



## ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΑΘΛΕΙΤΑΙ...ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

### Διατροφή μικρών αθλητών

Τα παιδιά που αθλούνται χρειάζονται ένα σωστό συνδυασμό τροφών για να υποστηρίζονται τα υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Αυτός ο συνδυασμός όμως δεν διαφέρει και πολύ από αυτά που απαιτούνται για μια υγιεινή διατροφή.

Η διατροφή των μικρών αθλητών είναι απλά μια **προέκταση της υγιεινής διατροφής**. Η διατροφή των μικρών αθλητών βασίζεται κυρίως στα θρεπτικά συστατικά που τους παρέχει η διατροφή τους. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τα στερούνται, γι αυτό το λόγο δεν είναι καλή ιδέα να κάνουν αυστηρές δίαιτες ή γενικότερα να τρώνε λιγότερο από όσο πρέπει. Αν ο προπονητής ή ο γυμναστής ή κάποιος δάσκαλος σας πει ότι το παιδί χρειάζεται δίαιτα, καλό θα ήταν να μιλήσετε με τον παιδίατρο του πρώτα. Σε περίπτωση που το παιδί όντως χρειάζεται να χάσει βάρος μην προσπαθήσετε να μειώσετε το φαγητό του. Είναι πιο ασφαλές να συμβουλευέστε ειδικούς, οι οποίοι θα σας κατευθύνουν σωστά και υπεύθυνα στα θέματα διατροφής.

### Ανάγκες των μικρών αθλητών σε θρεπτικά συστατικά

Όταν το παιδί τρέφεται υγιεινά καταναλώνοντας ισορροπημένα γεύματα και σνακ πάντα με βάση το πρόγραμμά του, τότε οι ανάγκες του καλύπτονται κατά ένα μεγάλο ποσοστό. Η πυραμίδα της διατροφής (η οποία βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή) αποτελεί ένα καλό οδηγό και για τη διατροφή των μικρών αθλητών. Τα παιδιά που ασχολούνται εντατικά με αθλήματα όπως ο στίβος και η κολύμβηση τα οποία συνήθως απαιτούν 1 ½ με 2 ώρες προπόνησης σχεδόν καθημερινά, έχουν αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να τρώνε περισσότερο σε σχέση με άλλα παιδιά γιατί καταναλώνουν και περισσότερη ενέργεια. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι κάθε τροφή έχει διαφορετικούς συνδυασμούς θρεπτικών συστατικών γι' αυτό το παιδί επιβάλλεται να καταναλώνει ποικιλία τροφών (πάντα με μέτρο και πρόγραμμα) ώστε να μην στερείται τα αναγκαία για την ανάπτυξη και την απόδοσή του θρεπτικά συστατικά. Ανάμεσα στα κυριότερα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να λαμβάνουν οι μικροί αθλητές είναι:

**Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία:** Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι καλές πηγές βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Ειδικά τα ζωηρόχρωμα λαχανικά όπως το σπανάκι,

τα καρότα και οι πιπεριές είναι πλουτισμένα με βιταμίνες. Επίσης σημαντικό για τα παιδιά είναι να καλύπτουν τις ανάγκες σε ασβέστιο και σε σίδηρο. Πέρα από τις βιταμίνες, το ασβέστιο και ο σίδηρος είναι δύο από τα βασικότερα συστατικά για τη διατροφή των παιδιών.

