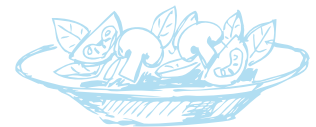
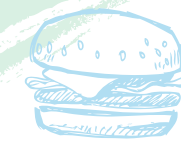


תפריט תזונה יומי לשחקן

מוצאון הכבדים לצד וחלי

ארוחת ערב 19:00-21:00	ארוחת ביניים לפני אימון 15:00-17:00	ארוחת צהרים 13:00-15:00	ארוחת 10 בבית הספר 10:00-12:00	ארוחת בוקר 8:00-9:00
ארוחה ישראלית: במידה ולא הספקתם לאכול ארוחה חמה בצהרים ניתן לאכול ארוחה בשרית/חמה בערב ביצה / טונה גבינות: קוטג' / גבינה לבנה / בולגרית / מוצרלה / צפתית לחמים: לחמניה / קרקרים / פיתה עדיפות קמח מלא ירקות: ירקות חתוכים בכל צורה שהיא / ירק מבושל / מרק 	פרי טרי, חטיף אנרגיה, פירות יבשים - תמרים, משמש מיובש, צימוקים, חמוציות, מנגו או חופן קורנפלקס, חלבה אישית, חופן בייגלה, כריך עם ריבה/דבש/חמאת בטנים   ! מיד אחרי האימון או משחק: פרי/חטיף אנרגיה/ יוגורט/כריך עם חלבון (גבינה/טונה/ביצה)	חלבון: קציצות / בולונז / חזה עוף / עוף בתנור / שיפודים / דג / הודו / טופו / קטניות תוספת: (עד כחצי צלחת, תלוי בגיל/גודל הילד) אורז / פירה / תפוז"א / קוסקוס / פסטה / פתיתים / קינואה / בורגול / כוסמת עדיף אורז מלא/פסטה מלאה וכדומה... ירק (עד רבע בצלחת): ירקות טריים חתוכים / סלט או מרק / ירקות מבושלים או צלויים בתנור או ארוחת פסטה עם גבינות/טונה (במידה ולא רוצים לאכול כבד לפני האימון). ! אם האימון קרוב לזמן בית הספר ולא מספיקים להגיע הביתה לאכול מסודר, צריך להביא את ארוחת הצהרים בקופסה ולאכול בבית הספר.	2-3 כריכים עדיפות קמח מלא / כוסמין / שיפון לפחות אחד מהכריכים צריך עם חלבון חלבון: גבינה, קוטג', גבינה צהובה, בולגרית, צפתית, מוצרלה טונה, ביצה... ניתן לשלב ממרחים בריאים: אבוקדו / חומוס / טחינה / חמאת בוטנים ירק טרי בתוך הכריך או בקופסה בצד עדיפות למגוון צבעים ניתן להוסיף: פרי, פירות יבשים, חלבה, אגוזים/שקדים 	קורנפלקס חלב (עדיף לא עשיר בסוכר ועם דגש על דגנים מלאים) או כריך עם גבינה (אפשר טוסט) או יוגורט/מעדן + פירות וגרנולה או דייסת קוואקר/סולת על בסיס חלב עם תוספות (פירות/צימוקים/אגוזים) או משקה חם על בסיס חלב / סויה (למשל שוקו ביתי) + ביסקוויטים/קרקרים ! עדיפות לקמח מלא/כוסמין, לחם מלא קורנפלקס מלא וכדומה

תזונת ספורט לכדורסלנים וספורטאים צעירים

יעל דרור – דיאטנית קלינית וספורט M.Sc
מנהלת תחום התזונה במרכז הרפואי 'מדיקס' בת"א

מטרות התזונה לילדים ובני נוער ספורטאים



ספורטאים:

להתקדם ולהצליח בספורט

ילדים ובני נוער:

גדילה בריאה וצמיחה לגובה

• אסור שהגוף יצטרך לבחור
לאן להעביר את אבות המזון
בין השניים.

• התזונה צריכה לספק את כל
דרישות הגוף במקביל.

איך למצות את פוטנציאל הגדילה ולשמור על הגוף מפני פציעות?



את הפוטנציאל של הגדילה
מקבלים מההורים.

