



תזונת ספורט לספורטאים צעירים - שחייה

מיטל עזר

תזונאית קלינית ומפורט M.sc



מה זה תזונת ספורט?



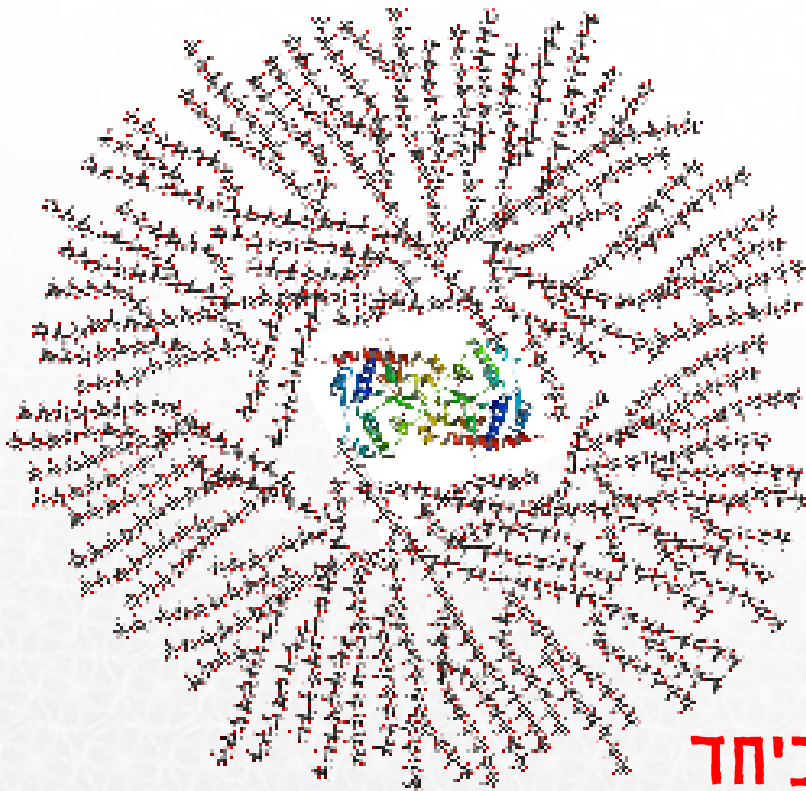
איך יודעים מה צריך לאכול?



- איך לאכול נכון ביחס לספורט?
לפני? אחרי?
- מה במזון חשוב לצמיחה לגובה?
- מה חשוב לכוח השרירים?
- 10 הכללים לבניית תפריט יומי
נכון לספורטאים צעירים



פחמימות = האנדגיה לפעילות



- אצל אדם מאד מאומן:
- בשרירים - 300+ גרם
- בכבד - 100-120 גרם
- בדם - 20 גרם (כמות קבועה)
- בסה"כ - 450 גרם.

**כל גרם מספק 4 קלוריות, כולם ביחד
מספקים בממוצע 2000 קלוריות.**



תזונת ספורט

אכילה
לפני אימון

אכילה תוך
בדי
אימון

אכילה
במנוחה

אכילה לאחד
אימון



לפני הפעילות - תדלוק נכון

- **מטרה:**
למלא את מאגרי הפחמימות,
להגביד הוצאה קלודית ולדחות עייפות.
- **הנחיות תזונתיות - 2 שלבים:**
שלב א: 3-4 שעות לפני הפעילות
שלב ב: 15-60 דק' לפני אימון



3-4 שעות לפני האימון





30-15 דקות לפני האימון



- פרי יבש
- פרי
- חטיף אנרגיה
- פרוסת לחם עם ריבה או סילאן
- בייגלה במלח
- כוס מיץ
- +
- 1-2 כוסות מים



אכילה לפני אימוני בוקר ותחרויות



- ארוחת הערב לפני האימון/תחרות היא הארוחה עשירה בפחמימות. מומלץ לשלב פחמימות חמות כמו פסטה/אורז/תפוז"א
- אך אפשר גם פשוט להגדיל את כמות הלחם/לחמניות בארוחת ערב.



אימון בבוקר, גם פחמימות?

תשובה: כן!!!

- גם בבוקר צריך להקפיד על שתיה ואכילה של משהו קטן לפני הפעילות על מנת למנוע מצב של נפילה בדמת האנרגיה.
- דוגמאות: סנדוויץ' עם גבינה/דבש/דיבה, קודנפלקס, ארוחה לא כבדה אך עשירה בפחמימות.
- להימנע מאכילת ממתקים בסמוך לתחילת הפעילות.

