



SPORTUOJANČIŲ VAIKŲ MITYBA-JIEMS REIKIA DAUG KURO NE TIK SPORTUI IR MOKSLUI, BET IR AUGIMUI



Tinkama, racionali mityba – tai pagrindinis veiksnys, sąlygojantis žmogaus egzistenciją.



Sportinė veikla mitybai kelia labai didelius reikalavimus, nes sportuojantysis fizinio darbo metu sunaudoja iki keturiasdešimties kartų daugiau energijos negu būdamas pasyvioje būklėje.



Didžioji maistinių medžiagų dalis sunaudojama raumenų darbui ir aptarnaujančių organų darbingumo palaikymui.





Derinant tinkamą krūvio dozę, su sveikatai palankia mityba, kurioje dominuoja baltymai ir angliavandeniai, galima greičiau atsistatyti po sportinio krūvio ir užkirsti kelią traumoms.



Siekiant išvengti traumų, reikia stebėti vitamino D ir kalio kiekį kraujyje.

Vaikų medžiagų apykaita yra greita, raumenys lengvai pasisavina baltymus ir lengvai atsistato po treniruočių.



Vaikų medžiagų apykaita yra greita, raumenys lengvai pasisavina baltymus ir lengvai atsistato po treniruočių.

Kūnui reikalingas didelis kalorijų kiekis ne tik raumenų ir kaulų, bet ir visų vidaus organų augimui.



Sportuojantiems vaikams, paaugliams labai svarbu subalansuota mityba, kurioje gausu baltymų, sveikatai palankių riebalų, angliavandenių ir maistinių skaidulų, padedančių gerai veikti visai virškinimo sistemai.



Sportininko mitybos ypatumai:

- Krakmolas – pagrindinis angliavandenis sportininko mityboje.
- Krakmolas lyginant su paprastais angliavandeniais (cukrus) efektyviau didina glikogeno sintezę
- Angliavandenių ir baltymų santykis 4:1.



Riebalai - nuo jų priklauso raciono kaloringumas .

- sportininkų mityboje: 20 – 35%, minimalus kiekis 15%
- vitaminų A, D, E, K šaltinis.



Racionalios mitybos principai:

- Saikingumas
- Subalansuotumas
- Įvairovė
- Reguliarumas



Balansas:

- Mityba taisyklingam
 organizmo funkcionavimui,
 kurioje ne per daug ir ne per
 mažai maitinamųjų
 komponentų.
- Subalansuota mityba
 traktuojama kaip mityba, kuri
 aprūpina organizmą įvairiais
 produktais.



Energijos šaltiniai:
angliavandeniai, riebalai,
baltymai, mineralinės
medžiagos (makro ir
mikro elementai), vanduo,
vitaminai.



Sportuojančiam vaikui reikalingas individualus mitybos planas. Jis sudaromas atsižvelgiant į kūno charakteristikas (amžių, lytį, ūgį, svorį) taip pat į sportinę veiklą, sporto šaką.



Vakarienė turi būti lengva reikia , vartoti kuo mažiau perdirbto maisto. Reikia valgyti žuvį, liesą mėsą, vaisius, daržoves. Kokybiškus duonos gaminius, praturtintus skaidulomis.



Būtinamas atitinkamas kiekis baltymų, fosforo ir vit.B. Tarp startų reikėtų duoti vaisinių gėrimų arba vitaminų – mineralų gėrimų. Prieš varžybas reikėtų daugiau baltymų, riboti riebalus. Paskutinis valgymas iki starto likus 3 – 4 val. Likus 1.5 – 2 val . iki starto angliavandenių – vitaminų gėrimo nedidelės koncentracijos.



Organizmui kenkia per didelis ir per mažas angliavandenių kiekis

Per daug...

- Perteklius virsta riebalais, kurie kaupiasi riebaliniame audinyje
- Dirgina endokrininę ir nervų sistemas
- Mažina „gerojo“ cholesterolio koncentraciją.