כדי שהפוטנציאל יבוא לידי
ביטוי חייבים להקפיד על כמה
דברים:

- חלבון- בניה
- פחמימות- אנרגיה
- סידן- בניית עצמות
- שינה

שינה

חשיבות השינה



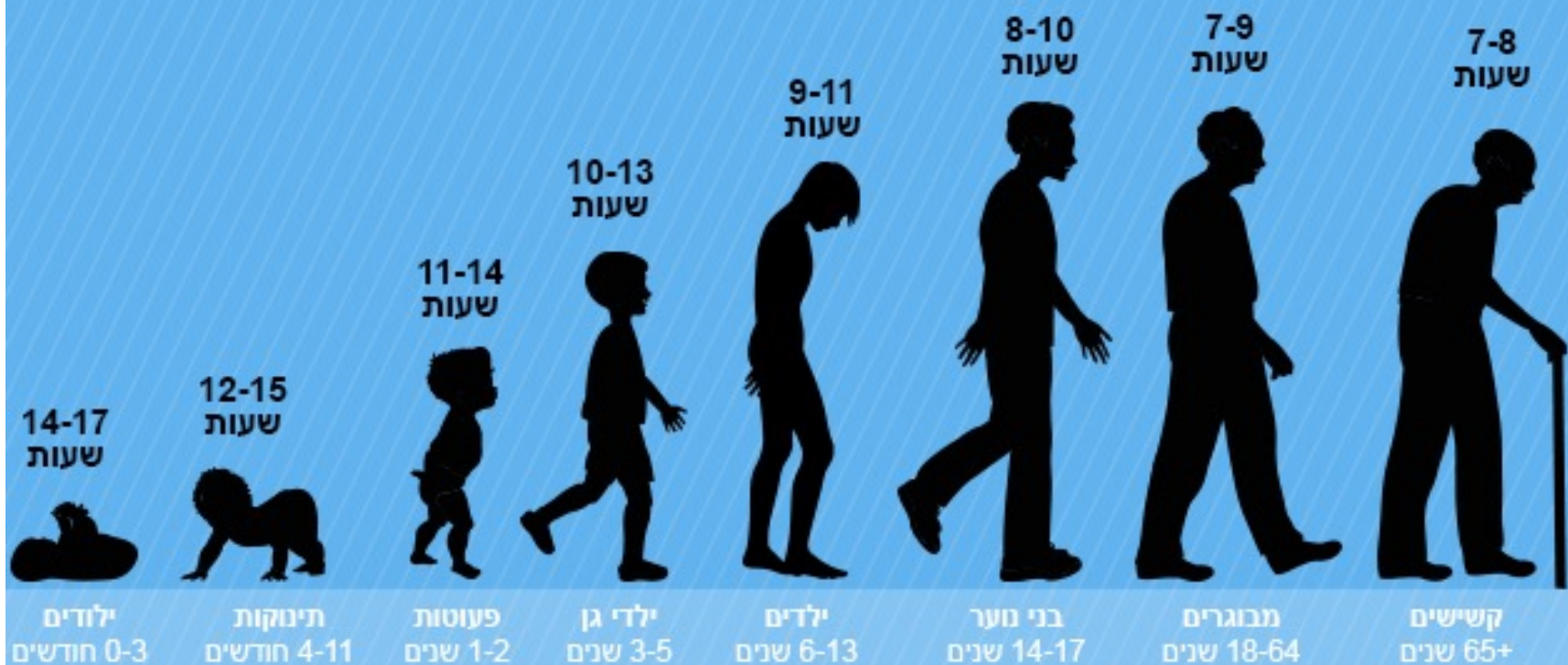
השינה היא אחד הדברים
החשובים ביותר לגוף בהקשר
ל:

- שמירה על הבריאות
- גדילה
- צמיחה לגבוה
- בניית שרירים
- שיפור כושר גופני
- מניעת פציעות
- השפעה על המצב רוח
- ריכוז, לימוד, זכרון



כמה צריך לישון?