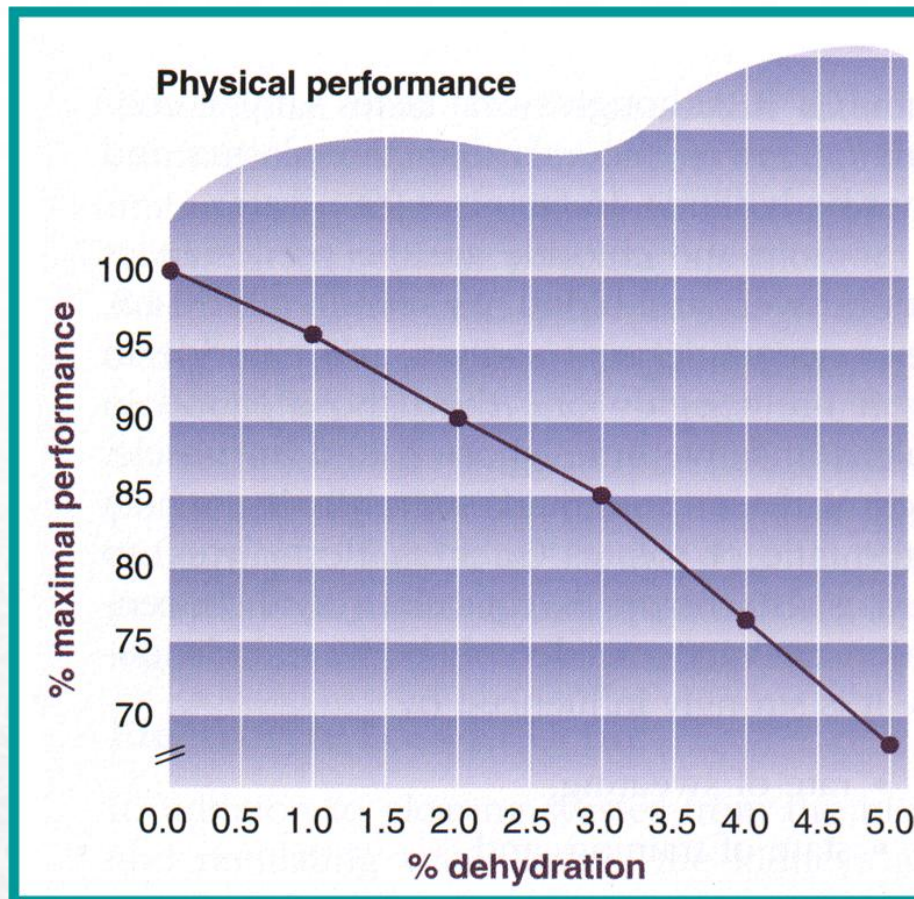


שתייה מפוזרת של מים





אובדן נוזלים והשפעה על ביצועים





משמעת מים



- תחושת הצמא לא מדד יעיל
למניעת התייבשות
- כאשר שותים רק לפי
תחושת הצמא – מגיעים
להתייבשות של 2%



משמעת מים



- מים קרירים טעימים יותר בהשוואה למים בטמפ' החדר ולכן יהיו קלים יותר לשתיה.
- מים קררים מסייעים אף בקידוד הגוף



פרוטוקול שתייה

- לפני פעילות גופנית:
מטרה להגיע במצב דווי
- שעתיים לפני אימון 2-3 כוסות מים
- 10-20 דק' לפני אימון 1-2 כוסות מים



אכילה ושתייה במהלך אימון



- מטרה:
החזרת נוזלים שהגוף
מאבד בזעה, מניעת
התייבשות.
- מתן תמיכה של
פחמימות ומינרלים בעת
הצורך.



אכילה במהלך הפעילות



אימונים ממושכים - מעל שעה וחצי
בין אימון יבש לדטוב



אחרי האימון



מטרת השלב:

- להחזיר נוזלים
- למלא מאגרי פחמימות
- לבנות את השדיר
- הנחיות תזונתיות:
- שילוב פחמימה וחלבון



מייד בסיום האימון

- פרי יבש
- פרי
- חטיף אנרגיה
- פרוסת לחם עם ריבה או סילאן
- בייגלה במלח
- כוס מיץ
- +
- 1-2 כוסות מים



“חלון ההזדמנויות”



“חלון ההזדמנויות” – הזמן בו
תהליכי הבניה מתרחשים
בקצב המהיר ביותר בשדיר
(30 ד' מסיום הפעילות).

- סיכויים גבוהים שכל מה
שנאכל יגיע לשדיר ולא
לבניית דקמת השומן...



“חלון ההזדמנויות”

חשוב לשים לב לתזמון האכילה,
אך חשוב גם מה אוכלים וכמה אוכלים.

