



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ο ρόλος της διατροφής στους εφηβικούς αθλητές

Prof. Marco Malaguti

Τμήμα Μελετών Ποιότητας Ζωής – Πανεπιστήμιο της
Μπολόνια



Funded by
the European Union

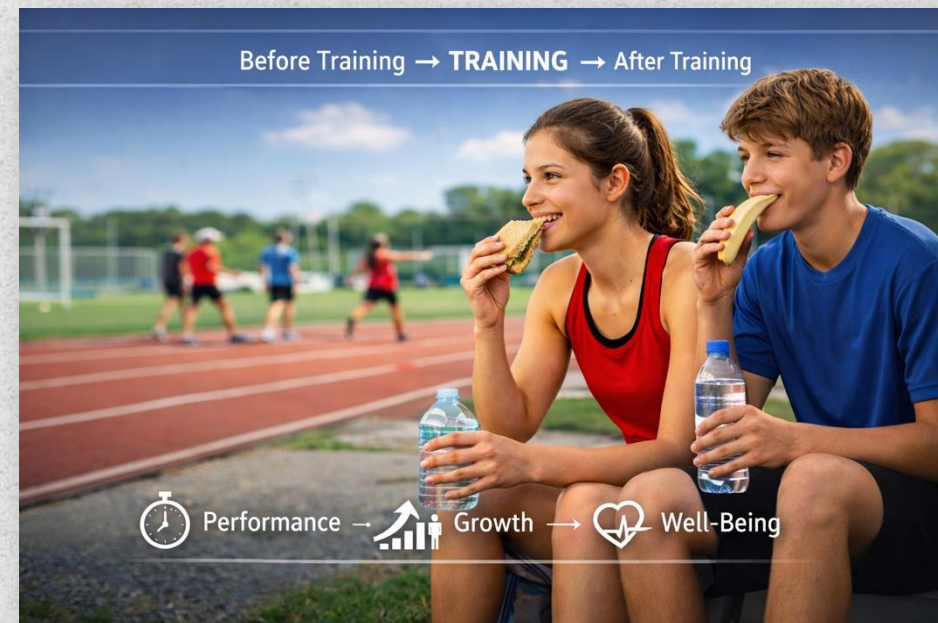
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ο ρόλος της διατροφής στους εφηβικούς αθλητές

Η τροφή είναι το καύσιμο που τροφοδοτεί την απόδοση — και την ανάπτυξη και ευεξία των νέων αθλητών.

Ωστόσο, είναι συχνά η πιο παραμελημένη πτυχή της προετοιμασίας.



Before Training → **TRAINING** → After Training



Performance



Growth



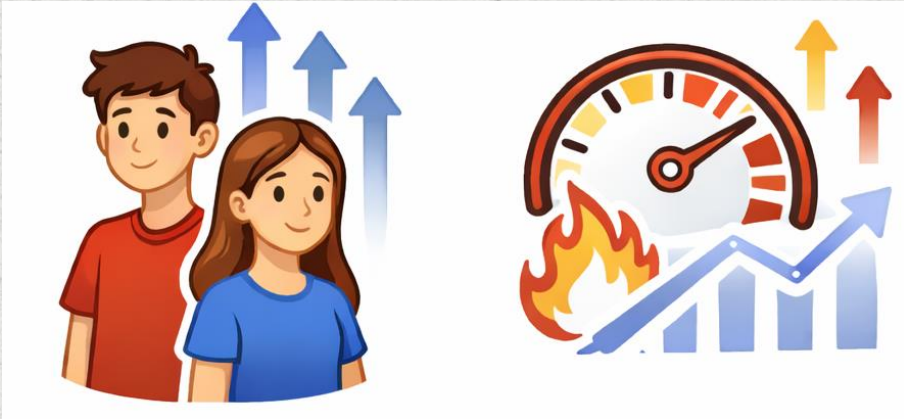
Well-Being



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.

Εφηβεία: μια Κρίσιμη Περίοδος



Κατά την εφηβεία το σώμα αναπτύσσεται, ο μεταβολισμός επιταχύνεται και οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά αυξάνονται.