זמני השינה המומלצים על-פי גילאים



כללים חשובים לשינה נכונה

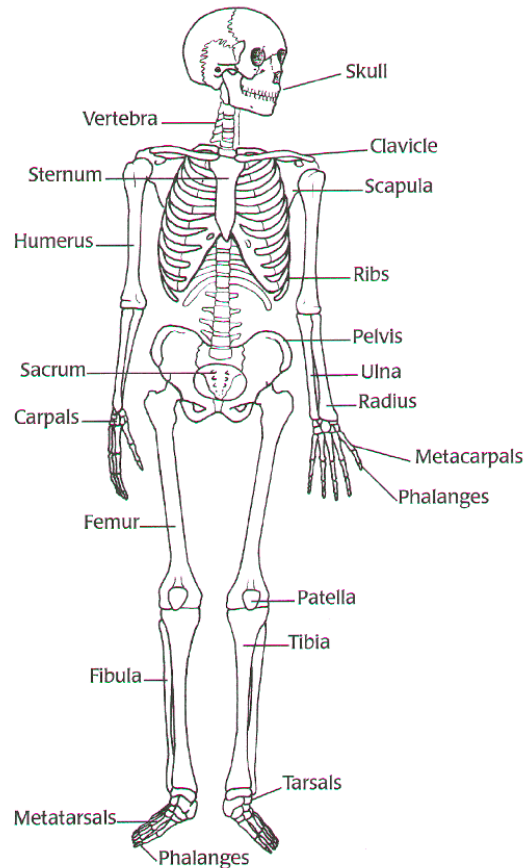


- חשוב מאד שהשינה תהיה בלילה!
- גם בחופש הגדול אל תבלבלו את הגוף עם הליכה לישון בשעות מאוחרות.
- חשוב ללכת לישון באזור 23:00 כדי לתת לגוף את פוטנציאל השינה הטובה.
- שימו לב- שנת צהרים טובה לא יכולה להחליף את האפקט של שנת הלילה.

סידן



חשיבות הסידן



הסידן בונה בעיקר את
העצמות ואת השיניים.

חשוב מאד לפעילות השרירים
ומניעת כיווצי שרירים.

חשוב למניעת פציעות ספורט.

מקורות הסידן במזון



חלב ומוצריו- גבינות, מעדני
חלב, חלב, גבינה צהובה,
יוגורט ועוד.

ירקות ירוקי עלים- ברוקולי,
תרד.

מאכלים המתבססים על סויה
(אם העשירו אותם בסידן).

קמח מועשר

עצמות רכות של דגים
(סרדינים)

טחינה, חלבה

שקדים, ממרח שקדיה

כמה סידן אתם צריכים ביום?

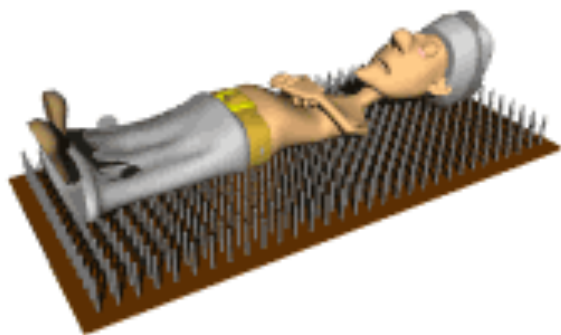
1000-1300 מ"ג

דוגמה למה צריך לאכול ביום כדי להגיע ל- 1000 מ"ג סידן

ביום:



חשיבות תזמון אכילת הסידן לעידוד צמיחה לגבוה



סידן חשוב לאכול כל היום.

מכיוון שהצמיחה העיקרית היא
בלילה, חשוב מאד לפני
השינה לשלב מזון עשיר
בסידן.

הסבר: הספיגה משתפרת
לפני השינה.

דוגמה: חשיבות גדולה לשילוב
מזון עשיר בסידן בארוחת ערב

חלבון



תפקידי החלבון בגוף



חלבונים בונים את:

- השרירים
- גידים
- רצועות
- עור
- שער
- ציפורניים
- תאים של מערכת החיסון



דוגמאות לחלבונים במזון



- עוף
- הודו
- בקר
- דגים- סלמון, אמנון ועוד
- טונה
- גבינות/יוגורט/חלב
- ביצה
- עדשים/שעועית/חומס
- אדממה/טופו
- אגוזים/שקדים/בוטנים

מתי חשוב לאוכל חלבון?



- אחרי האימון- לעזור לגוף לבנות את השרירים אחרי האימון.
- לשלב לפחות 3-4 פעמים במשך היום כדי הגוף גדל כל הזמן!
- זכרו: בניית השריר נמשכת לפחות 24 שעות אחרי האימון (קריטי!)

