

**המלצות תזונתיות לספורטאי הצעיר**

השפעת התזונה על צעירים ומתבגרים היא גדולה מאוד. תקופת הילדות היא תקופה של צמיחה, גדילה והתפתחות, ולכן יש בה חשיבות גדולה ביותר לתזונה. כאשר מדובר בילדים שעוסקים בספורט באופן אינטנסיבי - החשיבות גדולה אף יותר .

**צרכים תזונתיים**

1. אנרגיה:
צריכת קלוריות נאותה חיונית לגדילה ולהתפתחות תקינים, ולביצוע פעילות גופנית. מאזן אנרגיה שלילי מתמשך עלול לגרום לעיקוב בהתפתחות ועלייה בסיכון לפציעות. כדי למונע זאת, על הספורטאי לצרוך אנרגיה בכמות המתאימה לצרכיו ויעדיו הספורטיביים. מאזן אנרגיה חיובי יתבטא בגדילה ובהתפתחות תקינים. **כמות האנרגיה לשחקן ממוצע אשר מתאמן בין 6 – 10 שעות שבועיות צריכה להיות >45 קק"ל לכל ק"ג משקל גופו הרזה.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **מין** | **השמנה** | **אחוז שומן גבוה** | **אחוז שומן אופטימלי** | **אחוז שומן נמוך** | **תת שומן** |
| **בנים** | **>31** | **26 – 31** | **11 – 25** | **5 – 10** | **<5** |
| **בנות** | **>36** | **31 - 36** | **16 - 30** | **12 - 15** | **<12** |

1. הרכב הגוף:
הערכה של השמנת יתר, או תת משקל בקרב ספורטאים תתבסס על מדידת משקל, גובה, מדד מסת הגוף ואחוזי שומן. בטבלה הנ"ל מצויינים ערכי אחוזי השומן המומלצים לילדים.





1. פחמימות:
פחמימות נמצאות במאכלים כמו דגנים, לחם, אורז, תפוח אדמה, פסטה ופירות. **כמות הפחמימות המומלצת 6 גרם / ק"ג ליום. בתקופות עצימות 8 – 10 גרם / ק"ג ליום.**
2. חלבונים:

חלבונים נמצאים במאכלי חלב, בשר, ביצים וקטניות. לילדים ולמתבגרים צורך גבוה יותר בחלבון, על מנת לתמוך בתהליכי הגדילה. **כמות החלבון המומלצת נעה בין 1.2 – 1.7 גר'/ק"ג כמו למבוגרים.**

5.שומנים:

השומנים חיוניים למבנה התקין של הקרומים של תאי הגוף, למבנה התקין של המוח, לתפקוד מאוזן של מערכת החיסון ומהווים מקור אנרגיה בפעילות יום-יומית. השומנים במזון מתחלקים לסוגים שונים לפי הרכבם הכימי:
\* שומן רווי – שומן שמקורו בעיקר מן החי (בשר שמן, גבינות שמנות, שמן קוקוס, דברי מאפה, ופלים וכו') – בעל השפעה שלילית על הבריאות.
\* שומן רב בלתי רווי- שומן שמקורו בעיקר מן הצומח (-שמן תירס, שמן דגים, שמן סויה, גרעיני אבטיח, גרעיני דלעת, גרעיני חמניות ואגוזי מלך)- לו הן השפעות מיטיבות והן השפעות שלילות על הבריאות.
\* שומן חד בלתי רווי- מקורו בעיקר מן הצומח (שמן זית, שמן קנולה, טחינה, זיתים, אבוקדו, אגוזי פקאן, בוטנים, שקדים ואגוזי קשיו)- בעל השפעה מיטיבה על הבריאות.
\* שומן טרנס-מקורו בשומן צמחי מוקשה כגון מרגרינה, חטיפים מלוחים, עוגיות, עוגות מאפה, חמאת בוטנים, ממרח שוקולד ועוד.- לו מיוחסת ההשפעה המזיקה ביותר על הבריאות.
על אף שלצעירים יכולת גבוהה יותר לנצל שומן כמקור אנרגיה בזמן פעילות גופנית, הם אינם זקוקים לתוספת שומן במזון. **כמות השומן המומלצת נעה בין 25 – 35% שומן מסך הקלוריות היומיות, כאשר שומן רווי צריך להוות פחות מ – 10%.**





1. ויטמינים ומינרלים

ויטמינים הם חומרים אורגניים, הנחוצים לגוף האדם בכמויות זעירות לצורך תפקודים שונים, ביניהם: התאוששות מאימונים, שמירה על ביצועים ועוד. מקורם העיקרי של הוויטמינים בפירות וירקות. **לכן, חשוב לצרוך בין 5 – 9 מנות פרי וירקות ליממה.**
סידן - הצריכה המומלצת של סידן מבוססת על הכמות הנדרשת על מנת לשמור על מאזן הסידן, ועל רמות אופטימאליות להצטברות בעצם. ההמלצה למתבגרים היא 1300 מ"ג סידן ביממה.
ברזל – שכיחות חוסר הברזל בישראל גבוהה מאוד. לספורטאים אשר נדרשים לתפקוד גופני ומנטאלי מרביים, חשיבות הברזל היא רבה. ההמלצות לצריכת ברזל בקרב ספורטאים צעירים הם:

|  |  |
| --- | --- |
| **גיל ומין** | **כמות ברזל יומית(מ"ג)** |
| **בנים ובנות בגילאי 9 - 13** | **19 – 25 מ"ג** |
| **בנים בגילאי 14 - 18** | **26 – 34 מ"ג** |
| **בנות בגילאי 14 - 18** | 1. **– 46 מ"ג**
 |

1. נוזלים
ספורטאים צעירים המבצעים פעילות גופנית ממושכת או אינטנסיבית לסירוגין, עשויים לסבול מהתייבשות(אובדן נוזלים גדול יותר מצריכת הנוזלים), העלולה להשפיע על הביצועים והבריאות. התייבשות של מעל 2% ממשקל הגוף יכולה לפגוע בביצועים.





כמות הנוזלים המומלצת היא:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **גיל (שנים)** | **זמן (דקות)** | **נפח (מ"ל)** |
| **10** | **45 דקות לפני אימון** | **150 – 200** |
| **20 דקות במהלך אימון** | **75 – 100** |
| **מיד בסיום אימון** | **באופן חופשי ועד למתן שתן בהיר** |
| **15** | **45 דקות לפני אימון** | **300 – 400** |
| **20 דקות במהלך אימון** | **75 – 100** |
| **מיד בסיום אימון** | **באופן חופשי ועד למתן שתן בהיר** |

1. ממתקים
רצוי להפחית בצריכת ממתקים וסוכרים פשוטים, אך ככלל ניתן לצרוך עד חטיף / ממתק אחד ביום בעל ערך של כ 80-120 קלוריות.
2. תזונה לפני אימון גופני
להל"ן המלצה לאכילה ושתייה כ 60-45 דקות לפני אימון – רצוי לשתות 3-2 כוסות מים ולאכול כוס דגנים עם חלב או שתי פרוסות לחם עם גבינה או ריבה, ניתן להוסיף לזאת פרי כבננה.





**תפריט לדוגמא:**



