

## Podstawowe zalecenia żywieniowe.

1. W diecie młodych piłkarzy należy unikać monotoności. Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze, dlatego tylko urozmaicone żywienie, uwzględniające różne produkty spożywcze jest w stanie zabezpieczyć organizm przed wystąpieniem niedoborów pokarmowych. Należy więc spożywać codzienne różnorodną żywność pochodzenia zarówno roślinnego jak i zwierzęcego (produkty zbożowe, mleczne, mięsne oraz warzywa i owoce).

2. Młodzi sportowcy powinni jeść regularnie co najmniej 4 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania spożywanego w domu z zachowaniem równomiernych przerw między posiłkami a treningiem oraz z właściwym rozłożeniem energii w ciągu dnia (śniadanie-30%, II śniadanie - 10%, obiad-40%, kolacja-20%)

3. Mleko, sery, jogurty i kefiry (o średniej zawartości tłuszczu) powinny być jądane dwa, a nawet trzy razy dziennie. Uwzględnianie w diecie tych produktów zapewnia młodemu organizmowi odpowiednią podaż wapnia, a ponadto jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin B2 i B12.

4. Mięso i wędliny stanowią dobre źródło białka zwierzęcego. W diecie młodych piłkarzy szczególną uwagę należy zwrócić na spożycie ryb, które powinny być jądane 3-4 razy w tygodniu. Z innych mięs należy wybierać gatunki o umiarkowanej zawartości tłuszczu, szczególnie polecane są drób (kurczaki i indyki) oraz cielęcina.

5. Młodzież uprawiająca piłkę nożną powinna spożywać znaczne ilości produktów zbożowych z pełnego przemiału z uwagi na dużą zawartość w tych produktach węglowodanów, składników mineralnych, błonnika i witamin. Szczególnie polecane jest razowe pieczywo, płatki owsiane oraz wszelkiego rodzaju gruboziarniste kasze

6. W diecie młodych sportowców dużą uwagę należy zwracać na odpowiednią podaż węglowodanów. Oprócz wymienionych powyżej produktów zbożowych dobrym źródłem tych składników są ziemniaki, ryż, owoce świeże i suszone, miód oraz przetwory owocowe.

7. Warzywa i owoce należy jeść codziennie, uwzględniając je w każdym posiłku. Młodzież uprawiająca sport powinna spożywać od 1,0 do 1,2 kg tych produktów łącznie.

8. W przypadku młodych sportowców bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Utracone z potem płyny ustrojowe powinny być uzupełniane w postaci odpowiednich napojów, spożywanych podczas treningów oraz po jego zakończeniu, pamiętając przy tym, że trzeba pić więcej niż wskazuje na to pragnienie.

9. Młodzież uprawiająca sport, w tym również zawodnicy piłki nożnej powinni ograniczać spożycie tłuszczu, szczególnie pochodzenia zwierzęcego. Do smarowania pieczywa zalecane jest masło śmietankowe, jednakże do surówek i sałatek powinny być stosowane oleje roślinne

10. W jedzeniu cukru i słodyczy należy zachować umiar. W miarę możliwości w miejsce słodyczy młodzi sportowcy powinni jeść owoce i warzywa

11. Pojadanie między posiłkami pełni u młodzieży pozytywną rolę, pod warunkiem że nie są to niepożądane produkty typu „fast foods”. Jako przekąski zalecane są w m.in. owoce, soki, jogurty, serki, napoje mleczne, warzywa oraz sałatki warzywne, owocowe lub mięsno-warzywne

Pamiętajmy, samo racjonalne żywienie nie jest gwarancją sukcesu lub dobrego zdrowia sportowca, jednakże bez właściwego żywienia, dostosowanego do wieku płci i aktywności fizycznej młodego człowieka, nie możliwe jest wykorzystanie jego potencjalnych możliwości oraz utrzymanie optymalnego rozwoju i stanu zdrowia.