פחמימות



חשיבות הפחמימות לגוף

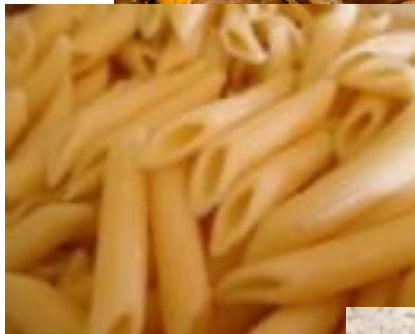


פחמימות נותנות אנרגיה
לגוף להרבה תהליכים:

- מילוי מאגרי כוח
- בשרירים (גליקוגן)
- כוח לזמן הפעילות
- תפקוד המוח- חשיבה,
- ריכוז, זיכרון
- חימום הגוף
- שיפור מצב הרוח



דוגמאות לפחמימות



- לחם
- פסטה/פתיתים
- אורז/קוסקוס
- תפוז"א/בטטה
- קורנפלקס/גרנולה
- תירס
- פירות טריים- תפוח,
- אגס, בננה, תפוז ועוד
- שוקולד
- ממתקים, סוכריות
- גלידה

שתי קבוצות של פחמימות



כאשר מסתכלים על קבוצת
הפחמימות, צריך להפריד בין 2
סוגים של פחמימות:
**(1) פחמימות איכותיות לשימוש
הגוף- פסטה/לחם/אורז/בטטה**

**(2) פחמימות פשוטות/"סוכר"-
ממתקים, שוקולד, גלידה, סוכריות
ועוד.**
כולם נותנים אנרגיה לגוף, אבל לא
אותה איכות של אנרגיה!

דוגמאות למזונות עם פחמימות פשוטות



- סוכר לבן
- קמח לבן ומוצריו
- שוקולד
- ממתקים
- סוכריות
- גלידה
- עוגות, עוגיות
- מיצים
- ג'לי
- ענבים
- ריבה
- דבש

דוגמאות לפחמימות מורכבות



- לחם מלא
- אורז מלא
- פסטה מלאה
- שיבולת שועל
- קינואה
- קטניות- שעועית, עדשים, חמוס,
- סויה ועוד.
- הקליפה של פירות וירקות
- קמח שיפון
- דגני בוקר מלאים
- כוסמת

הפירות- פחמימות טובות



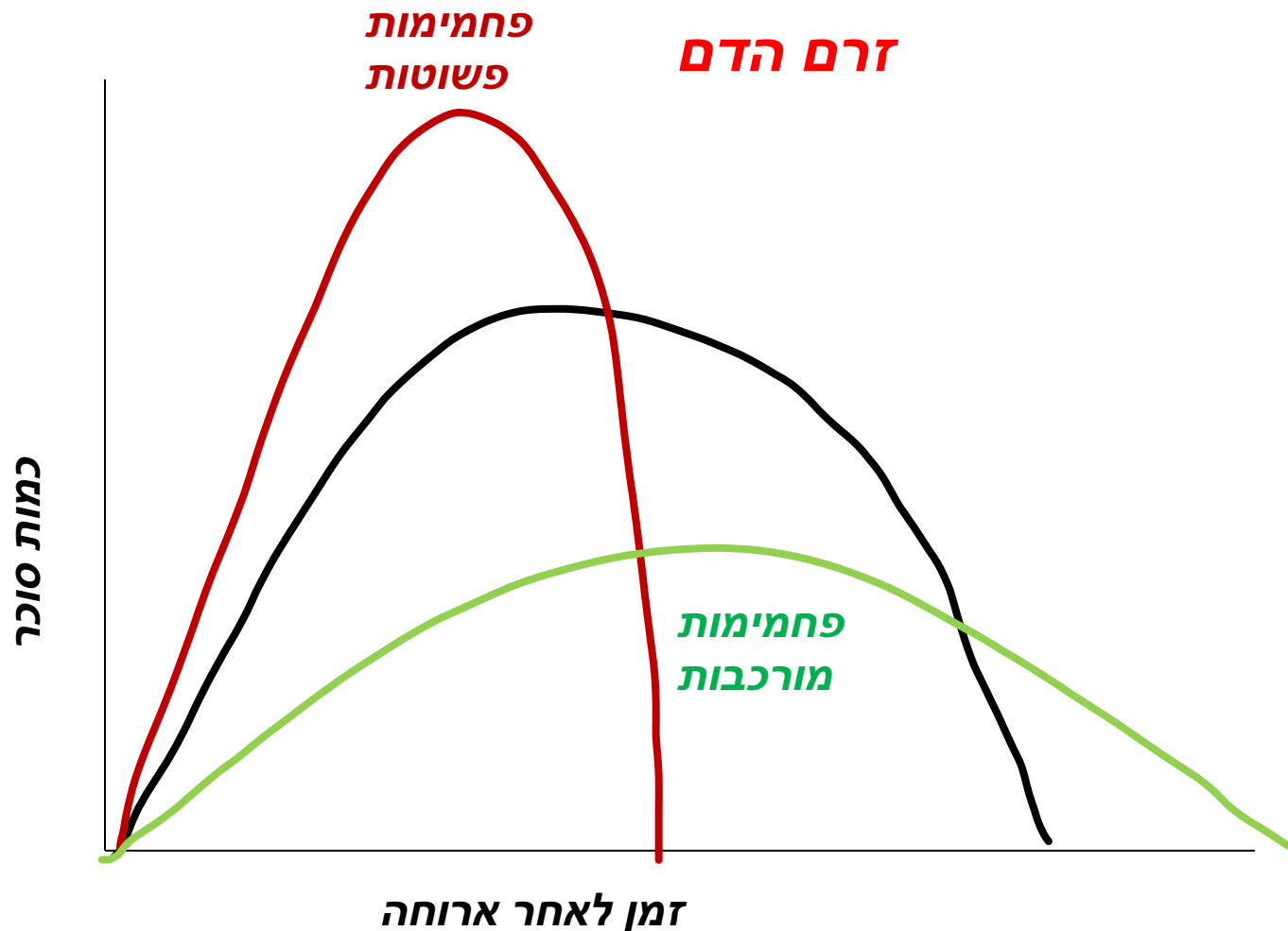
מכילים סוכר פשוט טבעי וגם
מכילים מעט סיבים תזונתיים
(הקליפה)

