

Prehrana v športu

Zdrava prehrana omogoča optimalni psihofizični razvoj, dobre inetelektualne sposobnosti, vitalnost in zorenje, poveča splošno odpornost in delovno storilnost. Pomeni uravnotežen vnos vseh potrebnih hranilnih snovi ter ustrezno energijsko vrednost hrane.

Zdravo prehranjevanje je sestavljeno iz uravnotežene prehrane, preprečevalke tako imenovanih deficitarnih bolezni, torej tistih, ki v Sloveniji ne pomenijo socialnega in medicinskega problema, varne prehrane, ki preprečuje akutne in kronične zastrupitve z aditivi in s kontaminati, ki so v hrani, ki jo določajo predpisi ter varovalne, tudi zaščitne ali funkcionalne prehrane, zaradi katerih je človek varnejši pred sodobnimi, tako imenovanimi civilizacijskimi boleznimi ter se je sposoben spopasti tudi z vsakdanjimi fizičnimi in psihičnimi napori. Prehrana pa mora biti, ne nazadnje, tudi biološko in gastronomsko sprejemljiva. O biološki sprejemljivosti govorimo, če človek ni preobčutljiv (alergičen, intoleranten) na zaužito hrano. Po zaužitju hrane se moramo dobro počutiti. Dobro pa se počutimo ob okusni in lepo pripravljene ter sploh vabljivi hrani. Človekove prehranske navade in razvade, njegov tradicionalni ali celo alternativni način prehrane, prav tako pa tudi možnost nabave in priprave zdrave hrane, so še dodatni dejavniki, ki vplivajo na zdrav način prehranjevanja ljudi.

Človek mora biti telesno aktiven v vseh življenjskih obdobjih, izključimo lahko samo obdobje dojenčka. Rast in razvoj sta povezana z vsakdanjo telesno aktivnostjo. Telesna aktivnost pa je tudi pomemben dejavnik zdravega načina življenja, ki zahteva tudi ustrezno načrtovano prehrano. Redna dnevna telesna aktivnost ugodno vpliva na celotni organizem, na dobro telesno pripravljenost ter psihično počutje in preprečuje civilizacijske bolezni.

ENERGIJSKO IN HRANILNO URAVNOTEŽENA PREHRANA:

Optimalna fizična priprava zahteva pazljivo predpisano prehrabetveno ravnatežje osnovnih hranil. Prehrana mora vsebovati relativno ravnatežje ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Priporočljivo uravnoteženo zaužitje pomembnih hranil je torej:

55-60% ogljikovih hidratov, do 30% maščob (od tega manj kot 10% nasičenih) in 10-15% beljakovin. Ta hranila pa niso vse, kar potrebuje naše telo. Obstaja šest najpomembnejših prehranskih razredov:

- ogljikovi hidrati
- maščobe
- beljakovine
- vitamini
- minerali
- voda

Pomen ogljikovih hidratov za boljšo telesno sposobnost in kondicijo v primerjavi z beljakovinami in maščobami je dobro znan. Ogljikohidratni tip prehrane, ki je združen s ustreznimi treningi, poveča rezerve glikogena v mišicah in jetrih in tudi zviša izkoristek le teh.

Pomemben vzrok utrujenosti pri telesni obremenitvi, ki traja več kot eno uro, je znižanje telesnih (mišičnih, jetrnih) zalog zgoraj omenjenega glikogena. Sistemski treningi omogočajo športniku bolj ekonomično izrabo glikogenskih rezerv (večja poraba maščob). Uživanje ogljikovih hidratov med treningom tudi upočasnijo praznenje glikogenskih rezerv in s tem pojav utrujenosti.

Mišični glikogen se izčrpa po približno 2 urah treninga odvisno od intenzivnosti, okoli 20 ur pa je potrebno, da se te rezerve v telesu obnovijo. Vendar pa lahko ta čas še skrajšamo, saj je hitrost obnavljanja zaloga odvisna od količine in vrste ogljikovih hidratov in režima (časa) uživanja: ne glede na količino zaužitih OH, je hitrost sinteze glikogena 5-6% na uro. Sladkor-glukoza ali kompleksni OH z visokim glikemičnim indeksom enako hitro nadomeščajo glikogenske rezerve, vendar pa npr. fruktoza nadomešča le s hitrostjo 3% na uro. Zato naj obrok po treningu vsebuje OH z visokim glikemičnim indeksom in to do 2 uri po treningu, ko je sinteza najhitrejša. Za popolno kopičenje mišičnega glikogena je torej potrebno tudi 10-24 ur ali celo več počitka. Ker pa si marsikateri športnik tega ne more privoščiti, je še toliko bolj pomemben obilen obrok OH hrane 3 ure pred treningom, z malo maščob in



beljakovin ter vlaknin (pred treningom in med njim pa uživajte lahko izkoristljive OH - živila z nizkim glikemičnim indeksom). Če omenjeno glukozo uživamo med treningom, se ta učinkovito izkoristi in ohranja glikogenske rezerve telesa. Na ta način se vzdržljivost športnika lahko znatno poveča.