הארוחה צריכה להיבנות לפי
‘עיקרון ההצלבה’

- חלבונים – אבן הבניין של השרירים.
- פחמימות – ספק האנרגיה לקיום תהליך הבניה והתאוששות.



איך יודעים מה נכון לאכול אחרי אימון?

“עיקרון ההצלבה”





דוגמאות לארוחת עיקרון ההצלבה



- כריכים עם גבינה/טונה/ביצה.
- קודנפלקס או גרנולה עם חלב/יוגורט.
- חלב פרה/סויה עם גרנולה + פירות העונה
- ביצה, גבינות, לחם, ירקות אם רוצים.
- שתיה חמה בישראל עוגיות מקמח מלא/גרנולה.

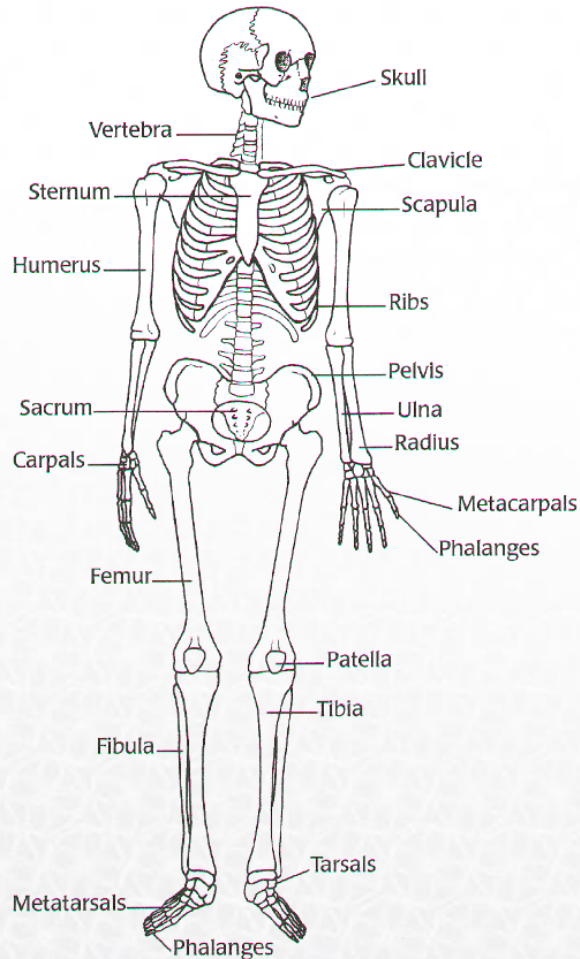


מי באוכל אחדאי שנצמח
לגובה?

סידן



סידן



- סידן הוא המינרל שנמצא בכמות הגבוהה ביותר בגוף האדם וחיוני לתפקודו.

- הסידן מהווה 1-2% ממשקל גופו של אדם בוגר.

- בפועל, יותר מ- 99% מכמות הסידן בגוף נמצאת בעצמות ובשיניים.



הסידן והשרירים



- גם השרירים צרכים סידן!
- חסר בסידן עלול לגרום לכיווצי שרירים וכאבים תוך כדי פעילות ולאחריה.



מקורות הסידן במזון



- חלב ומוצריו
- ירקות ירוקי עליים*
- מאכלים המתבססים על סויה*
- קמח מועשר
- עצמות דכות של דגים (סרדינים)*
- שומשום, טחינה*
- שקדים, שקדיה*



מתי צריך לאכול סידן כדי לצמוח לגובה?

תשובה: סידן חשוב לאכול כל היום.

מתי אנו צומחים לגובה?
בלילה, כשאנו ישנים.

אם נקפיד לאכול מזון עשיר בסידן
לפני קרוב לזמן השינה, הוא ייספג
טוב יותר בגוף ויעזור לנו לצמוח
בלילה.

למשל: בארוחת ערב





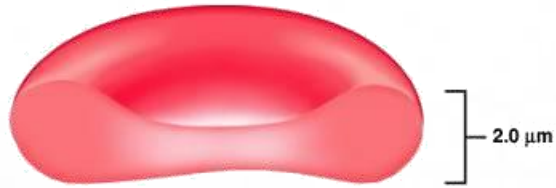
האחדאי על כוח

השדירים והמות

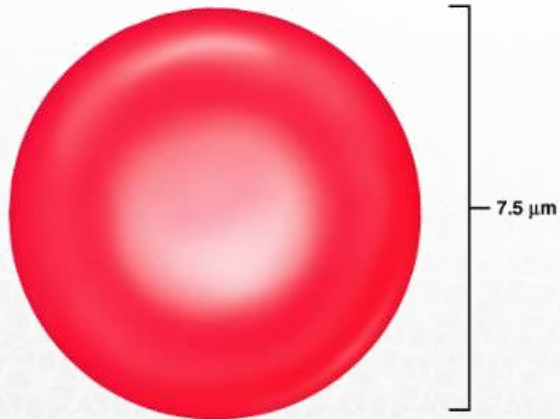
בדזל



ברזל



Side view



Top view

Copyright © 2004 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

תפקידים וחשיבות:

- כוח לפעילות השרירים
- מוביל חמצן לשרירים
- כוח לפעילות המוח (דיכוז/חשיבה/למידה)
- חשוב מאד בעת גדילה וצמיחה של הגוף.
- צובע את הדם באדום...