לכן מומלצים מאד בספורט:

- לפני הפעילות
- תוך כדי אימונים/משחקים
- אחרי הפעילות

טובים לאכילה כאשר מחפשים
משהו מתוק במשך היום.

הבדלים בהשפעת סוג הפחמימות על עקומת הסוכר בדם (אספקת האנרגיה לגוף)



המלצות תזונת ספורט: חשיבות ה"תזמון"



תזונה לפני אימון



המטרה: להכין את הגוף לאימון לפעילות השרירים, למנוע עייפות, כאבי שרירים, פציעות. איך? לספק פחמימות אך לא להכביד על הקיבה. הכללים:

- מקפדים על אכילה בשני חלקים לפני תחילת האימון:
- 3-4 ש' לפני הפעילות (בית הספר, בבית בצהרים)
 - 1-1/2 שעה לפני הפעילות.

דוגמאות לארוחה הגדולה לפני האימון



לא צריך להגזים בכמויות...

פחמימות- פסטה, אורז,
פירה, פתיתים, תפוז"א
מבושל, בטטה מבושלת,
דגני בוקר, דייסות, לחם.

חלבון- עוף/הודו, יוגורט,
חלב, גבינות, טונה, סלמון,
קטניות (סויה, שעועית,
חמוס).

ירק- אפשר לשלב מעט

אוכל קרוב לתחילת הפעילות



אכילה קרוב לאימון- משהו קל
על בסיס פחמימות שנספגות
מהר.

ניתן לשלב מעט חלבון.
להימנע משומן.

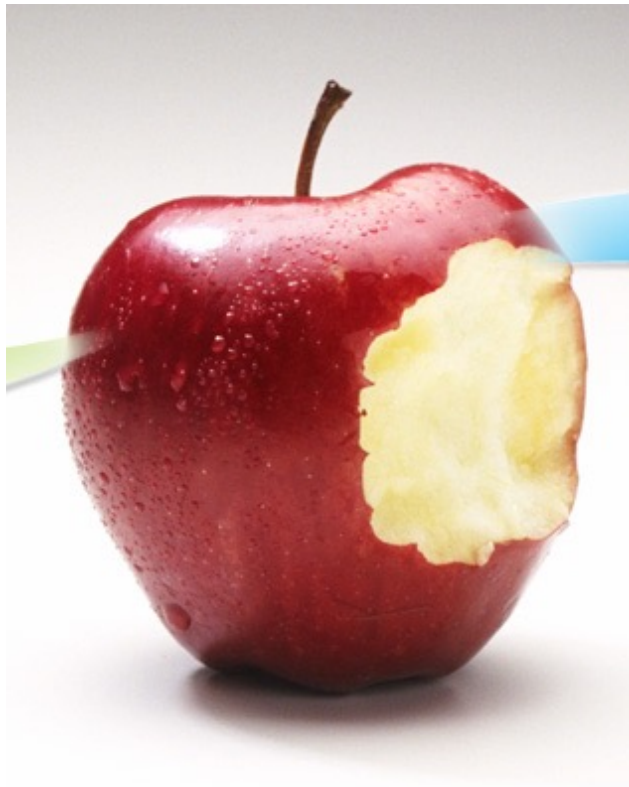
המטרה: תמיכה ראשונית של
אנרגיה לתחילת הפעילות.