Ogljikovi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom (<60):

- Sadje: jabolka, češnje, dateljni, fige, breskve, slive, grenivke
- Stročnice: fižol, leča, čičerika
- Sladkor: fruktoza
- Mlečni izdelki: mleko, jogurti

Ogljikovi hidrati s srednje visokim glikemičnim indeksom (60-85):

- Žita: špageti, testenine, ovseni kosmiči
- Zelenjava: ocvrti krompir
- Sadje: grozdje
- Ogljikovi hidrati z visokim glikemičnim indeksom (>85):
- Žita: bel kruh, polnozrnat kruh, riž, kosmiči, musliji, testenine
- Zelenjava: krompir, koruza
- Sadje: banane, rozine
- Sladkor: glukozna, maltoza, med, saharoza

Maščobe so poleg ogljikovih hidratov najpomembnejši vir goriva v telesu. S primerno prehrano le vzdržujemo optimalno količino maščob v telesu. Maščobe ne nadomestijo le del ogljikovih hidratov kot gorivo, temveč se med treningom tudi v večji količini oksidirajo. Nekatere substance lahko pospešijo izrabo (oksidacijo) maščobnih kislin, zato nekateri športniki pogosto posegajo po teh preparatih, kar pa med sezono tekem ni priporočljivo.

Maščobe povečajo energijsko vrednost obroka in vplivajo na okus hrane. Vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline in vplivajo na absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E, K). Vendar pa se maščobe danes pojavljajo kot rizičen faktor pri nastanku bolezni, če človek pokrije več kot 30-35% energijske vrednosti obroka z maščobami.

Glede na omenjena dejstva se v dnevni prehrani športnika uporablja le pusta živila (nemastno meso, posneto mleko,...). Hrano skušamo pripravljati le z nenasičenimi maščobami, kakršne najdemo v olivnem, sončničnem, sojinem olju. Izogibajte se ocvrtim jedem (pomfri, čipsi,...) in slabim margarinar, majonezi, klobasam, polnomastnem siru. Svinjino, govedino, ovčjetino skušajte nadomestiti z ribami, pusto govedino in belim perutninskim mesom.

Povečane energijske potrebe (dolgotrajni, intenzivni in pogosti treningi, vzdržljivostni športi, športi moči in hitrosti) in premalo beljakovin v dnevni prehrani pospešujejo izgube beljakovin v telesu in s tem znižajo telesno sposobnost športnika (manjša moč, vzdržljivost).

Premalo ogljikovih hidratov v prehrani izčrpa hranilne zaloge glikogena v jetrih in mišicah, kar pospeši razgradnjo beljakovin v telesu. Pospešena oksidacija aminokislin pri športniku je premosorazmerna s povečano telesno aktivnostjo in trajanjem obremenitve, odvisna pa je tudi od adaptacije (npr. pri treningih moči).

Nizka zunanja temperatura poveča presnovo maščob in beljakovin, visoka pa porabo glikogenskih rezerv. Pomanjkanje beljakovin pri športniku najprej povzroči znižano moč in vzdržljivost, lahko pa pride tudi do resnejših okvar zdravja.

Večja količina beljakovin v dnevni prehrani športnikov ob intenzivnejših treningih moči poveča sintezo beljakovin za štirikrat. Pri načrtovan-

ju dietne prehrane za športnike, moramo vedeti, da več kot 15% beljakovin, glede na celodnevne energijske potrebe, lahko že preobremeni presnovo in s tem neugodno vpliva na organizem.

Športniki, ki uživajo mešano prehrano običajno ne čutijo pomanjkanja beljakovin v dnevni prehrani, kajti z njo se poveča tudi količina zaužitih beljakovin.

Beljakovinsko krepko hrano uživamo po telesni aktivnosti med počitkom. Pred treningi in med njimi pa dajemo pretežno ogljikohidratno hrano z malo beljakovin in maščob.