Η πτώση απόδοσης, ο υψηλότερος κίνδυνος τραυματισμού και η απώλεια της ευχαρίστησης στον αθλητισμό μπορούν να προκύψουν από κακές διατροφικές συνήθειες.



Παραλείπουν γεύματα και έλκονται εύκολα από νόστιμα αλλά φτωχά σε θρεπτικά συστατικά σνακ.

Ακολουθούν διατροφικές τάσεις και συχνά δεν καλύπτουν τις διατροφικές τους ανάγκες σε ένα κρίσιμο στάδιο ανάπτυξης.

Εφηβεία και Αθλητική Διατροφή



Μακροθρεπτικά συστατικά:

Οι υδατάνθρακες αναπληρώνουν την ενέργεια. Οι πρωτεΐνες χτίζουν μυς. Τα υγιή λίπη υποστηρίζουν τον μεταβολισμό.



Μικροθρεπτικά συστατικά:

Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και η σωστή ενυδάτωση είναι απαραίτητα για τη συγκέντρωση και την αποκατάσταση.

Ο Ρόλος του Αθλητικού Περιβάλλοντος



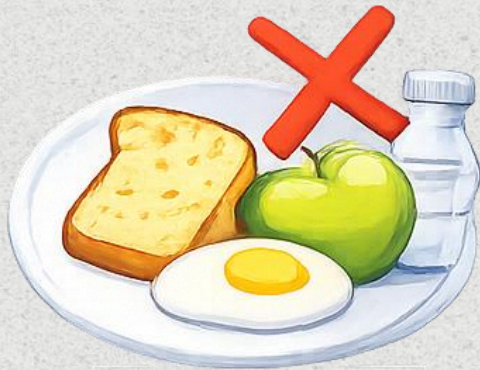
Οι προπονητές ως πρότυπα:

Οι έφηβοι μαθαίνουν παρατηρώντας. Οι ενήλικες στον αθλητισμό μπορούν να μεταφέρουν θετικά μηνύματα για τη διατροφή, προωθώντας ισορροπία και συνείδηση.

Βασικές κατευθύνσεις:

- Παρατηρείτε τους αθλητές και παραπέμπετε τις οικογένειες σε ειδικούς διατροφής όταν χρειάζεται.
- Αποφύγετε κρίσεις για το σχήμα του σώματος ή τις «θαυματουργές δίαιτες».
- Εστιάστε στη συνέπεια, την ποικιλία και την προσοχή στα σήματα του σώματος.

Συνήθη Λάθη και Μύθοι



BREAKFAST



**NOT ENOUGH
CARB**

**TOO MUCH
SUGARS**



Επαναλαμβανόμενα λάθη που πρέπει να αποφεύγονται:

- Παράλειψη πρωινού
- Δραστικός περιορισμός υδατανθράκων
- Κατανάλωση πολύ λίγου νερού
- Υπερβολική χρήση συμπληρωμάτων

Καμία τροφή δεν είναι εγγενώς «καλή» ή «κακή». Η ισορροπία μεταξύ αυτού που τρώμε και αυτού που κάνουμε είναι ουσιαστική.

Η διατροφή, όπως και η προπόνηση, απαιτεί συνέπεια.

Ο ρόλος της διατροφής στους εφηβικούς αθλητές

Η διατροφή είναι αναπόσπαστο μέρος της αθλητικής ανάπτυξης και της προσωπικής εξέλιξης.

Ένας καλά θρεμμένος νέος αθλητής τραυματίζεται λιγότερο, είναι συνολικά πιο υγιής και πιο παρακινημένος στον αθλητισμό.

Στα επόμενα βίντεο, θα εξερευνήσουμε:

- Πώς να προσαρμόζουμε τις ενεργειακές ανάγκες
- Να επιλέγουμε κατάλληλες τροφές
- Να οργανώνουμε τα γεύματα στις διάφορες φάσεις της προπόνησης

