

Żywnienie sportowców

Malwina Przybylska, Natalia Stabrowska, Piotr
Ludwiczak

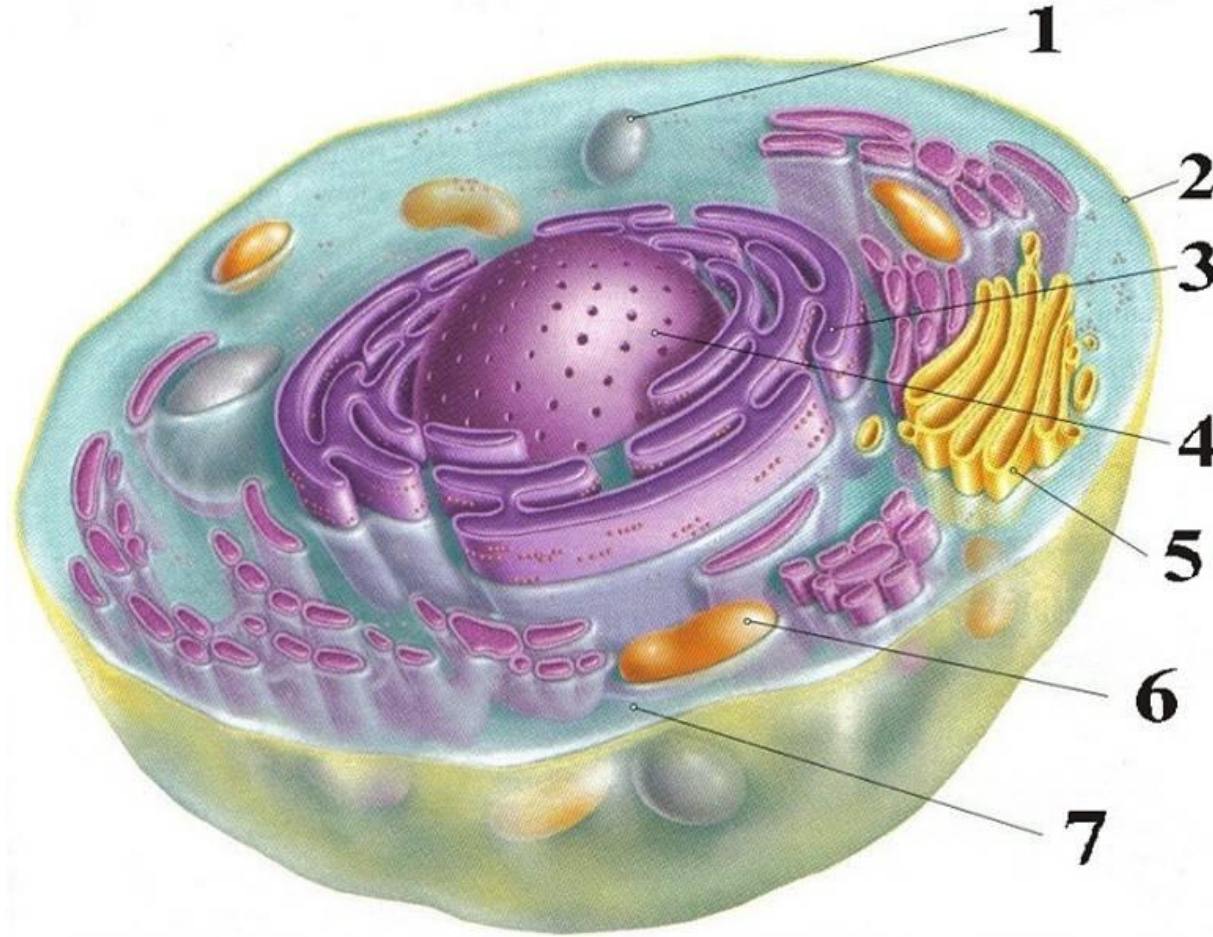
Wyższa Szkoła Zdrowia, Urody i Edukacji w Poznaniu

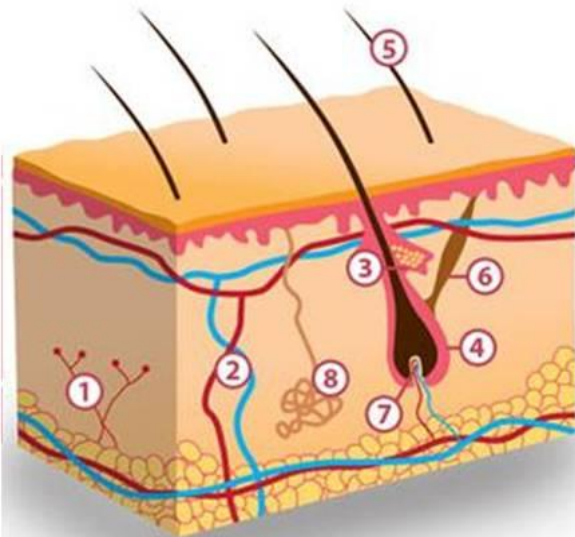


Nawadnianie i uzupełnianie płynów



Dlaczego woda jest ważna dla naszego organizmu?

