



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Практически хранителни избори и ежедневно управление

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.

Здравословното хранене в реалния живот: ежедневно предизвикателство

Теорията среща практиката:

Истинското предизвикателство не е да знаеш какво да ядеш, а да го правиш в ежедневиия живот — между училище, ангажменти, приятели, стол и тренировка.

Здравословното хранене не означава съвършенство, а намиране на устойчиви решения, работещи в ежедневиата рутина.

Целта не е да се контролира всяко хранене, а да се помогне на младите хора да разпознаят кои избори допринасят за тяхното благополучие и ги карат да се чувстват по-добре по време на тренировка.



Училищни столове и хранения извън дома



Функционални избори извън дома:

Дори в столовете или при бързи хранения са възможни добри избори:

- Предпочитайте просто първо ястие + источник на белтък към него
- Добавете гарнитура и порция плод
- Винаги избирайте вода вместо подсладени напитки

Тези малки детайли подобряват качеството на храненето, без да усложняват живота.

Ключово напомняне за треньорите:

- Това, което спортистите ядат на обяд, пряко влияе върху качеството на следобедната им тренировка.

Междини: критичният момент на деня



Междините са често импровизирани:

Сладкиш, безалкохолна напитка, пакетирана закуска — бързи избори, но не винаги идеални. Лоша междина дава незабавен скок на захарта, последван от рязък спад точно когато тренировката започва.

Прости алтернативи, които работят:

- Малък сандвич
- Порция плод
- Кисело мляко
- Качествена зърнена и ядкова плочка

Те позволяват на спортиста да пристигне на тренировката с по-стабилна енергия.

Справяне с неочакваното: когато времето е ограничено

Справянето с неочакваното е спортна компетентност:

Изпуснат автобус, закъсняло свършване на часовете, преместена тренировка: не става въпрос за «перфектно хранене», а за наличие на план Б.

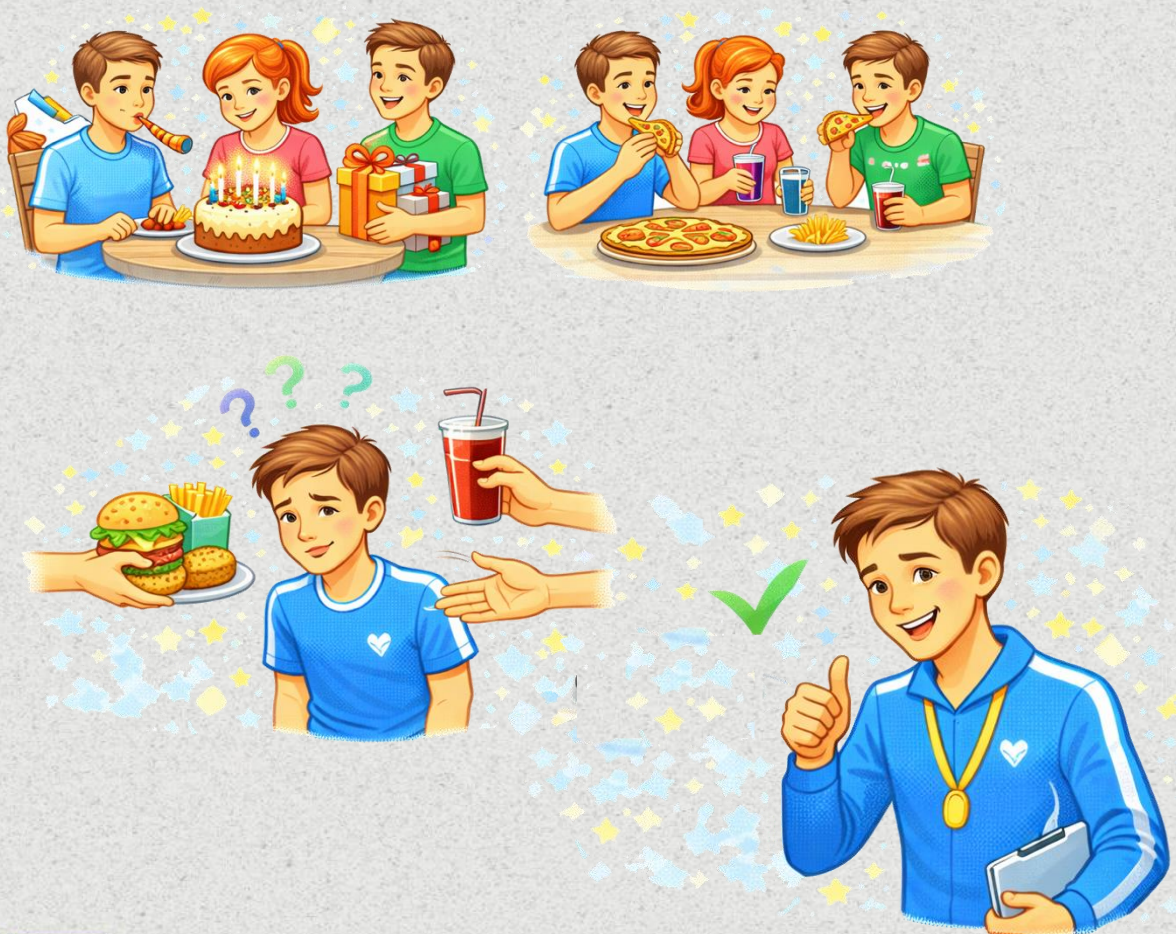
Практически стратегии:

