



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ролята на храненето при юношите спортисти

Prof. Marco Malaguti

Катедра за изследване на качеството на живота –
Университет в Болоня



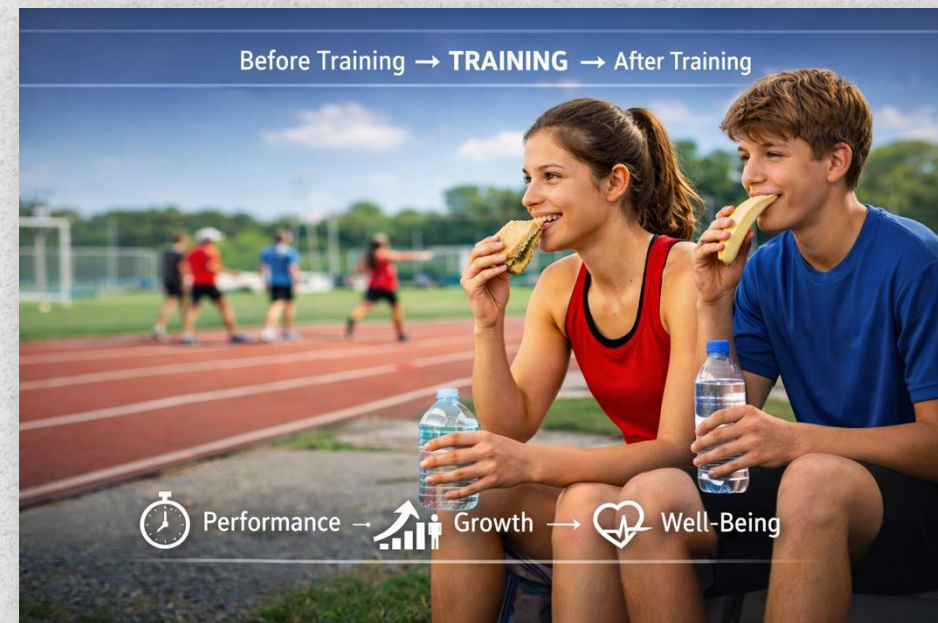
Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ролята на храненето при юношите спортисти

Храната е горивото, което задвижва резултатите — и растежа и благосъстоянието на младите спортисти.
Въпреки това тя е най-пренебрегваният аспект на подготовката.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Лошите хранителни навици могат да доведат до спад в резултатите, по-висок риск от наранявания и загуба на удоволствие от спорта.



Следват хранителни тенденции и често не задоволяват хранителните си нужди в критичен етап от развитието.

Юношество и спортно хранене



Макронутриенти:

Въглехидратите попълват енергията. Белтъците изграждат мускулите. Здравословните мазнини подпомагат метаболизма.



Микронутриенти:

Витамините, минералите и правилната хидратация са необходими за концентрацията и възстановяването.

Ролята на спортната среда



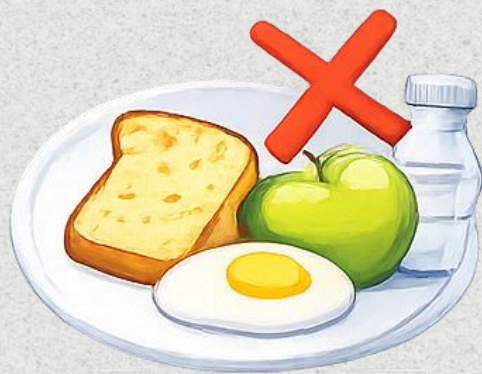
Треньорите като пример за подражание:

Юношите учат чрез наблюдение. Възрастните в спорта могат да предават положителни послания за храненето, насърчавайки равновесието и осъзнатостта.

Ключови препоръки:

- Наблюдавайте спортистите и при нужда насочвайте семействата към специалисти по хранене.
- Избягвайте оценки за формата на тялото или «чудодейните диети».
- Съсредоточете се върху последователността, разнообразието и вниманието към сигналите на тялото.

Чести грешки и митове



BREAKFAST



NOT ENOUGH CARB

TOO MUCH SUGARS



Повтарящи се грешки, които трябва да се избягват:

- Пропускане на закуската
- Прекалено драстично намаляване на въглехидратите
- Пиене на прекалено малко вода
- Прекалена употреба на добавки

Нито една храна не е сама по себе си «добра» или «лоша». От съществено значение е равновесието между това, което се яде, и това, което се прави.

Храненето, като тренировката, изисква последователност.

Ролята на храненето при юношите спортисти



Храненето е неразделна част от атлетичното развитие и личностното израстване.

Добре храненият млад спортист се наранява по-рядко, е по-здрав в цялост и по-мотивиран в спорта.

В следващите видеоклипове ще разгледаме:

- Как да адаптираме енергийните нужди
- Да избираме подходящи храни
- Да организираме храненето в различните фази на тренировката