Največ beljakovin vsebujejo : meso, ribe, perutnina, trdi sir, mehki sir, jajca (beljaki), fižol, leča, grah, kruh, lešniki, orehi, arašidi, mleko, jogurt

Športnik potrebuje aminokisline za rast mišic, za sproščanje rastnih hormonov in pri hitrejšem zgorevanju maščob. Najbolje je, če športnik vzame preparat aminokislin takoj po telesni aktivnosti ali pred spanjem s kozarcem vode in tudi z vitaminskimi preparati.

Aminokisline v živilih: jajčni beljak, jetra, meso, ribe, soja, arašidi, grah, fižol, koruza, kvas

Tudi minerali so pomemben del vsakdanje zdrave prehrane. Pri športnikih so še toliko pomembnejši, ker pospešujejo sproščanje energije, znižujejo utrujenost ter povečajo mišično in kostno maso. V primeru pomanjkanja posameznih mineralov pri športnikih, lahko z vnosom mineralov pomagamo pri vzdržljivosti, moči in hitrosti. Mešana prehrana z dovolj živilih živalskega izvora, sadja, zelenjave in črnega kruha ponudi športniku dovolj mineralov.

Posebno pomembni makrominerali v prehrani vrhunškega športnika, ki lahko povečajo telesno pripravljenost pri njem, so zlasti kalcij, magnezij, fosfor, od mikroelementov železo, cink, baker, selen, krom. Seveda pa so za dobro zdravje, počutje in telesno sposobnost pomembni prav vsi elementi, ki jih človek dobi samo z mešano in uravnoteženo prehrano.

Hrana z veliko mineralov:

- Kalcij: mlečni izdelki, sardine, školjke, repa, gorčica, brokoli, stročnice
- Magnezij: orehi, stročnice, semena, soja, čokolada, koruza, grah, korenje, morski sadeži, nepoliran riž
- Fosfor: mleko, meso, perutnina, ribe, jajca, orehi, stročnice, žita
- Cink: ostrige, pšenični klački, govedina, jetra, žita, temno perutninsko meso
- Baker: drobovina, školjke, žita, stročnice, čokolada, orehi
- Selen: žita, meso, perutnina, ribe, mlečni izdelki
- Krom: gobe, slive, orehi, beluši, drobovina, žita
- Železo: drobovina, školjke, ostrige, stročnice, orehi, semena, rdeče meso, listna zelenjava

Vitamini so življenjsko pomembne organske snovi. Športniki jih porabijo večje količine z znojenjem, urinom, blatom, zato je z vitamini bogata prehrana športnika še posebej pomembna za boljšo kondicijo.

Pomanjkanje vitaminov znatno vpliva na delovno sposobnost, dobro počutje, motivacijo. Po pretežno ogljikohidratni prehrani pa se poraba vitaminov lahko poveča celo za 30-50%, kar še dodatno poveča zahtevo po vitaminsko bogati prehrani.

Hrana z veliko vitaminov:

- Tiamin: žita, semena, svinjina, krompir, zelenjava, orehi, drobovina
- Riboflavin: mlečni izdelki, meso, jajca, jetra, listna zelenjava
- Niacin: meso, perutnina, jetra, ribe, žita, semena, orehi, listna zelenjava
- Pantotenska kislina: žita, krompir, meso, jetra, mlečni izdelki
- Piridoksin: žita, meso, perutnina, jetra, ribe, krompir, zelenjava, mlečni izdelki, jajca, banane, orehi
- Folati: meso, jetra, listna zelenjava, žita, krompir, sadje
- Ciankobalmin: meso, perutnina, ribe, jetra, mlečni izdelki, jajca, morski sadeži
- Biotin: jetra, jajca, mlečni izdelki, ribe, orehi
- Askorbinska kislina: sadje, zelenjava, krompir
- Vitamin A: jetra, ribe, mlečni izdelki, jajca, margarina, maslo
- Beta karoten: korenje, listna zelenjava, paradižnik, pomaranče
- Vitamin E: jetra, jajca, žita, zelenjava, rastlinska olja, margarina, maslo
- Vitamin D: ribe, jetra, jajca, mlečni izdelki, margarina
- Vitamin K: jetra, listna zelenjava, sir, maslo

Živila, ki vsebujejo večjo količino in/ali število vitaminov ali mineralov so predvsem: žita, stročnice, jajca, meso, mleko, ribe, sadje, brokoli, listna zelenjava, kostna juha, krompir, lubenice, rastlinska olja, orehi, pomaranče (citrusi), paradižnik in drugo.

