



## *Żywnie młodego piłkarza*

---

# **ŻYWIENIE MŁODEGO PIŁKARZA**





## Żywnie mlodego piłkarza

### PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut  
Żywności  
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



## Żywienie młodego piłkarza

# ZASADY PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

## ŚNIADANIE

Dodaje energii po nocnym okresie bez jedzenia, zwiększa zdolności do wysiłku, a także pomaga w logicznym myśleniu i zapamiętywaniu podczas lekcji!



*Omlet owsiany z bananem, truskawkami i jogurtem naturalnym posypany tartą gorzką czekoladą.*

## II ŚNIADANIE

**Dolewka paliwa!**  
Zadbaj o nie zwłaszcza w dni z treningiem!



*Kanapki z pieczywa graham z pastą z twarogu, awokado i banana, pomidorki koktajlowe i pokrojona w słupki papryka czerwona.*

## OBIAD

Zadbaj o to, aby znalazły się w nim źródła białka i węglowodanów, a także mniejsza ilość „dobrego” tłuszczu.

Zjedz obiad bez oglądania telewizji czy używania telefonu komórkowego. Jedz świadomie, doświadczaj smaków, zapachów i kolorów swojej potrawy!



*Razowe spaghetti z cieciorką, pulpecikami z indyka, marchewki i siemienia lnianego w sosie pomidorowym.*

## PRZEKĄSKA OKOŁOTRENINGOWA

Lekka, energetyczna, wygodna do zjedzenia bez siadania do stołu.



*Domowe, bakaliowe ciastka owsiane słodzone bananem i daktylami. Jogurt i owoce.*

## KOLACJA

Posiłek regeneracyjny! Po treningu nie zapomnij o źródłach węglowodanów złożonych, takich jak kasze (gryczana, jaglana, pęczak) czy makaron razowy. Koniecznie uwzględnij też źródło białka, „dobrego” tłuszczu i warzywa!



*Domowa pizza razowa z ulubionymi dodatkami, np. pieczarkami, kukurydzą, cukinią i serem mozzarella, posypana świeżą rukolą.*



## Żywnienie młodego piłkarza

### PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS MŁODEGO PIŁKARZA

**7:00 ŚNIADANIE**



Płatki owsiane, migdały, pestki dyni i posiekane orzechy laskowe, podprażone na suchej, rozgrzanej patelni, podane z jogurtem naturalnym i pokrojonymi w kostkę sezonowymi owocami.

**10:00 II ŚNIADANIE**



Grahamka z twarożkiem z białego sera, rzodkiewki, szczypiorku i liściem sałaty, do tego pokrojona papryka i herbata owocowa.

**13:00 OBIAD**



Grillowana pierś z kurczaka podawana z pieczonymi batatami i surówką z białej kapusty, marchewki i tartego jabłka.

**POSIŁEK NA GODZINĘ PRZED TRENINGIEM**

Jogurt z bananem.

**POSIŁEK PO TRENINGU**

Koktajl z jogurtu, banana, truskawek i kilku listków świeżego szpinaku.

• P

**20:00 KOLACJA**



Makaron razowy i zwykły (pomieszane w proporcji 1:1) z sosem pomidorowym, pieczarkami, ciecierzycą, parmezanem i suszonymi pomidorami.



## Żywnienie młodego piłkarza

# JAK JEŚĆ MIĘDZY TRENINGAMI?

### 1. Co jeść przed treningiem?

- ▶ **Na ok. 3h przed treningiem:**
  - ryba pieczona w rękawie z cukinią, papryką i pieczarkami, podawana z kaszą pęczak
  - naleśniki razowe ze szpinakiem, serem feta i prażonym słonecznikiem
  - makaron razowy z sosem pomidorowym i ciecierzycą
- ▶ **60-30 min. przed treningiem:**
  - jogurt naturalny z płatkami owsianymi i suszonymi owocami
  - wafle ryżowe cienko posmarowane masłem orzechowym
  - domowy baton owsiany z bakaliami

### 2. Co jeść po treningu?

- ▶ Młodzi ze względu na szybki metabolizm oraz duży wydatek energetyczny najczęściej krótko po treningu odczuwa głód. Niestety najczęściej jedynym i najszybszym wyborem stają się wówczas batony i słodkie napoje dostępne w automatach lub bufetach przy hali/szatni zawodników. Należy zatem zadbać o to, aby po zakończonym treningu zawodnicy mieli pod ręką przekąski takie jak:
  - świeże owoce: banan, jabłko, pomarańcza, mandarynka, winogrona, melon, kiwi
  - owoce suszone: morele, figi, daktyle, śliwki, rodzynki, jabłka
  - jogurt, kefir lub maślanka
  - domowe ciasto drożdżowe