



Żywienie młodego sportowca

Praktyczny przewodnik po posiłkach przed treningiem, po wysiłku i w aktywnym tygodniu.

BEATA GOTUJE ZDROWO



Spis treści

1. Wstęp	3
2. Najważniejsze zasady żywienia młodego sportowca	4
3. Co jeść przed treningiem	7
4. Co jeść po treningu	8
5. Co jeść w przerwach między treningami	9
6. Nawodnienie i naturalne izotoniki	11
7. Jak dopasować żywienie do dyscypliny	14
8. Inspiracje na śniadania i posiłki praktyczne	16
9. Co zabrać na trening i turniej	19
10. Najczęstsze błędy	21
11. Checklista dla rodzica	23
12. Zakończenie	25

1. Od czego zacząć

Dobrze skomponowane posiłki pomagają młodemu sportowcowi mieć energię na szkołę, trening i codzienne wyzwania. Odpowiednie żywienie wspiera nie tylko aktywność fizyczną, ale też zdrowy rozwój, regenerację i dobre samopoczucie.

Ten e-book stworzyłam po to, aby pokazać proste rozwiązania, które naprawdę da się wdrożyć w zabieganym życiu aktywnej rodziny:

- co zjeść przed treningiem,
- co podać po wysiłku,
- jakie przekąski sprawdzają się między jednostkami,
- jak zadbać o nawodnienie,
- co spakować na trening lub turniej,
- jak dopasować jedzenie do konkretnej dyscypliny.

Znajdziesz tu zarówno bazowe zasady, jak i praktyczne wskazówki, które łatwo wykorzystać na co dzień. Bez presji na perfekcję, za to z naciskiem na prostotę, regularność i spokojne planowanie.

2. Najważniejsze zasady żywienia młodego sportowca

1. Regularność pomaga utrzymać energię

Młody sportowiec najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy posiłki pojawiają się w ciągu dnia regularnie. Długie przerwy bez jedzenia często kończą się spadkiem energii, gorszym samopoczuciem i trudniejszą tolerancją wysiłku.

2. Posiłek warto dopasować do godziny treningu

Jeśli do treningu zostało jeszcze 2-3 godziny, można podać pełniejszy posiłek. Im mniej czasu do wysiłku, tym lepiej sprawdzają się prostsze i lżejsze przekąski.

3. Po wysiłku warto zadbać o regenerację

Po treningu dobrze jest połączyć białko z węglowodanami i pamiętać o płynach. Taki posiłek pomaga dziecku szybciej wrócić do energii po wysiłku.

4. Woda to codzienna podstawa

W większości sytuacji najlepszym napojem pozostaje woda. Warto zadbać o to, aby dziecko piło regularnie w ciągu dnia, a nie dopiero wtedy, gdy poczuje silne pragnienie.

5. Dzień zawodów nie jest czasem na eksperymenty

Produkty, których dziecko wcześniej nie jadło, lepiej sprawdzić w spokojniejszym dniu. Na mecz lub turniej najlepiej zabrać to, co jest już znane i dobrze tolerowane.

Szybka tabela: ile czasu do treningu i co wybrać

Czas do treningu	Najlepszy typ posiłku	Przykłady
2-4 godziny	Pełniejszy posiłek	ryż z kurczakiem, makaron z indykiem, owsianka z jogurtem
1-2 godziny	Lżejszy posiłek	jogurt z musli, koktajl, kanapka z indykiem, naleśniki ze skyr
30-60 minut	Mała przekąska	banan, mus owocowy, jogurt pitny, wafle ryżowe
Do 30 minut po treningu	Przekąska regeneracyjna	skyr z bananem, koktajl, jogurt z owocami

Ta prosta zasada ułatwia planowanie dnia i zmniejsza ryzyko zjedzenia czegoś zbyt ciężkiego albo zbyt późno.