Napitki, zlasti tisti brez dodanega sladkorja ali vsebnosti alkohola (voda, čaj, mineralna voda, pijače z umetnimi sladili), so sestavni del vsakdanje prehrane. Pri zdravem mladostniku količina dnevnih napitkov odmerja fiziološka žeja. Dobro je, če na vsake toliko časa popijemo kozarec vode. Otrokom in mladim odraslim ljudem kontrolira količino zaužite vode fiziološka žeja, ki zagotovi več vode, kot so dnevne potrebe, zato se odvečna voda izloči; starejše osebe pa pogosto niso žejne, čeprav so že izsušene, zato je kontrola pitja vode pri starostnikih zelo pomembna. Seveda pa je ponudba napitkov pomembna tudi pri otrocih, še zlasti v vrtcih in osnovnih šolah, ker pogosto žejen otrok ne bo pil, če mu tega ne omogočimo. Določili so, da odrasli potrebujejo 1 do 1,5 ml vode/kcal porabljene energije, otroci pa 1,5 ml/kcal. Če vsebuje mešana prehrana dovolj zaščitnih snovi, so vsi dodatki v napitku, pa čeprav so to vitamini in minerali, povsem odveč in celo škodljivi, če jih je preveč. Taki dodatki so lahko tudi sladkorji, alkohol... Nadomeščanje tekočin, vode in elektrolitov je za športnika zelo pomembno tudi zato, ker se pri izgubi že petih odstotkov telesne vode zmanjša telesna sposobnost za okoli 30%. Običajno večina športnikov med naporom izgubi več tekočine, kot jo lahko nadomesti s pitjem. Vzrok je v slabem občutku žeje in tudi počasnejšem praznjenju popite tekočine iz želodca v tanko črevo v primerjavi s hitrostjo izgube tekočin. Prav zaradi tega je pomembno, da se športnik nauči piti ustrezne napitke tudi takrat, ko še nima občutka za žejo. Priporočljivo je, okoli 15 do 20 minut pred vsako obremenitvijo popiti slabe pol litra tekočine, denimo hladne vode. Če ni prevroče in trening traja manj kot eno uro, ni potrebno piti, ne glede na to ali smo žejni ali ne, če izgubljeno tekočino in energijo nadomestimo takoj po obremenitvi. Pri treningu in naporu, ki traja več kot eno uro, pa lahko nastane pomanjkanje vode in tudi energijskih zalog v obliki glikogena. Med naporom naj bi pili okoli 1 do 2 dcl napitka, denimo vode, na vsakih 10 do 20 minut. Če traja napor več ur, je pomembno, da začnemo piti že takoj po začetku napora, denimo na vsakih 10 do 15 minut, da ne pride do predčasne izsušitve in znižane telesne sposobnosti. Večja količina popite tekočine pa lahko povzroči slabost in celo bruhanje, še posebno, če je telesni napor premočan. Za hitro nadomeščanje tekočin uporabljamo

posebne napitke, ki jih pogosto imenujemo izotonične, čeprav dejansko to niso, ker vsebujejo manj sladkorjev in soli. Glukoza in sol v napitkih sta potrebna bolj zaradi hitrejšega vsrkavanja vode iz črevesja kot zaradi nadomeščanja soli in sladkorjev. Le pri zelo dolgotrajnih naporih, ki so povezani tudi z obilnim znojenjem in izgubo soli, so primerni bolj slani napitki. Slane napitke težje prenašamo, zato so lahko bolj primerne tablete soli kot slani napitki. Po treningu ali tekmi pa sol, prav tako pa tudi magnezij in kalij, lahko nadomestimo s krožnikom slane juhe.

PREHRANSKE NAVADE MLADIH ŠPORTNIKOV

Mnogi mladi športniki resno trenirajo že pri 10 letih, v nekaterih športih (gimnastika, nogomet, tenis, plavanje...) pa že prej. Nekateri od njih so že zelo zgodaj navzoči v svetu odraslega vrhunškega športa in njihovi dosežki so pogosto že v rosnih letih prav "elitni". Vendar nas športni dosežki teh mladih čudežev ne smejo zavesti. Otroci namreč niso pomanjšani odrasli in njihove telesne zahteve so drugačne od zahtev odraslega vrhunškega športnika. Tudi prehranske. Ti otroci potrebujejo hrano za športne napore in za posebne zahteve, ki so povezane z rastjo in adolescenco.