דוגמאות לאכילה בסמוך לפעילות



- פירות יבשים
- פרי טרי- בננה, תפוח, אגס, אפרסק, נקטרינה.
- פרוסת לחם/כריך עם גבינה/קוטג'/ריבה/דבש
- שקית אישית של פריכיות בטעמים.
- דגני בוקר (ללא חלב)
- בייגלה ללא שומשום
- חטיפי אנרגיה

אכילה אחרי אימון



הנחיות התזונה מתייחסות לאכילה
בשני שלבים:

מיד לאחר הפעילות- פחמימות
שיסייעו לגוף לעבור משלב האימון
לשלב הבניה והתאוששות (שמירה
על מערכת החיסון).

תוך 30-45 דקות מסיום האימון
"חלון ההזדמנויות" של בניית
השריר.

מתי נגמר "חלון ההזדמנויות"?



הגוף בונה את השריר פי 3 יותר מהר תוך חצי שעה מסיום האימון לעומת לאחר שעתיים.

- כלומר, לאחר שעתיים נסגר חלון ההזדמנויות!

- גם אם נאכל בדיוק אותה הארוחה אך לאחר שעתיים, הגוף כבר לא יגיב אותו הדבר.

מה צריך לאכול בארוחת
"חלון ההזדמנויות"?
חלבון + פחמימה

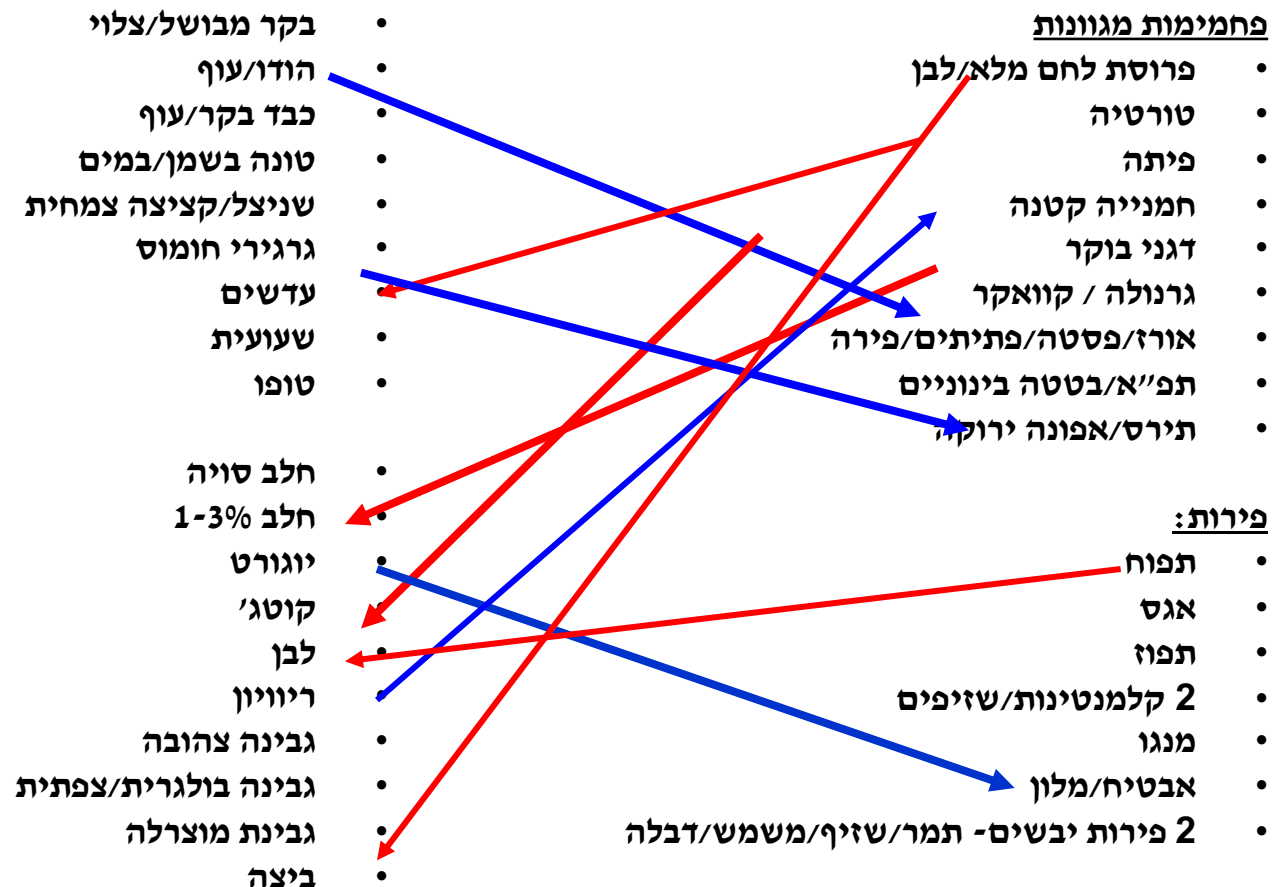


עיקרון ההצלבה- אכילה אחרי אימון



חלבונים

פחמימות



דוגמאות לשילוב חלבון ופחמימות בארוחה אחת:



- סנדוויץ' עם טונה/ גבינה/ביצה.
- ביצה + לחם + גבינה (אפשר סלט).
- קורנפלקס עם חלב.
- יוגורט וגרנולה.
- מנה בשרית עם אורז/פסטה או עם פירה/פתיתים/תירס.

מסקנה: לא משנה אם המזון חם או קר, כבד או קל, העיקר שישלב בין השניים.

שתיה בספורט



התייבשות



הגדרה: מצב בו חלה ירידה בכמות הנוזלים הנמצאים בגוף.

בשל הירידה בכמות הנוזלים בגוף, חלה פגיעה בתפקוד הגוף ברמות שונות.

הפגיעה עלולה להיות מסכנת חיים! דרגות ההתייבשות מוגדרות כירידה באחוזים מכמות הנוזלים התקינה הדרושה לגוף.

