

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΗ

Τι θα πρέπει να προσέξει ένας ποδοσφαιριστής στη διατροφή του:

- Η επαρκής πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών (βιταμινών, ιχνοστοιχείων, πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων κ.α.), αποτελεί τη βάση για την επιτυχία του ποδοσφαιριστή, αλλά και γενικότερα κάθε αθλητή. Αυτό επιτυγχάνεται μόνο όταν υπάρχει ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο του ποδοσφαιριστή. Επίσης σημαντικό ρόλο, παίζει και η επαρκής πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων), η οποία θα πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες κάθε ποδοσφαιριστή σε καθημερινή βάση. Αν δεν υπάρχουν τα πιο πάνω ο ποδοσφαιριστής είναι δύσκολο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις ενός αγώνα, έστω και αν έχει προπονηθεί σκληρά. Σημαντικό επίσης ρόλο στη διατροφή ενός ποδοσφαιριστή παίζει το γεύμα πριν από τον αγώνα.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

1. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ

Ενεργειακή κάλυψη του οργανισμού μετά την πάροδο της νύχτας, αποφυγή απώλειας μυϊκής μάζας, διατήρηση του μεταβολικού ρυθμού .

2. ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ενεργειακή κάλυψη από τη σωστή αναλογία πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων και πρόσληψη των απαιτούμενων θρεπτικών συστατικών .

3. ΜΙΚΡΑ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και σταθερότερη απόδοση ενέργειας στην διάρκεια της μέρας.

4. ΔΕΝ ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΥΜΕ ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δεν μένει ο οργανισμός ακάλυπτος ενεργειακά με άσχημες συνέπειες στην απόδοση πνευματικών και αθλητικών επιδόσεων .

5. 8-10 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Βοηθάει στην αναπλήρωση των υγρών που χάνονται με την εφίδρωση, για καλύτερη ελαστικότητα στις μυϊκές ίνες και καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών .

6. ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΡΟΦΩΝ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΩΝ ΜΕ ΖΩΙΚΑ Η ΦΥΤΙΚΑ ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΙΤΑ

Αποφεύγουμε έτσι την πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων λίπους και τοξινών ενώ περιορίζουμε την καταστροφή των βιταμινών.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΚΥΡΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- **ΔΕΥΤΕΡΑ:** ΛΑΧΑΝΟ Η ΟΣΠΡΙΟ (ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ)
ΤΡΙΤΗ : ΨΑΡΙ (ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ)
ΤΕΤΑΡΤΗ : ΓΕΜΙΣΤΑ Η΄ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ (ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ)
ΠΕΜΠΤΗ : ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Η΄ ΚΟΥΝΕΛΙ (ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ)
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΛΑΧΑΝΟ Η΄ ΟΣΠΡΙΟ (ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ)
ΣΑΒΒΑΤΟ : ΨΑΡΙ (ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ)
ΚΥΡΙΑΚΗ : ΚΡΕΑΣ (ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ)

- **Τι θα πρέπει να προσέχει ένας ποδοσφαιριστής στο γεύμα πριν από τον αγώνα:**

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα η κυριότερη πηγή ενέργειας είναι οι υδατάνθρακες οι οποίοι αφού καταναλωθούν αποθηκεύονται στο μυϊκό και ηπατικό γλυκογόνο του ανθρώπινου οργανισμού. Δυστυχώς η συγκεκριμένη πηγή ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό δεν διαθέτει μεγάλα αποθέματα γλυκογόνου (υδατανθράκων), και ως εκ τούτου κατά τη διάρκεια ενός αγώνα η προπόνησης τα συγκεκριμένα αποθέματα εξαντλούνται γρήγορα (πολλές φορές πριν από το τέλος του 1ου ημιχρόνου), με αποτέλεσμα να προκαλείται κόπωση και μείωση της απόδοσής του ποδοσφαιριστή. Επομένως, ο πιο σημαντικός διατροφικός στόχος πριν από τον αγώνα, θα πρέπει να είναι η αύξηση των αποθεμάτων του γλυκογόνου στον οργανισμό.