- Носете проста междина в чантата
- Знайте какво да изберете от бара в спортната зала
- Разпознайте кои храни се понасят по-добре преди тренировката

Тези стратегии намаляват стреса и подобряват качеството на занятието.



Социален натиск и храна: когато приятелите влизат в играта



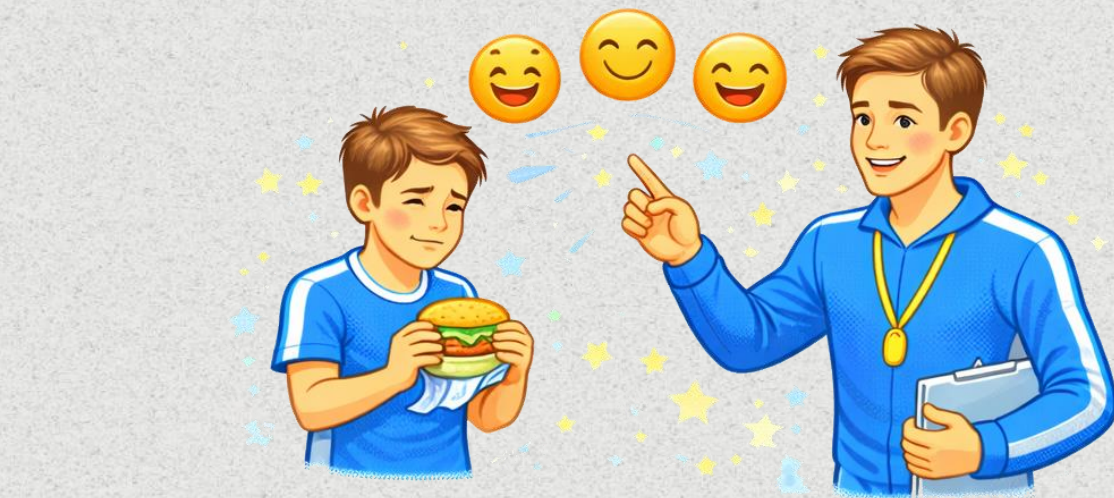
Равновесието се крие в общия модел:

Излизания с приятели, рождени дни, петъчни пици: важни моменти на социализация, които могат да създадат съмнения у спортисти, съзнаващи своята връзка с храната.

Основното послание:

- Балансираното хранене не се определя от едно единствено ядене, а от общия модел на навиците
- Млад човек, който се храни добре през цялата седмица, може свободно да се наслаждава на тези моменти без чувство на вина

Храната е и удоволствие, и споделяне. Помогнете на спортистите да запазят и двете.



Ролята на треньора: нормализира, опростява, обучава

Нормализирайте, опростявайте, обучавайте:

Треньорът може да помогне на младите хора да се отнасят към храната с спокойствие — без да я превръщат в задача или источник на преценка.

- Нормализирайте грешките
- Опростявайте посланията
- Насочвайте към осъзнати избори

Когато младият човек свърже това, което яде, с това, което чувства, е направил важна стъпка към самостоятелност — и в спорта, и в своята връзка с храната.



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.