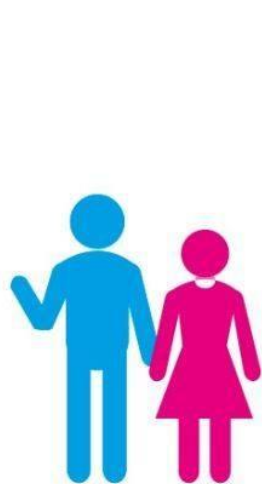






Nawodnienie organizmu

Zawartość wody w ludzkim organizmie



75% wody

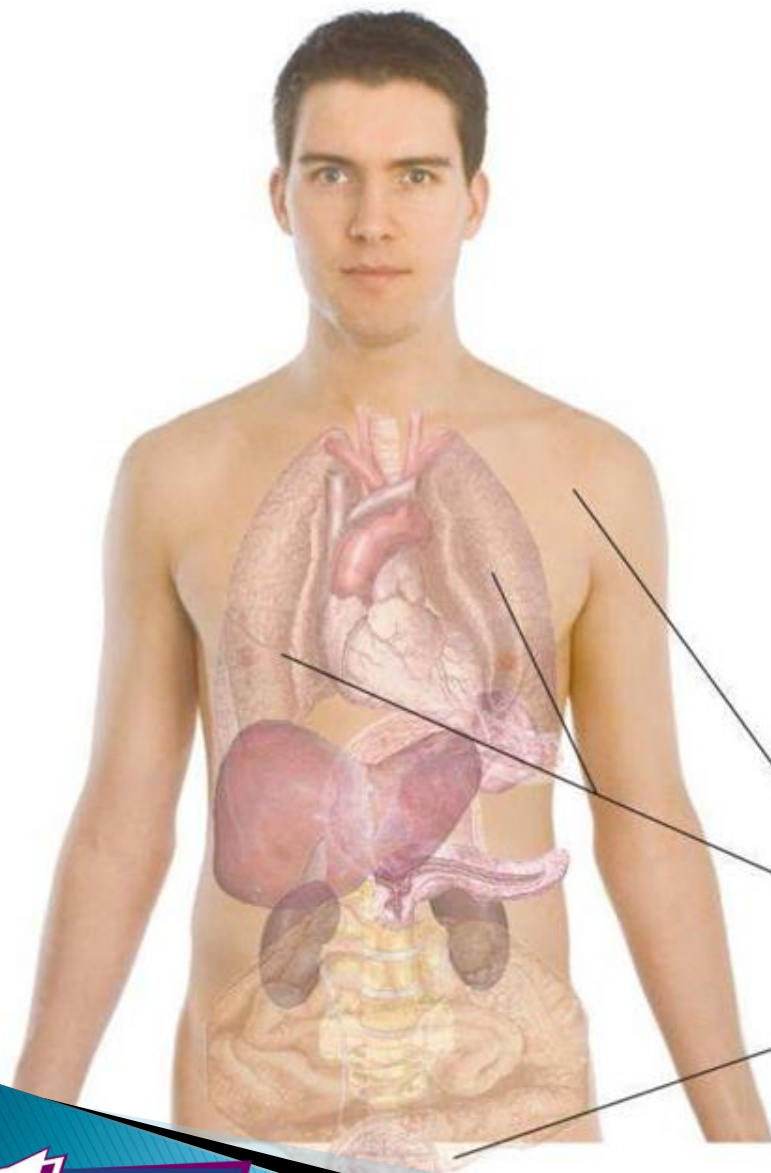


60% wody



50% wody

Utrata wody



500 ml/dobę
przez skórę

300 ml/dobę
przez płuca

100-200 ml/dobę
drogą pokarmową
(z kałem)

600 ml/dobę
przez nerki
(z moczem)

GRUPA	WIEK (lata)	WODA* (ml/dobę)
Niemowlęta	0 – 0,5	100 – 190**
	0,5 – 1	800 – 1000
Dzieci	1 – 3	1250
	4 – 6	1600
	7 – 9	1750
Chłopcy	10 – 12	2100
	13 – 15	2350
	16 – 18	2500
Dziewczęta	10 – 12	1900
	13 – 15	1950
	16 – 18	2000
Mężczyźni	> 19	2500
Kobiety	> 19	2000
Ciąża		2300
Laktacja		2700

