



# KAIP TURI MAITINTIS SPORTUOJANTIS VAIKAS?



Sportuojantiems reikia energijos fiziniams pratimams atlikti, kūnui augti ir stiprėti, o tinkamas maistas ir yra energijos šaltinis.



Baltymais turtingi maisto produktai vaikams būtini kasdien – tai liesa mėsa, kiaušiniai, žuvies, ankštinės daržovės (pavyzdžiui, lęšiai, pupelės) ir riešutai.



Baltymai yra pagrindinė statybinė ląstelių medžiaga, dalyvaujanti visuose gyvybiniuose procesuose, o augančiam organizmui baltymų reikia daugiau.



11-14 m. amžiaus vaikams užtenka 1 g baltymų vienam kūno masės kilogramui.



Kasdieniniam racione turėtų būti pieno produktų, kuriuose be baltymų yra kalcio, vitamino D, mineralų, būtinų kaulų formavimuisi ir tinkamam raumenų funkcionavimui. Puikiai tinka ir pienas bei rauginto pieno produktai.





Pieno produktai, kartu su vaisiais, yra labai geras užkandis po sporto, treniruotės, kitos fiziškai aktyvios veiklos.



## Angliavandeniai

Jaunojo sportininko mitybos pagrindas turėtų būti rupi duona, grūdų košės, rudieji ryžiai ir makaronai, kurie yra angliavandenių šaltinis. Iš jų žmogus gauna 50-70 proc. reikiamos energijos.





Angliavandeniai tausoja organizmo baltymus ir riebalus, tačiau jų perteklius virsta riebalais. Angliavandeniai glikogeno pavidalu kaupiasi raumenyse ir kepenyse.



Kai glikogeno atsargos nepakankamos arba išsenka dėl labai intensyvaus sporto, energijai gauti eikvojami riebalai, tačiau mažėja treniruotės efektyvumas.



Jauniesiems sportininkams kasdien reikėtų suvalgyti apie 5 porcijas angliavandenių (1 porcija lygi 1 riekelei duonos, pusei puodelio virtų ryžių).



Riebalai tapatinami su nutukimu...

Riebalai svarbūs riebaluose tirpių vitaminų įsisavinimui, hormonų gamybai. Rekomenduojama, kad riebalai sudarytų 30 - 35 % maisto tiekiamos energijos. Panaudojant daug energijos intensyviai raumenų darbui, riebalai apsaugo nuo šilumos praradimo.





Kur rasti riebalų?

Jūros žuvyje, rapsų, linų sėmenų aliejuje, riešutuose.



Sportuojančiam vaikui riebalų spektrą patartina pajvairinti kokosų aliejumi. Savo maistine (riebalų rūgščių) sudėtimi jis turi ypatingos reikšmės dirbantiems raumenims.



## Skysčiai ir elektrolitai

Rekomenduojama išgerti 1-1,5 litro skysčių per dieną. 150-200 ml prieš treniruotę, 75-100 ml treniruotės metu kas 15-20 minučių ir po fizinio krūvio vienam prarastam kūno masės kilogramui reikia išgerti pusę litro vandens. Mineralinį vandenį taip pat galima skiesti natūraliomis sultimis.



Visiems, kas rūpinasi tinkama mityba, svarbu apriboti tuščių kalorijų suvartojimą, tai yra, maisto, kuris neturi jokios maistinės vertės, kiekį. Stiklinę gazuoto vaisvandeni geriau pakeiskite natūraliomis vaisių sultimis, o dar geriau – suvalgykite vaisių.





## Vitaminai ir mineralinės medžiagos

Daržovės ir vaisiai – puikus vitaminų šaltinis, taip pat rekomenduojamos šviežiai spaustos daržovių ir vaisių sultys.





Vitaminas A – būtinas regėjimui, odai, kaulų ir dantų formavimuisi. Taip pat padeda greičiau gyti žaizdoms, kurių pasitaiko aktyviai sportuojantiems vaikams.





Sportuojantiems svarbūs yra ir B grupės vitaminai, gerinantys medžiagų apykaitą, nervų veiklą bei baltymų pasisavinimo procesus.



Sportininkų režimas reikalauja atsisakyti traškučių, limonadų.