חסר עלול לפגע בכל אחד מהם!!!



סימנים לאנמיה



- חולשה, עייפות כרונית
- בעיות דיכוז וחשיבה
- סחרחורות
- דיכאון- מצבי רוח
- כאבי ראש
- בחילות
- שינויים בתאבון
- התעלפות



מקורות הברזל במזון

מהחי – ספיגה טובה:

- בשר בקר ואיברים פנימיים
- הודו אדום
- עוף
- ביצה
- דגים

מהצומח – ספיגה פחות טובה:

- ירקות ירוקי עלים (ברוקלי, תרד, חסה)*
- שקדים, ממרח שקדיה*
- שומשום, טחינה, חלבה*
- *שילובים חשובים: ויטמין C יחד עם המקור הצמחי באותה ארוחה.



10 הכללים בתזונת ספורט לבני נוער



דגשים תזונתיים



1. אכילה כל 3 שעות!
- דטלין- חייבים למצוא פיתרונות לחוסר תאבון.
 - בימי אימון ובימי מנוחה!



דגשים תזונתיים



2. חשיבות ארוחות הבוקר

- חשוב מאד לקראת בית הספר.

- אפשר להיעזר בשתיה של מיצים או משקאות על בסיס חלב, במידה וקשה לאכול העיקר לא לוותר בכלל.

- חשוב במיוחד למי שלוקח רטלין!



דגשים תזונתיים

3. אוכל בבית הספר

- חייבים להביא אוכל לבית הספר ולחשב את כמות הסנדוויצ'ים לפי אורך שעות הלימודים.

- חובה להצטייד בבקבוק שתיה ולסיימו במהלך השהיה בבית הספר (לפחות חצי ליטר).





דגשים תזונתיים

4. ארוחת צהדים:

- ארוחה גדולה יכול להיות עד 2-3 שעות לפני האימון.



- אם נמצאים בבית הספר, לדאוג לקחת את ארוחת הצהדים בכריך או בקופסאות לאכילה בדרך לאימון או בהפסקות.

- הוספת ארוחת ביניים כחצי שעה לפני האימון עצמו או בדרך לאימון (פרי או חטיף אנרגיה או רייגלה)



דגשים תזונתיים



5. שתיה בזמן האימון

- לפני- שעתים לפני האימון
לשתות- 2 כוסות מים.
- במהלך אימון- לפחות חצי ליטר
מים לשעה.
- אם לא סיימתם באימון, לסיים
הכל בסוף האימון.
- אחרי האימון - לפחות 2 כוסות
מים בשעתיים שלאחר מכן.



דגשים תזונתיים



- 6. אוכל בזמן האימון
- באימונים מעל שעה וחצי
- לדאוג לאספקת פחמימות פשוטות
- חשוב כשמדגישים חולשה/סחרחורת באימון.
- אפשר פרי או חטיף אנרגיה



דגשים תזונתיים

7. אכילה מיד לאחר אימון

- על מנת לעזור מיד לבניית השריד, מומלץ לאכול משהו קטן (על בסיס פחמימות) בסיום האימון.

- הביאו אתכם אוכל או הקפידו לבקש מההודים שיביאו "משהו לאכול" כאשר נגמד האימון...

זו האחריות שלכם!



דגשים תזונתיים



8. חובה לאכול ארוחת ערב

- אין מצב של דילוג על ארוחת הערב בגלל עייפות או טלויזיה...
- ניתן להחליף את ארוחת הצהרים עם הערב, בארוחה העיקרית של היום.



דגשים תזונתיים



- 9. שילוב יותר פירות וירקות:
- בחירת מזונות לפי 5 צבעים.
- מדובר על חשיבות תזונתית מחינת אספקת המינרלים והויטמינים החיוניים אך גם מבחינת הקניית הדגלי אכילה נכונים לעתיד.



דגשים תזונתיים



10. השינה מאד חשובה לגוף:

א- צמיחה וגדילה

ב- התאוששות מהאימונים

ובניית שרירים.

חשוב שהאוכל יהיה לא כבד

מידי ולא יעודד את הגוף.

תודה על ההקשבה

