄ WYSTĘPOWAĆ RAZ NA JAKIŚ CZAS, LECZ NIE ZA CZĘSTO. DZIECKU NIE POWINNO SIĘ ZABRANIAĆ, LECZ POKAZAĆ ALTERNATYWNE ROZWIĄZANIE I PRZEDE WSZYSTKIM ZDROWSZE.



TO, CO JEMY MA OGROMNY WPŁYW NA TO, JAK SIĘ CZUJEMY, NA NASZE ZDROWIE I FUNKCJONOWANIE W ŻYCIU CODZIENNYM. DLATEGO WARTO RAZEM RODZINNIE, JEŚLI JEST MOŻLIWOŚĆ PRZYRZĄDZAĆ POSIŁKI TAK, ABY DZIECI MOGŁY BRAĆ PRZYKŁAD Z DOMU.



Opracowanie:

PAWEŁ WIELGOSIŃSKI

FIZJOTERAPEUTA