



Lifelong
Learning
Programme



PROGRAM ŻYWIENIA SPORTOWCÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

HELWOS

ZDROWE ŻYCIE BEZ OTYŁOŚCI POPRZEZ SPORT

ODPOWIEDNIO ZRÓWNOWAŻONE ODŻYWIANIE

Odżywianie jest dostarczaniem do komórek organizmu materiałów niezbędnych (w postaci pożywienia) do podtrzymania życia. Jednak sam fakt odżywiania nie jest wystarczający dla zdrowego życia. Potrzebujemy odpowiedniego i zrównoważonego odżywiania. Aby jeść rozsądnie, musimy jeść produkty z pięciu grup żywności (produkty mięsne, produkty zbożowe, warzywa i owoce, cukry i tłuszcze i olej) w odpowiednich ilościach dziennie. Odpowiednie i zrównoważone odżywianie jest najlepszym sposobem na zdrowie ludzi, ale jeśli ktoś ma problemy zdrowotne lub wykonuje ćwiczenia sportowe odpowiednie i zrównoważone odżywianie nie jest wystarczające dla niego. Ludzie muszą opracować specjalną dietę dostosowaną do specyficznej sytuacji bogatą w odpowiednie i zrównoważone składniki. Na przykład, można zjeść wszystkie składniki odżywcze w trakcie dwóch posiłków w ciągu dnia lecz w ten sposób nie osiągniemy prawdziwego i zrównoważonego odżywiania, ponieważ powinniśmy jeść z trzy główne posiłki i trzy przekąski. Powinnismy korzystać z porad dietetyka aby przygotować odpowiedni i zrównoważony program odżywiania.

ZASADY ŻYWIENIOWE DLA SPORTOWCÓW

Główne porady w żywieniu sportowców;

- Nie jeść niesprawdzonych pokarmów lub leków
- Nie jeść pokarmów, które łatwo się psują
- Jeśli to możliwe, członek zespołu może zjeść posiłek godzinę wcześniej niż inni
- Dieta musi zawierać białko, węglowodany, tłuszcze i olej, wystarczająco dużej ilości
- Dieta musi zawierać płyny : wodę i inne napoje
- Dieta musi zawierać trzy główne posiłki i trzy przekąski
- Możesz jeść owoce na przekąski i sałatki
- Nie pij herbaty na śniadanie
- Te węglowodany zawierają wysoki indeks glikemiczny ; miód, cukier, winogrona, figi, rodzynki, melon, arbuz, fasola, groszek zielony, gotowana marchew, itp
- Te węglowodany zawierają niski indeks glikemiczny; makaron, gotowany ryż, chleb, ziemniaki, surowe marchewki, itp
- Pomarańcza, mandarynka, jabłko, banan, gruszka, brzoskwinia, itp są produktami zawierającymi średni indeks glikemiczny i można jeść każdy okres
- Musisz jeść żywność o niskim indeksie glikemicznym na dwie godziny przed meczem i musisz jeść produkty o wysokim wskaźniku glikemicznym po meczu lub wykonywaniu ćwiczeń.
- Białka, zawierające wysoki poziom tłuszczu i ryby
- Jajka i mleko i produkty mleczne zawierające duży poziom białka.
- Olej kukurydziany jest idealny do smażenia. Ponadto można jeść masło. Możesz użyć oliwy do sałatki. Nie jeść smażonych produktów (ziemniaki)
- Gotowanie, grillowanie i gotowanie na parze to najlepsze sposoby przygotowania potraw.
- Sportowcy muszą mieć źródła pełnej energii, wystarczająco dużo nawodnienia i pól pustego żołądek przed zawodami

Idealny program żywienia w dniu meczu lub zawodów sportowych

Jeśli mecz odbędzie się w południe;

Śniadanie 1, 5 godziny przed meczem

- Płatki kukurydziane z mlekiem
- Owoce

Posiłek po meczu (około 1, 5 godzin po)

- Zupa z soczewicy
- Makaron lub ryż
- Danie mięsne (mięso na parze lub kurczak , kebab)
- Jogurt
- Sałatka z marchwi
- Deser o konsystencji syropu

przekąska

- Tosty z serem
- Herbata

Kolacja

- Posiłek roślinny (zielony groszek lub fasola)
- Puree ziemniaczane
- Makaron lub ryż lub Ravioli
- Jogurt lub sałatka
- Deser mleczny

Przekąska

- Owoce (arbuz, winogrono, melon itp)

Jeśli mecz odbędzie się wieczorem,

Śniadanie

- Sery, oliwki
- Jajko
- Pomidor, ogórek
- Jogurt z miodem
- Sok owocowy

Obiad (trzy godziny przed meczem)

- Gotowany ryż lub makaron (o niskiej zawartości tłuszczu)
- Mięso z grilla
- Jogurt lub sałatka
- Kompot lub deser mleczny
- Woda mineralna

Przekąskę (na godzinę przed meczem)

- ciastka
- Herbata

Kolacja (około 1, 5 godziny po meczu)

- Zupa
- Bukiet warzyw (groszek, marchew, kukurydza)
- Kurczaka lub ryby z grilla
- Sałatka
- Deser o konsystencji syropu

Przekąska

- Owoce

Krytyczne punkty odżywiania na dzień meczu

- Spożycie kofeiny musi być bardzo niskie
- Nie spożywać dużo cukru
- Nie jeść margaryny, majonezu itp
- Musisz wziąć witaminy B1 i B2
- Trzeba pić wodę mineralną