Še posebno moramo biti pri mladem športniku pozorni na socialne vidike prehranjevanja, saj ravno v letih odraščanja športniki zelo radi iščejo nove načine prehranjevanja. Ta iskanja so del razvoja mladostnika in pogosto vodijo k restriktivnim, včasih skoraj nekoliko "religioznim" načinom prehranjevanja. Ob prehrani v slogu "ta hrana je superhrana, zato bom jedel samo to" velikokrat vsi okoli mladega športnika pozabijo, da je temelj za kakršen koli napredek v športu takšna temeljna prehranska podpora, ki preskrbi telesu dovolj goriva (glukoze) za športno aktivnost ter snovi za obnovo in gradnjo po njej (beljakovine, mikrohranila, kakovostne maščobe).

V obdobju rasti ima organizem dodatne prehranske potrebe po energiji in hranilih za izdelavo novih telesnih tkiv. Predvsem se povečajo potrebe po beljakovinah, železu in kalciju. Obdobje adolescence je še posebno zahtevno za fante športnike. Energijske zahteve zaradi rasti in vadbe so pri nekaterih tolikšne, da je zelo težko zadostiti potrebam.

Temeljna prehrana mladega športnika ni povezana z nobeno posebno vrsto hrane, ampak pomeni zdravo mešano prehrano, v kateri so vsa glavna hranila: sladkorji (ogljikovi hidrati), beljakovine in maščobe. Hrana naj bo kakovostna, kar pomeni, da je čim manj "zmrčvarjena" (pečena, konzervirana, pražena) ali predelana, saj je samo v kakovostni osnovni prehrani veliko mikrohranil. V tovrstno prehrano športnika pa nikakor ne spada z mikrohranili revna in predelana hrana, kot naprimer ocrtv krompirček. Še zlasti ne zvečer, ko bi morali otroci pojesti kakovosten beljakovinski in ogljikohidratni obrok, da bi lahko napolnili svoje mišice z energijo in obnovili pri treningu poškodovane dele telesa.

V prehrani mladega športnika naj bo 60 do 70 odstotkov energijskega vnosa v obliki ogljikovih hidratov, okoli 20 odstotkov v obliki beljakovin, preostanek pa naj bodo maščobe. Tisti, ki se sprašujete, v kakšni obliki naj bodo ti ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe in seveda mikrohranila (vitamini, minerali), ste na najboljši poti, da se s problemom prehranske podpore uspešno spopadete.

Naprimer, če vemo, da so testenine, riž, kuhan krompir in kruh zelo dober in za telo lahko dostopen vir ogljikovih hidratov, bo na otrokovem krožniku največji del zavzemala ta vrsta hrane. Ker so navedena živila (še zlasti, če so polnovredna), tudi dober vir mikrohranil in vsebujejo nekaj beljakovin, bomo tako uspešno zapolnili zaloge glikogena, ki so ga otroci porabili pri športu. Če dodamo še nekaj lahko prebavljivega sadja in kuhane zelenjave, bo obrok še bolj obogaten z mikrohranili, poleg tega vsebuje sadje kar nekaj ogljikovih hidratov.

Kaj pa beljakovine? Otroku privoščimo kakovostno beljakovinsko hrano

in sicer mleko in mlečne izdelke, belo meso in ribe. Telesu bo ponudil aminokislino (te so sestavni del beljakovin), ki so bistvene za obnovo in rast mišic in telesa, tudi kakšen košček pustega rdečega mesa. Seveda naj bo meso kuhano in dušeno; pečeni in panirani zrezki niso zaželeni. Če jih že pripravimo, potem naj bodo bolj "zaokus". Seveda najdemo številne beljakovine tudi v drugi vrsti hrane, v nekaterih žitih (ajdi), oreščkih in soji. Tudi takšna vrsta hrane je priporočljiva, le paziti moramo, da otroku ne povzročja neugodja in da jo ima čas prebaviti. Tako so naprimer mandlji biološko sicer zelo kakovostni, vendar je lahko tekanje z mandlji v želodcu za otroke neprijetno.