- **Αυτό μπορεί να επιτευχθεί όταν ο ποδοσφαιριστής: Καταναλώσει γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες 3-4 ώρες πριν τον αγώνα. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι: το ψωμί, τα μακαρόνια, τα κουλούρια, τα δημητριακά πρωινού, το ρύζι, οι πατάτες, το πουργούρι, τα όσπρια, το μπιζέλι, το καλαμπόκι, τα φρούτα και οι χυμοί τους, η ζάχαρη, το μέλι, τα γλυκά του κουταλιού και γενικότερα τα περισσότερα γλύκα, η μαρμελάδα κ.α.**

- Αποφύγει τροφές πλούσιες σε λίπος, κυρίως τηγανιτά.
- Αποφύγει τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως τα όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως κ.α. γιατί μπορεί να του προκαλέσουν γαστρεντερικά προβλήματα.
- Καταναλώνει κάποιο υδατανθρακούχο ποτό (5-10%) 20 λεπτά πριν από τον αγώνα.
- Πολύ σημαντική είναι και η πρόσληψη νερού σε τακτά χρονικά διαστήματα, για αποφυγή της πρόωρης κόπωσης λόγω αφυδάτωσης και υπερθερμίας.

- **Το μετά-αγωνιστικό γεύμα** στόχος του μετά-αγωνιστικού γεύματος (φάση ανάνηψης) είναι η όσο το δυνατό γρηγορότερη και περισσότερη αποκατάσταση γλυκογόνου (ενέργειας δηλαδή), μέχρι τον επόμενο αγώνα, η ενυδάτωση του οργανισμού και η αποκατάσταση των ηλεκτρολυτών που χάθηκαν κατά τη διάρκεια της εφίδρωσης. Αυτό το γεύμα συνήθως περιλαμβάνει περισσότερη ενέργεια από τα όλα τα προηγούμενα γεύματα της ημέρας.

- Επίσης, χρειάζονται επαρκείς ποσότητες υγρών για να αποκαταστήσουν την ισορροπία των υγρών στο σώμα. Τα sports drinks που περιέχουν σάκχαρα (10-12%) και ηλεκτρολύτες είναι συχνά ωφέλιμα διότι αποκαθιστούν την αφυδάτωση, τους ηλεκτρολύτες και βοηθούν στην αποκατάσταση του γλυκογόνου.
- Παραδείγματα γευμάτων υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες για τη φάση της ανάνηψης (75 γρμ. υδατανθράκων)
- 1000-1200 ml ενός αθλητικού ποτού
- Δυο αθλητικά ζελέ + 250-300 ml ενός αθλητικού ποτού
- 750 ml χυμού φρούτων
- Μια μικρή σοκολάτα (65γρ)
- 3 φέτες ψωμί με μέλι/ μαρμελάδα + 1 μεγάλη μπανάνα
- 3 γκοφρέτες δημητριακών
- 1 φλιτζάνι σούπας με λαχανικά + 2 φέτες ψωμί + 1 μήλο
- 90γρ αθλητικής σοκολάτας
- 1 κομμάτι κέικ + 400 ml χυμού φρούτων
- 1 κεσεδάκι ρυζόγαλο (375γρ) + 1 φρούτο
- 1 μεγάλη πατάτα ψητή/ βραστή + 250 ml αθλητικού ποτού
- 300-500 ml ενός milk σείκ

ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΜΕΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΧΟΛΗ ΜΑΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Λαμβάνοντας υπόψη όλους τους βασικούς κανόνες διατροφής (συχνότητα / ποσότητα / είδος κ.λ.π) για τους οποίους έχουμε προαναφερθεί, καθώς και τις πραγματικότητες και τα καθημερινά δεδομένα του σχολικού και προπονητικού προγράμματος των παιδιών των σχολών μας, εισηγούμαστε όποτε είναι δυνατό να ακολουθούνται οι πιο κάτω οδηγίες:

ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ
- ΓΕΥΜΑ ΣΝΑΚ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΟ 1ο ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
- ΓΕΥΜΑ ΣΝΑΚ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΟ 2ο ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
- ΕΛΑΦΡΥ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
- ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΑΝΑΝΗΨΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
- ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ
- ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΑΡΚΕΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΝΕΡΟΥ ΕΝΩ ΚΑΛΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΕΝΑ ΕΩΣ ΔΥΟ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.
- ΓΕΝΙΚΑ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΤΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΕΝΩ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΦΕΔΕΣ.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΟ ΕΝΑ ΕΚ ΤΩΝ ΔΥΟ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΝΑΚ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΛΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΣ ΕΤΣΙ ΔΥΟ ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ.
- ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΕΠΙΣΗΣ ΠΟΥ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΝΟΗΤΟ ΟΤΙ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Η ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΑΝΑΝΗΨΗ.

ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

- ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ 2 ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥ ΠΡΟΣΕΧΩΝΤΑΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΑΥΤΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΥΓΧΑΝΕΙ ΝΑ ΠΡΟΗΓΟΥΝΤΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.