Zalecane dawki witamin dla sportowców amatorów powyżej 15 roku życia

Witamina	Dawka zalecana
Tiamina (B1)	1,5 mg
Ryboflawina (B2)	1,7-1,8 mg
Niacyna (B3)	19-20 mg
Pirydoksyna (B6)	2,0 mg
Biotyna	100-200 mg
Kwas foliowy	200 mcg
Kobalamina (B12)	2,0 mcg
Witamina C	100 mg
Witamina A	1000 mcg retinolu lub 6000 mcg B-karotenu
Witamina D	10 mg
Witamina E	10 mg
Witamina K	70-140 mcg

Zalecane dawki minerałów dla sportowców amatorów powyżej 15 roku życia

Minerały	Dawka zalecana
Sód	1100-3300 mg
Potas	1875-5625 mg
Chlor	1700-5100 mg
Wapń	1200 mg
Magnez	350-400 mg
Fosfor	1200 mg
Żelazo	10-12 mg
Jod	15 mg
Fluor	1,5-4,0 mg
Miedź	2,0-3,0 mg
Selen	50-70 mcg
Mangan	2,5-5,0 mg
Molibden	0,15-5 mg
Chrom	50-200 mcg

Przykładowe produkty zawierające około 50 gram węglowodanów

- Dwie kromki chleba
- Jedna miszka płatków kukurydzianych z mlekiem
- Dwa kubeczki popcornu
- Trzy plastry ciasta owocowego
- Dwa ziemniaki gotowane
- 2 lub 3 banany
- 4 lub 5 łyżek miodu, dżemu lub syropu z winogron
- 1 duży pojemnik napoju dla sportowców
- 10 sztuk suszonych owoców

PRZYKŁADOWY PROGRAM ŻYWIENIA DLA OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORT

	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie 9.00	2 kromki chleba 2 plastry sera Pomidor, przyprawy 2 orzechy włoskie	Omlet z czterech białek i jednego żółtka 2 kromki chleba	2 kromki chleba Biały ser Pomidor, pieprz 2 orzechy włoskie
Przekąska 11.00	2 suszone morele 1 szklanka chudego mleka	Owoc 10 orzechów laskowych	Porcja owoców
Obiad 13.00	Zupa Porcja miesa mielonego z warzywami, kaszą i jogurtem	4 grilowane kotleciki mielone, 1 porcja makaronu 1 kromka chleba 1 jogurt	Soczewica z mięsem mielonym Sałatka z oliwa z oliwek 1 kromka chleba 1 jogurt
Przekąska 15.00	Porcja owoców	1 banan, 10 orzechów laskowych	2 orzechy włoskie
Przekąska 17.00	2 pszenne krakersy 1 plaster sera	1 tost	1 miseczka pudingu mlecznego
Kolacja 19.30-20.00	Grilowany kurczak Sałatka z oliwa z oliwek 1 kromka chleba pełnoziarnistego	Grilowany kurczak lub ryba, warzywa z oliwą, sałatka 1 kromka chleba	Kurczak w z warzywami. Warzywa z oliwą 1 kromka chleba
Przekąska 21.30	Porcja owoców 1 szklanka mleka	Porcja owoców	Porcja owoców 1 szklanka mleka

	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie 9.00	1 tost 1 szklanka mleka Pomidor, pieprz, natka pietruszki	Omlet z czterech białek i jednego żółtka 2 kromki chleba	1 chudy jogurt Pół gruszki 4 łyżki płatków owsianych 10 migdałów
Przekąska 11.00	10 żurawin 2 orzechy włoskie	2 suszone morele 2 orzechy włoskie	Porcja owoców
Obiad 13.00	Grilowane kotleciki mielone Sałatka z oliwą 1 szklanka koktajlu z maślanką	Grilowany kurczak Porcja makaronu Jogurt 3 łyżki ziaren	Zupa z soczewicy Grzyby w sosie własnym 1 kromka chleba 1 jogurt
Przekąska 15.00	Porcja owoców	10 orzechów laskowych	3 suszone morele
Przekąska 17.00	Jogurt 10 migdałów	4 łyżki płatków owsianych, szklanka mleka, 1 banan	Tost Herbata ziołowa
Kolacja 19.30-20.00	Zupa jarzynowa Sałatka z serem lub tuńczykiem z oliwą 1 kromka chleba	Grilowane mięso lub ryba, warzywa z oliwą, grilowany bakłażan 1 kromka chleba	Kurczak z warzywami. Sos tzatziki sałatka 1 kromka chleba
Przekąska 21.30	Porcja owoców	Porcja owoców	Porcja owoców 1 szklanka mleka

	Niedziela
Śniadanie 9.00	5 plasterków kielbasy, 1 plaster sera, 2 kromki chleba, 4-5 oliwki, łyżeczka miodu, pieprz, natka pietruszki
Przekąska 11.00	-----
Obiad 13.00	Zupa z soczewicy, grzyby w sosie własnym, jogurt 1 kromka chleba
Przekąska 15.00	10 sztuk suszonej żurawiny
Przekąska 17.00	4 łyżki płatków owsianych, banan
Kolacja 19.30-20.00	Grilowany kurczak lub ryba, sałatka z oliwą, kromka chleba, 4 łyżki warzyw
Przekąska 21.30	Porcja owoców

"Ta publikacja jest finansowana ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Uczenie się przez całe życie" Projekty partnerskie Grundtvig. Ta publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko organizacji partnerskich projektu, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za zawarte w niej informacje. "