Trening a nawodnienie

- ▶ Podczas wysiłku człowiek traci wodę – pot
- ▶ Pocimy się ponieważ temperatura naszego ciała się podwyższa a pot powoduje, że nasze ciało zaczyna się schładzać aby zapobiec przegrzaniu się narządów wewnętrznych
- ▶ Także przy przyspieszonym oddechu przez płuca tracimy wodę

Co pić żeby to było zdrowe dla naszego organizmu? WODA

Woda bardzo
niskozmineralizowana

Ogólna zawartość soli mineralnych nie
przekracza 50 mg/l

Woda
niskozmineralizowana

Ogólna zawartość soli mineralnych nie
przekracza 500 mg/l

Woda
średniomineralizowana

Ogólna zawartość soli mineralnych nie
przekracza 1500 mg/l (500 – 1500 mg/l)

Woda
wysokozmineralizowana

Ogólna zawartość soli mineralnych
przekracza 1500 mg/l

Zawartość soli mineralnych w różnych markach wody

Nazwa handlowa	Średnia cena[zł]	Rodzaj wody	Klasyfikacja	Suma skł. min. [mg/l]
Górska Natura	2,09	źródłana, niegazowana		132
Żywiec Zdrój	1,95	źródłana niegazowana		230
Mama i ja	1,27	źródłana niegazowana		269
Nestle Aqarel	1,39	źródłana niegazowana		679,3
Kropla Beskidu	1,85	naturalna woda mineralna niegazowana	niskozmineralizowana	322,21
Arctic plus	1,59	naturalna woda mineralna niegazowana	niskozmineralizowana niskosodowa	413,52
Dobrowianka	1,35	naturalna woda mineralna niegazowana	niskozmineralizowana niskosodowa	420
Jurajska	1,77	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana niskosodowa	500,33
Ustronianka Biała	1,89	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana	507
Kinga Pienińska	2,49	naturalna woda mineralna niskonasycona CO ₂	średniozmineralizowana niskosodowa	512,56
Nałęczowianka	1,99	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana niskosodowa	650
Cisowianka	1,35	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana niskosodowa	742
Piwniczanka	1,89	naturalna woda mineralna niegazowana	wysokozmineralizowana zawiera wapń, magnez, wodorowęglany	1729
Muszynianka	2,59	naturalna woda mineralna niskonasycona CO ₂	wysokozmineralizowana magnezowo - wapniowa	1838,3
Staropolanka	1,99	naturalna woda mineralna wtórnie niskozmineralizowana	wysokozmineralizowana zawiera wapń, magnez, wodorowęglany	2100

Jurajska	1,77	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana niskosodowa	500,33
Ustronianska Biała	1,89	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana	507
Kinga Pienińska	2,49	naturalna woda mineralna niskonasycona CO ₂	średniozmineralizowana niskosodowa	512,56
Nałęczowska	1,99	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana niskosodowa	650
Cisowska	1,35	naturalna woda mineralna niegazowana	średniozmineralizowana niskosodowa	742
Piwniczna	1,89	naturalna woda mineralna niegazowana	wysokozmineralizowana zawiera wapń, magnez, wodorowęglany	1729
Muszyńska	2,59	naturalna woda mineralna niskonasycona CO ₂	wysokozmineralizowana magnezowo - wapniowa	1838,3
Staropolska 2000	1,99	naturalna woda mineralna wtórnie średnionasycona CO ₂ pochodzenia	wysokozmineralizowana zawiera wapń, magnez, wodorowęglany	2120



Dieta dla sportowców

Kilka zaleceń

1. Dieta powinna być dostosowana do płci, wieku oraz dyscypliny sportu
2. Najważniejszymi składnikami w diecie sportowca są białka i węglowodany
3. Węglowodany powinny pokrywać 55–60% całkowitego zapotrzebowania na energię w ciągu dnia

4. Posiłki powinny być lekkostrawne
5. Jadłospis sportowców powinien zawierać białko pełnowartościowe
6. Nie należy spożywać posiłku bezpośrednio przed treningiem, tylko 2–4 godziny przed ćwiczeniami
7. W diecie sportowców tłuszcze powinny pokrywać 25–30% zapotrzebowania na całą energię
8. Zalecane jest gotowanie na parze, żeby posiłki były lżej strawne

Zasady żywienia u dzieci otyłych

*Dlaczego warto się
zdrowo odżywiać?*



Dlaczego warto się zdrowo odżywiać?