Per mažai...

- Smegenų veiklos blogėjimas
- Sutrinka baltymų ir riebalų apykaita
- Ketoniniai kūnai
- Vidurių užkietėjimas



Angliavandenių funkcijos:

- angliavandenių dėka raumenys ilgiau dirba
- saugo kepenis, mažina baltymų irimą
- angliavandenių trūkumas negatyviai veikia kalcio pasisavinimą, o tai susiję su nuovargiu.



Angliavandenių produktai:

Avižos, rudieji ryžiai,
saldžios bulvės, vaisiai,
ankštinės daržovės,
daržovės, pilno grūdo
produktai.



Maistinės skaidulos. Daržovės, vaisiai, pilno grūdo duona, riešutai, sėlenos, pupelės, sėklos, avižos.

Vaisių ir daržovių ląsteliena lėtina cukraus absorbciją į kraują, palaikydama energijos lygį, padeda šalinti iš organizmo cholesterolį, gerina žarnyno peristaltiką, sulaiko vandenį.

Minusai – per daug ląstelienos vidurių pūtimas, sunkiai savinasi Fe, Ca, Cu.





Baltymai.

Kai jų perdaug: apkraunami inkstai ir kepenys, padidėja alergijų rizika, baltymų perteklius - riebalai, baltymų medžiagų apykaitos produktai toksiški, prarandamas kalcis, su šlapimu prarandama daugiau vandens, gali įtakoti dehidrataciją.

Kai baltymų per mažai: sutrinka medžiagų apykaita, lėtėja augimas, anemija, silpna imuninė sistema, sumažėja apetitas, silpnumas, nervingumas, padidėjęs jautrumas.



Baltyminiai produktai. Ne riebūs pieno produktai, ankštiniai augalai, sėklos, vištienos krūtinėlė, kalakutienos krūtinėlė, jūrinė žuvis, liesa raudona mėsa, kiaušinio baltymas.



- Sunkios treniruotės lemia mikroskopinį raumenų pažeidimą, čia baltymai svarbūs atstatomajai funkcijai.
- Didinant su maistu gaunamų baltymų kiekį pagerinamas fiziologinis atsakas į fizinius krūvius per treniruotes.





Baltymai turi didelę įtaką raumenų susitraukimo metu vykstantiems procesams, formuojant ilgalaikę adaptaciją prie fizinių krūvių, raumenų kompozicijai, intensyviai sportuojant, esant nervinei įtampai ir nusilpus imunitetui.



Riebalai.

Gerieji riebalai: alyvuogių, rapsų aliejai, avokadai, riešutai, žemės riešutų sviestas, : saulėgražų aliejus, kukurūzų aliejus, riešutai, sėklos, omega3 riebalų rūgštys: sardinės, lašišos, skumbrės, graikiniai riešutai, moliūgų sėklos, kiaušiniai.





Kai riebalų per daug. Po fizinio krūvio susikaupia per daug laktato, padažnėja širdies plakimas, suvartojama per daug deguonies, sulėtėja atsigavimo procesai.



Kai riebalų per mažai - kaulų tankio mažėjimas, lūžių rizika ,
chroniškas maitinimosi nepakankamumas, silpnas imunitetas, ligų ir
infekcijų rizika.



Vandens reikšmė sportinėje veikloje. Sportininkų, kurie palaiko vandens balansą širdies susitraukimų dažnis ir kūno temperatūra žemesni, lyginant su tais, kurie nepapildo vandens atsargų.



Dehidratacija. Troškulys. Galvos skausmai, nuovargis, mažėja fizinis aktyvumas, pykina, sausa burna, krečia šaltis, drėgna oda, padažnėjęs pulsas. Pakyla kūno temperatūra, silpnumas, svaigsta galva. Šilumos smūgis – organizmas neprakaituoja, aukšta temperatūra, dezorientacija.