צבע השתן כמדד להתייבשות



מה צריך לעשות?

התייבשות קלה- יש
לשתות לפחות כוס מים.

התייבשות- יש לשתות
חצי ליטר (2 כוסות)
לפחות.

התייבשות חמורה- יש
לשתות מיד לפחות ליטר.
במידה והצבע כהה יותר,
יש לפנות לרופא.

תחושת הצמא- בעיה!



בעיה מרכזית:

מדד צימאון לא מספיק רגיש!
אצל מרבית מהאוכלוסייה מדד הצמא לא רגיש מספיק למניעת התייבשות.

אחת הסיבות- חלק מהחיישנים המשפיעים על תחושת הצמא נמצאים בחלל הפה.

הבעיה- הרטבה קלה של הפה תגרום להפחתת תחושת הצמא, למרות שבפועל הגוף לא קבל מספיק נוזלים.

המלצות שתיה בספורט



מים קרירים טעימים יותר בהשוואה למים בטמפ' החדר ולכן יהיו קלים יותר לשתיה.

מים קרים מסיעים אף בקירור הגוף וחשובים במיוחד במהלך פעילות גופנית (חסכון של אנרגיה בקירור הגוף).

הנחיות שתייה במהלך פעילות

1. מינימום חצי ליטר לכל שעת פעילות.

2. המלצה לחלוקה של 100-120 מ"ל כל רבע שעה.

תפריט לדוגמה



תפריט לדוגמה: יום אימון

מה לאכול בבוקר:

חשיבות - לאחר צום הלילה הגוף חייב לקבל מזון לבניה.
על מה להקפיד - שילוב של פחמימות, חלבון, וסידן, שתיה.
דוגמאות:

קורנפלקס עם כוס חלב/יוגורט
או מעדן חלב/יוגורט עם פרי/ביסקוויטים/חטיף אנרגיה
או ביסקוויטים (עדיף קמח מלא) עם כוס חלב
או שוקו (עדיף להכין בבית, לא קנוי) + פתיבר/קרקרים
או כריך עם גבינה/קוטג' + שתייה חמה

אפשר לפצל את ארוחת הבוקר: בית + בדרך לבית הספר
חשוב להקפיד לפחות על כוס שתייה חמה או קרה.

מה לאכול בבית הספר?

