دليل غذاء الطفل الرياضي

◄الغذاء الصحّي المتوازن أمر أساسي في الحفاظ على صحّة أطفالنا، ونخص بالذكر الأطفال الذين يمارسون التمارين الرياضية، وقد تبيّن أنّ سرّ الرياضة السليمة هو نظام غذائي متوازن، لأنّ أهمية الغذاء في التحضير الجسدي للرياضي تكمن في الانتظام، وتقدم اختصاصية التغذية "ليا دبيان" دليلاً لغذاء الطفل الرياضي، ومصادر الطاقة التي يمكن الحصول عليها.

1- دور التغذية السليمة:

التغذية السليمة أساسية لصحّة الأطفال الرياضيين، ولكن التوازن هو المحور الأساسي. ومن المهم لجميع الأطفال تناول الطعام من المجموعات الغذائية الأساسية في الهرم الغذائي، والتي تتضمن مجموعة الحبوب أو النشويات، ومجموعة الخضراوات، ومجموعة الفاكهة، ومجموعة اللحوم وبدائلها، ومجموعة الحليب، ومجموعة الزيوت التي يجب أن تكون محدودة جدّاً في غذاء الطفل.

2- النشاط الرياضي المناسب:

الرياضة والتمارين البدنية لها منافع كثيرة، ومن أهم فوائدها أنّها تقلل من مخاطر الأمراض غير المعدية كأمراض القلب، وارتفاع السكر، والضغط، والكوليسترول، والبدانة، كما أنّها تقوي عضلات الجسم والعظام، وبالتالي يكتسب الطفل القوّة والمرونة.

إضافة إلى ذلك، فالأطفال الناشطون بدنياً هم أكثر تفوقاً على الأطفال الذين لا يمارسون الرياضة، فيثبت القول "العقل السليم في الجسم السليم". وتعمل الرياضة على تحسين الحالات النفسية وزيادة الثقة بالنفس، وذلك بسبب مساعدتها على إفراز مادة الأندورفين التي تعطي الشعور بالسعادة.

3- السعرات الحرارية الضرورية:

تختلف عملية حرق السعرات الحرارية بين الأطفال بحسب التمارين الرياضية التي يمارسونها وتتراوح بين 1600 و2500 في اليوم الواحد. لذلك من المهم أن يكون الغذاء صحّياً ومتوازناً، ويحتوي على السوائل لتفادي جفاف الجسم، وعلى كمية عالية من الكربوهيدرات للمحافظة على الطاقة وزيادة قدرة الطفل على تحمّل التحديات الرياضية، كما يجب أن يكون النظام الغذائي معتدل البروتين وقليل الدهون.

* طرق الحصول عليها:

- الكربوهيدرات:

يمكن الحصول على الكربوهيدرات من البطاطا أو المعكرونة أو الأرز المسلوق.

- البروتينات:

البروتينات مهمّة جدّاً لبناء العضلات وتوجد في الدجاج أو السمك الخالي من الدهون.

- السوائل:

من المهم الحصول على السوائل من الماء الذي هو من أهم العناصر الغذائية. فالطفل الرياضي بحاجة إلى كمية كافية من السوائل لأنّه يخسر معظمها من خلال التعرّق، فحتى الجفاف البسيط يمكن أن يؤثر في أدائه. أمّا بعد المباريات فهو بحاجة إلى سوائل غنية بالسكر والمعادن كالحليب بالشوكولاتة الذي يحتوي على الكاسيوم والفيتامين (D) الذي يساعد على بناء ونمو عضلات الجسم.

4- الأوقات الصحيحة لتناول الوجبات:

إنّ تناول الطعام في الوقت المناسب يضمن للرياضي الحصول على الكمية المناسبة من الطاقة والمواد المغذية. من المستحسن أن يحصل الأطفال الذين يمارسون الرياضة على خمس أو ست وجبات صغيرة، أو ثلاث وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. الأمر الذي يساعد على تأمين الطاقة الضرورية للجسم خلال التمارين، فكلّ وجبة رئيسة وخفيفة ما قبل البدء بالتمارين الرياضية أو المباراة عليها أن تكون سهلة الهضم، ومن المفترض تناولها قبل 3 ساعات من بدء الرياضة لتعويض الطاقة التي سيستهلكها الجسم خلال التدريب. أمّا وجبة ما بعد المباراة فيجب أن تكون بعد 30 دقيقة من انتهاء التمارين الرياضية.►