- ▶ Szczupła sylwetka,
- ▶ Więcej energii,
- ▶ Piękne włosy i paznokcie,
- ▶ Pewność siebie,
- ▶ Promienna cera,
- ▶ Jędrne ciało,
- ▶ Łatwe przepisy,
- ▶ Wspaniałe samopoczucie,
- ▶ Bezpieczna utrata wagi,
- ▶ **Uniknięcie chorób.**

Produkty przyczyniające się do nadwagi



Kostki rosołowe

- ▶ **Glutaminian sodu (E 621).** Glutaminian sodu może:
- ▶ wywoływać tzw. sztuczny apetyt, powodować: pocenie, kołatanie serca, migreny oraz problemami żołądkowymi, a także podwyższonym ciśnieniem krwi,

Chipsy

Akrylamid

- ▶ Prawdopodobnie największym zagrożeniem ze strony niewinnie wyglądających chipsów jest substancja, która powstaje podczas długotrwałego smażenia produktów spożywczych – akrylamid,

Słodyczne, napoje słodkie

- ▶ Cukier, słodyczne, słodkie napoje to produkty, które dzieci i młodzież lubią i chętnie spożywają. Produkty te nie powinny być jednak stałym elementem codziennej diety młodego człowieka z kilku powodów:
- ▶ 1. Słodyczne, wiele napojów zawierają **znaczne ilości cukru (sacharozy)**.
- ▶ 2. Słodyczne czekoladowe, niektóre rodzaje wyrobów ciastkarskich, chałka zawierają **znaczne ilości tłuszczu**.

- ▶ 3. Częste spożywanie słodczy a zwłaszcza cukierków typu karmelki, krówki, lizaki przy jednoczesnym niedostatku higieny jamy ustnej prowadzi do **próchnicy zębów**.
- ▶ 4. Wyroby cukiernicze, kolorowe drażetki, cukierki, lizaki, napoje kolorowe **mogą zawierać barwniki inne niż naturalne**.
- ▶ 5. Słodczy i słodkie napoje spożywane w znacznych ilościach przez dłuższy czas **sprzyjają rozwojowi różnych chorób**.
- ▶ 6. Częste spożywanie słodczy czy pojadanie słodczy bądź picie słodkich napojów między posiłkami **zmniejsza apetyt** na pełnowartościowe pożywienie.



All for body

IOŁA

zamiast soli.

WODA

co najmniej 1,5 l dziennie.

OLEJE I ORZECY

zamiast tłuszczów zwierzęcych.

MIĘSO, RYBY, JAJA

a także rośliny strączkowe.

MLEKO I NABIAŁ

co najmniej 2 szklanki dziennie.

PRODUKTY ZBOŻOWE

zwłaszcza pełnoziarniste.

WARZYWA I OWOCE

w proporcjach 3:1.

RUCH

codziennie!



Wyższa Szkoła Zdrowia
Urody i Edukacji
w Poznaniu

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

- ▶ Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
- ▶ Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
- ▶ Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy.
- ▶ Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.

- ▶ Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
- ▶ Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
- ▶ Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
- ▶ Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
- ▶ Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
- ▶ Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



1. Wiosenne porządki

Uzupełnij niedobór witamin i składników mineralnych w zmęczonym zimą organizmie.



2. Sezonowo znaczy zdrowo

Wybieraj produkty uprawiane naturalnie, dostępne w danym okresie i nieprzetworzone.



3. Zaczynj od rana

Zaczynj dzień od pełnowartościowego śniadania, które zapewni energię na cały dzień – owsianki, omleta lub jogurtu z dodatkiem świeżych owoców.



4. Warzywa i owoce 5 razy dziennie

Najlepiej na surowo, mają najwięcej witamin. Możesz też sporządzić z nich naturalne przekąski - chrupiącą marchew z dipem lub humusem.



5. Zdrowe grillowanie

Wybieraj najzdrowsze formy obróbki termicznej potraw - grillowanie lub pieczenie.



6. Zastąp słodkie owocami

Najlepsze będą owoce dostępne sezonowo: truskawki, czereśnie, brzoskwinie, poziomki.



7. Spożywaj odpowiednią ilość płynów

Oprócz wody, także herbaty ziołowe oraz świeżo wyciskane soki np. z grejfrutów i pomarańczy.

ZAPRASZAM NA MOJEGO BLOGA:

*malinowekwiatymalwy.blogspot
.com*



Przydatne linki

- ▶ <http://www.izz.waw.pl/pl/>
- ▶ <http://zdrowyuczen.org>