חשיבות- ריכוז בלימודים, בניית שרירים והכנה לאימון.
על מה להקפיד- פחמימות, חלבון, שתייה
דוגמאות:

כריך עם חלבון (ביום ארוך 2-3 כריכים) + ירק:
החלבון- גבינה/קוטג'/גבינה צהובה/טונה/ביצה
גבינה בולגרית/צפתית

אפשר לשלב שומן בריא- טחינה, חמוס, אבוקדו, חלבה.
או גביע גבינה/קוטג' עם בייגלה/קרקרים (חבילה אישית).
מספר הפסקות: חשוב לפצל את האוכל לפחות 2-3
הפסקות.

בנוסף- פירות, קרקרים/בייגלה/חטיף אנרגיה, אגוזים
בכל מקרה, לפחות חצי ליטר מים בבית הספר!!!

מה לאכול בצהרים?



חשיבות- ארוחה חשובה לפני אימון אך לא להכביד.
על מה להקפיד- כמות גדולה של פחמימות+ חלבון (לא חובה).
דוגמאות:

(א) ארוחה מבושלת: אורז/פסטה/פתיתים/קוסקוס/תפוז"א. אפשר
להוסיף עוף/טבעול (צמחונים).

מביאים בקופסה ואוכלים בהפסקה או בדרך לאימון.

(ב) ארוחת סנדוויץ' מוגדלת:

1-2 פיתות עם חזה עוף/הודו/קציצות/טונה.

ירקות/ירק מבושל/מרק- לא צריך הרבה אם זמן תחילת האימון
קרוב (לוקח זמן לסיבים להתעכל).

הערה- ניתן להחליף את ארוחת הערב עם ארוחת הצהרים.



מה אפשר לאכול קרוב לאימון?

- פירות יבשים
 - פרי טרי
 - מחית פרי (בננה)
 - פרוסת לחם עם גבינה/קוטג'/ריבה/דבש
 - דגני בוקר (לא עשירים בסיבים או שומן)
 - בייגלה ללא שומשום
- מתי?
אכילה כל 20-30 דקות לפני האימון.
כמובן לא אם ארוחת צהרים קרובה.

מה לאכול מיד אחרי האימון?



על מנת לעזור מיד לבניית השריר, מומלץ לאכול בסיום האימון.

(א) אם מגיע לאכול בבית תוך 20-30 דקות מסיום האימון:
חטיף אנרגיה, 2 פירות, יוגורט עם גרנולה
(ב) אם היה אימון חזק/משחק/לוקח זמן להגיע הביתה לאכול:
כריך עם חלבון (טונה/ביצה/גבינה צהובה)
הערות:

- להמשיך לשתות (הגוף ממשיך להזיע)
- זכרו כי אחרי האימון האכילה לא קשורה לתאבון!



ארוחת הערב



ארוחת ערב בבית:

ארוחה ישראלית: ביצה, טונה,
גבינות, לחמים/לחמניה,
ירקות/סלט.

או

ארוחה בשרית כמו בצהרים
מנה בשרית עם אורז/פסטה
או עם פירה/פתיתים/תירס.

או

פסטה/אורז
טונה/גבינות, ירקות

יום בלי אימון- בניית השרירים והכנה לאימון הבא



יום בלי אימון הוא יום מנוחה רק לשרירים, לא מהתזונה!
השרירים ממשיכים את הבניה 24 שעות לאחר האימון.

על מה מקפידים?

1. ארוחת בוקר- חובה! (אימון/משחק נגמר בערב קודם).
2. אכילה כל 3 שעות לאורך היום (בניית השרירים).
3. שתייה- התאוששות הגוף.
4. לשלב לפחות 5 פרטי ירק/פרי במהלך היום.



סיכום



סיכום



הגוף שלכם כל הזמן גדל
והאחריות שלכם היא לספק לו
את כל מה שהוא צריך מהתזונה.

בספורט-

הבנת חשיבות התזמון של
האכילה ביחס לאימונים יכולה
לשפר את היכולת בספורט,
להוריד סיכון לפציעות ולשמור על
הבריאות ופוטנציאל הגדילה.

חשוב לזכור, חייבים ליישם!



שמירה על הכללי התזונה והתפריט היומי מיועדים לימי בית ספר, בשבת, חג וחופש!

זכרו -

לבנות גוף של ספורטאי לא קורה ביום ולא בשנה.

אל תהרסו את מה שבניתם באימונים, בימים בהם אתם נחים. הקפדה על התזונה היא חלק מאורח החיים של כל מי שרוצה להתקדם בספורט.

התזונה מהווה 70% מההצלחה בספורט!



תודה על ההקשבה