**Το ασβέστιο:** Βοηθά το παιδί να έχει γερά οστά που είναι απαραίτητα σε περιπτώσεις καταγμάτων ή τραυματισμών. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), τα πράσινα λαχανικά όπως το μπρόκολο, τα αμύγδαλα, το σουσάμι, το ταχίνι, ο κρόκος κ.α

**Ο σίδηρος:** Βοηθά στη μεταφορά του οξυγόνου σε όλα τα μέρη του σώματος σώμα εφόσον αποτελεί βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, τα αυγά, τα αποξηραμένα φρούτα, τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

**Πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες μαζί με την άσκηση βοηθούν στη διάπλαση του μυϊκού ιστού του παιδιού. Από τις πρωτεΐνες το παιδί θα πάρει τα απαραίτητα αμινοξέα για τη σύνθεση των ιστών και για τη συντήρηση του οργανισμού αντικαθιστώντας γενικά τις φθορές του. Σε αυτό το σημείο πρέπει να τονισθεί ότι υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών και αμινοξέων μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, σε απώλειες ασβεστίου, σε βλάβες των νεφρών αλλά και σε παχυσαρκία. Καλές πηγές πρωτεϊνών είναι το ψάρι, το κρέας, τα πουλερικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά.

**Υδατάνθρακες:** Από τους υδατάνθρακες ο άνθρωπος καλύπτει το 50%-55% των αναγκών του σε ενέργεια. Για το παιδί που αθλείται οι υδατάνθρακες αποτελούν την βασική «καύσιμη ύλη». Δεν χρειάζεται να γίνεται υπερκατανάλωση υδατανθράκων πριν από τους αγώνες. Καλό είναι να καταναλώνει καθημερινά τροφές όπως προϊόντα ολικής αλέσεως όπως ζυμαρικά, δημητριακά, ψωμί, αλλά και φρούτα και λαχανικά. Από αυτές τις τροφές το παιδί θα πάρει και τις πολύτιμες για την υγεία φυτικές ίνες.

Για τη διατροφή του παιδιού σας καλό θα ήταν να προτιμάτε όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένες τροφές. Συνήθως όσο λιγότερο επεξεργασμένη είναι μια τροφή τόσο πιο θρεπτική είναι. Για παράδειγμα προτιμήστε μαύρο ψωμί στη θέση του άσπρου το οποίο δεν έχει ίνες και φρούτα ή φυσικούς χυμούς αντί για χυμούς του εμπορίου οι οποίοι συνήθως περιέχουν ζάχαρη.

### **Επαρκής κατανάλωση υγρών**

Είναι πολύ σημαντικό οι μικρούς αθλητές να καταναλώνουν άφθονα υγρά ώστε να αποφεύγεται η αφυδάτωση και η θερμοπληξία ειδικά τους θερινούς μήνες.

**Καραμπά Ειρήνη Διαιτολόγος BSc, MSc Διατροφής & Δημόσιας Υγείας**



Κατά τη διάρκεια της ημέρας το παιδί πρέπει να καταναλώνει άφθονο νερό αλλά κυρίως πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι ειδικοί προτείνουν να καταναλώνεται 1 φλιτζάνι (240 ml) νερού για κάθε 20-30 λεπτά άσκησης. Όταν ένα αγώνισμα διαρκεί λίγο δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνονται υγρά κατά τη διάρκεια του. Είναι σημαντικό όμως να καταναλώνεται νερό μετά τον αγώνα για να αναπληρώνονται οι απώλειες από τον ιδρώτα. Πολύ συχνά τα παιδιά αγνοούν το συναίσθημα της δίψας γι αυτό καλό είναι να τους υπενθυμίζετε να καταναλώνουν υγρά καθημερινά.

### **ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙ..**

- 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 πλιγούρι, 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.
- Να αποφύγει τροφές πλούσιες σε λίπος, κυρίως τηγανιτά.
- Να αποφύγει τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως τα όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως κ.α. γιατί μπορεί να του προκαλέσουν γαστρεντερικά προβλήματα.
- Κάποιο υδατανθρακούχο ποτό (5-10%) 20 λεπτά πριν από τον αγώνα (συνιστάται σπιτικό ισοτονικό ποτό με συγκεκριμένες δοσολογίες).
- Νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα, για αποφυγή της πρόωρης κόπωσης λόγω αφυδάτωσης και υπερθερμίας.