ZAKLJUČEK IN NEKAJ PRAKTIČNIH NASVETOV

Velja splošno pravilo, da je treba med naporom, ki traja dolgo časa, denimo več kot eno uro, ko se že izpraznejo glikogenske, energijske zaloge, vsako uro zaužiti 30 do 60 g glukoze ali ustrezne količine ogljikohidratnih živil s hitro izkoristljivimi hranili, z visokim glukoznim indeksom ali okoli 2 do 4 enote ogljikohidratnih živil. Idealna hrana za nadomeščanje sladkorjev med telesno obremenitvijo so tudi različni energijski napitki, ki nadomeščajo vodo, elektrolite in seveda tudi energijska hranila. Energijske napitke pijemo vsakih 20 minut. Energijo lahko nadomeščamo tudi s pecivom, geli ali različnimi energijskimi ploščicami, ki so obogatene z vitamini in so prijetnega okusa. Različni hranilni napitki, ki vsebujejo poleg vode tudi hranila in celo poživila, denimo kofein,...(red bull in njemu podobni napitki) so lahko veliko bolj škodljivi kot koristni. Sploh pa niso dobri za nadomeščanje tekočin, lahko pa nadomeščajo pomembna hranila. Priporoča nam jih lahko samo strokovnjak, denimo športni zdravnik, za določeno stanje prehranjenosti in določen napor. Takoj po telesni aktivnosti, do okoli dveh ur po naporu, še naprej nadomeščamo tekočino in energijo. Le na ta način lahko dobro napolnimo glikogenske zaloge energije in dosežemo visoko telesno pripravljenost za naslednji dan. Dve uri po treningu se glikogenske zaloge energije skupaj s tekočino pospešeno kopičijo v organizmu, zato tega časa prehrane ne smemo preskočiti. Športnik lahko zaužije okoli 50 g sladkorjev v obliki napitkov ali drugih prehranskih nadomestkov. Sladkorjem lahko dodamo tudi beljakovine v razmerju 4:1 (40 g sladkorjev



in 10 g beljakovin), če želimo boljšo obnovo mišičja. V ta namen lahko uporabljamo tudi preparate, tudi z dodatkom vitaminov in mineralov ali zaužijemo na vsako enoto mesa in zelenjave 2 do 3 škrobne enote.

Pred treningom je priporočljivo zaužiti nekaj od naštetih hranil:

- Sadje: jabolka, fige, dateljni, pomaranče, mandarine, kivi, breskve, slive, češnje
- Stročnice: fižol, leča, čičerika
- Sladkor: fruktoza
- Mlečni izdelki: mleko, jogurti

- če nimate na voljo nič od naštetega, potem lahko zaužijete tudi testenine ali ovsene kosmiče
- v majhnih količinah lahko zraven zaužijete tudi kaj kruha, sira, jajce, vendar dajte zgoraj naštetemu prednost
- ne pozabite vmes piti tudi dovolj tekočine (1/2 litra)

Med treningom je priporočljivo piti ogljikov hidratni napitek in sicer večkrat po malem.

Po treningu in sicer do 2. uri po naporu je priporočljivo zaužiti nekaj od:

- Žita: bel ali polnozrnat kruh, riž, razne kosmiče, muslije, čokolino, žgance, testenine, polenta
- Zelenjava: krompir, koruza
- Sadje: banane, rozine, grozdje
- Sladkor: glukoza (poceni jo dobite v lekarnah), maltoza, med, saharoza
- Beljakovine: pusta govedina, ribe, perutnina, trdi sir, mehki sir, jajca (beljaki), fižol, grah, kruh, lešniki, orehi, arašidi, mleko, soja, jogurti, koruza

- nikakor ne pozabite na velik vnos tekočine (zelo zaželen je tudi vitaminski napitek)
- v prehrano dosledno vključite tudi hrano bogato z minerali in vitamini (poleg že omenjenih, sardine, špinača, zelena solata, rdeča pesa, regrat, žitni zdrob (mlečni gres), korenje, veliko svežega sadja, kompoti

- Otroci naj jedo vsaj 5 do 6 obrokov na dan
- zajtrk je obvezen. Vsebuje naj sokove in žitarice (primerni so denimo z železom obogateni misliji), mleko in mlečne izdelke z malo maščobe ter sadje
- malice naj vsebujejo lažje prebavljivo sadje (banane, lubenice, rozine); malico lahko nadomestimo z energijsko ali sadno ploščico
- za prigrizek je veliko bolje kot piškote ali čokolado izbrati sadje ali sadne jogurte
- večerja naj vsebuje kakovostne beljakovine (pusto meso, ribe), polnovredne žitarice in veliko zelenjave
- kadar si otrok zaželi sladkarije, naj jih raje je pred vadbo ali po njej, ne pa zvečer pred televizorjem

Ob vseh posegih v jedilnik naj vas spremlja misel, da je šport zdrav samo, če ga podpiramo tudi s prehrano. Oboje skupaj, šport in zdrava prehrana, pa je dober temelj za zdravje v odrasli dobi.

Dejan Močnik