



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

A táplálkozás szerepe serdülő sportolóknál

Prof. Marco Malaguti

Az életminőség-tudományok tanszéke – Bolognai Egyetem



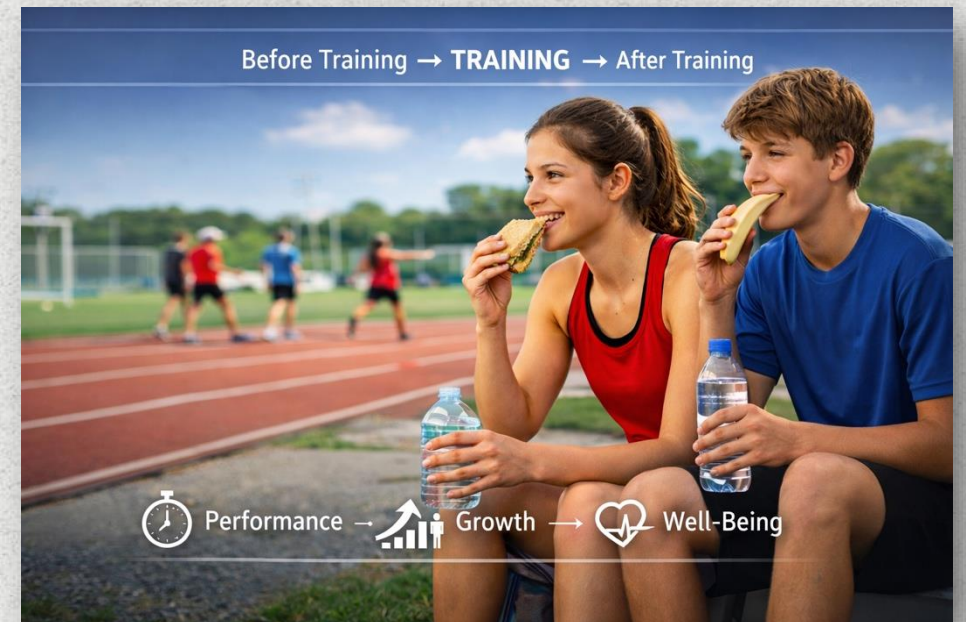
Funded by
the European Union

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.



A táplálkozás szerepe serdülő sportolóknál

Az étel az a tüzelőanyag, amely a teljesítményt – és a fiatal sportolók növekedését és jóllétét – hajtja.
Mégis ez a felkészülés legelhanyagoltabb területe.



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.

Serdülőkor és sporttáplálkozás



Makrotápanyagok:

A szénhiátók pótolják az energiát. A fehérjék izomzatot építenek. Az egészséges zsírok támogatják az anyagcserét.



Mikrotápanyagok:

A vitaminok, ásványi anyagok és a megfelelő folyadekpótlás elengedhetetlen a koncentrációhoz és a regenerációhoz.

A sportkornézet szerepe



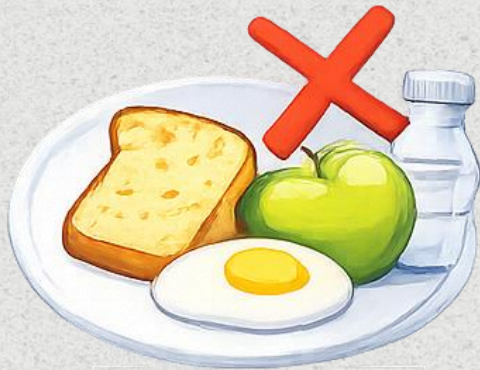
Az edzők mint példaképek:

A serdülők megfigyeléssel tanulnak. A sportban jelen lévő felnőttek pozitív üzeneteket közvetíthetnek a táplálkozásról, egyensúlyt és tudatosságot erősítve.

Legfontosabb iránymutatások:

- Figyeljünk a sportolókat, és szükség esetén irányítsuk a családokat táplálkozási szakemberhez.
- Kerüljük a testalkattal vagy a „csodaszerű diétákkal” kapcsolatos ítéleteket.
- Összpontosítsunk a következetességre, a változatosságra és a szervezet jelzéseinek figyelemre.

Gyakori hibák és tévhitek



BREAKFAST



**NOT ENOUGH
CARB**



Visszatérő hibák, amelyeket el kell kerülni:

- A reggeli kihagyása
- A szénhiátok drasztikus csökkentése
- Keveset inni
- Táplálékkiegészítők túlzott használata

Egyetlen étel sem „jó” vagy „rossz” önmagában. Lényeges az egyensúly az elfogyasztott étel és a végzett tevékenység között.

A táplálkozás, akár csak az edzés, következetességet igényel.

A táplálkozás szerepe serdülő sportolóknál

A táplálkozás szerves része a sportolói fejlődésnek és a személyiségfejlődésnek.

A jól táplált fiatal sportoló kevésbé sérülékeny, összességében egészségesebb, és motiváltabb a sportban.

A következő videóknak megvizsgáljuk:

- Hogyan igazítsuk az energiaszükségletet
- Hogyan válasszunk megfelelő élelmiszereket
- Hogyan szervezzük meg az étkezéseket az edzés különböző fázisaiban

