

Zdobądź wiedzę! – Odżywianie jakościowe i ilościowe

Dzięki serii „Zdobądź wiedzę!”, pozyskasz niezbędne informacje, dzięki którym będziesz mógł świadomie prowadzić swoje dziecko w domowej formie sportowego rozwoju.

Z tego artykułu dowiesz się:

1. Co powinna spożywać Twoja pociecha?
2. Dlaczego nie ma diet dla dzieci?

Dostarczanie odpowiedniego pokarmu gwarantuje prawidłowy rozwój dziecka. Należy pamiętać, że niewłaściwa dieta zawierająca za mało składników odżywczych może prowadzić do gorszej regeneracji, opóźnienia wzrostu czy problemu z poszczególnymi układami człowieka (ruchowy, kostno-stawowy, nerwowy, krwionośny). W jaki sposób dostarczać wszystkich niezbędnych "cegielek" budujących ciało młodego zawodnika? Co musi zawierać jego dieta by była smaczna, zbilansowana, a przede wszystkim zdrowa? Czego nie powinno spożywać dziecko, a jakie składniki pokarmowe powinny dominować?

Świadomy rodzic powinien wiedzieć, że wszystkie produkty, które spożywa dziecko zawierają składniki odżywcze, zarówno:

1. makroskładniki takie jak: węglowodany, tłuszcze i białko - są to substraty energetyczne diety oraz makroskładniki mineralne (np. sód, potas czy wapń)
2. mikroskładniki:
 - witaminy: rozpuszczalne w tłuszczach A, D, E, K i te rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B, witamina C, czy kwas foliowy
 - składniki mineralne (żelazo, litmolibden)

Jednym słowem każda dieta powinna zawierać składniki ilościowe, które dają energię oraz składniki jakościowe, czyli produkty które zawierają witaminy i składniki mineralne.

W jaki sposób komponować dietę dziecka?

Na szczęście każdy organizm (tym bardziej dziecka), sam nastawia się na wyrównywanie niedoborów w diecie. Oczywiście, nie oznacza to by pozwalać dziecku spożywać produkty słodkie, zawsze, gdy ma na to ochotę (najbardziej preferowane - szybka energia dla organizmu). Dzieci nie obowiązują dietą, ponieważ powinny one spożywać wszystkie grupy produktów spożywczych (z wyjątkiem tych na które mają nietolerancję lub alergię). Zarówno owoce i warzywa, jak i czekoladę. Należy wystrzegać się jedynie żywności przetworzonej, w tym fast foodów i tak zwanych *dań gotowych* oraz chemicznych napojów gazowanych. Każdy artykuł odżywczy posiada w sobie niezbędne składniki pokarmowe np.:

- czekolada - magnez, potas, wapń - truskawki - witaminy z grupy B, witamina C
- naleśniki - (mąka, jajko, mleko, sól) - witamina A, E i D, skrobia, tłuszcze MCT

W ułożeniu idealnej diety dla Twojego dziecka pomoże Ci nasz dietetyk! Poproś trenera drużyny o kontakt i umów się na konsultację z klubowym specjalistą.

Z materiałów mogą korzystać Opiekunowie mający zawartą i aktywną umowę z Akademią. Prosimy o nieudostępnianie materiałów Akademii Piłkarskiej Online osobom postronnym lub w mediach społecznościowych. Są one objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631). Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.