



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Χρονισμός γευμάτων και σνακ

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.

Γιατί το «πότε» έχει σημασία όσο και το «τι»

Ο χρονισμός είναι αόρατο μέρος της απόδοσης:

Όταν είναι σωστός, η προπόνηση κυλά ομαλά. Όταν είναι λανθασμένος, γίνεται αισθητή πρώιμη κόπωση, πεπτικές δυσκολίες και κακή συγκέντρωση.

Οι έφηβοι έχουν γεμάτες μέρες — μεταβλητά σχολικά ωράρια, μεγάλες μετακινήσεις, εξωσχολικές δραστηριότητες. Αυτό κάνει την κατανομή γευμάτων περίπλοκη, αλλά θεμελιώδη.

Το σώμα χρειάζεται τακτικό μικρό ανεφοδιασμό για να λειτουργεί στο καλύτερό του.



Όταν τρώμε τη λάθος στιγμή



Παράλειψη γευμάτων = πρώιμη κόπωση



Δύο συνήθη λάθη:

Παράλειψη ή υπερβολικά ελαφρύ φαγητό:

- Το σώμα αντιμετωπίζει την προπόνηση με «σχεδόν άδεια δεξαμενή»: πρώιμη κόπωση, κακή τεχνική ποιότητα και αργή αποκατάσταση

Φαγητό πολύ κοντά στην προπόνηση:

- Η πέψη είναι ακόμη σε εξέλιξη: βάρος, ναυτία ή δυσκολία αναπνοής
- Το αίμα ασχολείται με την πέψη και δεν μπορεί να υποστηρίξει επαρκώς μύες και εγκέφαλο

Ο χρονισμός, περισσότερο από την ποσότητα, συχνά καθορίζει την ποιότητα της προπόνησης.

Το γεύμα πριν την προπόνηση: πότε και τι

«Ο τελευταίος προγραμματισμένος ανεφοδιασμός»:

Πρέπει να καταναλώνεται τουλάχιστον 2 ώρες πριν τη δραστηριότητα, παρέχοντας εύκολα διαθέσιμη ενέργεια χωρίς να υπερφορτώνεται η πέψη.

Παράδειγμα με 3+ ώρες πριν την προπόνηση:

- Ζυμαρικά με απλή σάλτσα (λάδι, παρμεζάνα) + μικρή μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι + καλά ανεκτό μαγειρεμένο λαχανικό
- Εύκολα χρησιμοποιήσιμοι υδατάνθρακες + χρήσιμη πρωτεΐνη + περιορισμένες φυτικές ίνες



Ένα συνηθισμένο σενάριο: μεσημεριανό στις 13:30, προπόνηση στις 17:30, με ελαφρύ απογευματινό σνακ ενδιάμεσα.

Το σωστό σνακ: ένα πρακτικό παράδειγμα



Όταν το διάστημα είναι 4+ ώρες:

Ένα σνακ πριν την προπόνηση είναι σημαντικό — απλό και εύπεπτο. Δεν χρειάζονται αθλητικά προϊόντα: οι συνηθισμένες επιλογές λειτουργούν καλύτερα.

Παράδειγμα (60 λεπτά πριν την προπόνηση):

- Ένα κομμάτι φρούτο + μια τροφή πλούσια σε υδατάνθρακες (π.χ. μπισκότο, ψωμί, κέικ ρυζιού)

Πώς να γνωρίζετε εάν λειτουργεί:

- Σταθερή ενέργεια και χωρίς βάρος ή πρώιμη πείνα → σωστή επιλογή
- Ναυτία, κράμπες ή απότομες πτώσεις ενέργειας → προσαρμόστε ποσότητα ή χρονισμό

Αποκατάσταση: τι συμβαίνει μετά την προπόνηση



Αποκατάσταση



Το παράθυρο αποκατάστασης μετά την προπόνηση:

Μετά την προπόνηση το σώμα απορροφά θρεπτικά συστατικά πιο αποτελεσματικά. Είναι η ιδανική στιγμή για αναπλήρωση αυτών που καταναλώθηκαν και προετοιμασία για την επόμενη προπόνηση.

Ένα σνακ που συνδυάζει υδατάνθρακες + πρωτεΐνες:

- Ανακτά τα αποθέματα ενέργειας και αποκαθιστά τις μυϊκές ίνες

Εάν η προπόνηση τελειώνει αργά το απόγευμα:

- Δεν χρειάζεται σνακ — ένα πλήρες βραδινό με σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λαχανικά και φρούτο παρέχει όλα για τη νυχτερινή αποκατάσταση

Ο ρόλος του προπονητή: δημιουργία λειτουργικών διατροφικών ρουτινών

Δημιουργία λειτουργικών διατροφικών ρουτινών:

Ένας προπονητής δεν ελέγχει τι τρώνε οι νέοι, αλλά μπορεί να τους καθοδηγεί προς πιο λειτουργικές συνήθειες:

- Τονίζετε τη σημασία ενός πλήρους πρωινού
- Προτείνετε τον εκ των προτέρων προγραμματισμό του απογευματινού σνακ
- Επισημαίνετε πώς η ποιότητα προπόνησης εξαρτάται από τη διαθέσιμη ενέργεια

Ο χρονισμός γευμάτων είναι μέρος της αθλητικής εκπαίδευσης: διδάσκοντας ότι το σώμα έχει ρυθμούς και ότι η τήρησή τους επιτρέπει καλύτερη προπόνηση, ταχύτερη αποκατάσταση και αίσθηση μεγαλύτερης δύναμης.

