

تغذیه مناسب برای ورزشکاران کوچک

تعطیلات تابستان فرا رسیده است و خیلی از بچه‌ها برای گذراندن اوقات فراقت خود ورزش را انتخاب می‌کنند. برای این که تفریح، ورزش و سلامتی را با هم آشتی بدهید باید تغذیه مناسب و متناسب با نیازهای بچه‌ها را در اختیارشان قرار دهید.

با وجود این که بچه‌ها متابولیسم متفاوتی دارند اما داشتن تغذیه درست قبل از شروع ورزش بسیار مهم است. بهترین حالت این است که ورزشکاران کوچک روزانه میوه، سبزیجات، غلات، نان و مواد غذایی نشاسته‌ای، محصولات لبنی و همچنین گوشت و ماهی مصرف کنند. برای آشنایی با تغذیه مناسب برای ورزشکاران کوچک مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

قبل از شروع مطلب و معرفی مواد غذایی مفید برای بچه‌های ورزشکار اجازه دهید راجع به [شکلات سیاه](#)

صحبت کنیم. شکلات شهرت بدی پیدا کرده است اما این شهرت نارواست. این ماده‌ی غذایی خواص زیادی دارد که برای سلامتی خوب است برای همین نیازی ندارد مصرف آن را برای فرزندانتان قندغن کنید. روزانه مصرف یک تا دو مربع از این ماده‌ی غذایی کافی است که جسم و روح بچه‌ها سالم بماند.

ورزشکاران کوچک: غلات بخورند

برای شروع یک روز خوب به بچه‌هایتان غلات بدهید. غلات برای داشتن تعادل غذایی لازم و ضروری است به خاطر این که سرشار از پروتئین‌ها و گلوکوسیدها هستند و مواد ضروری بدن را تأمین می‌کنند. این مواد غذایی مفید به تقویت و بالا بردن قدرت عضلات کمک کرده و حاوی [ویتامین‌های خانواده‌ی B](#) می‌باشند که به عملکرد خوب سیستم عصبی عضلات کمک می‌کنند.

ورزشکاران کوچک: لبنیات بخورند

محصولات لبنی منبع اصلی کلسیم هستند. بهتر است بچه‌ها برای وعده‌ی صبحانه یا میان‌وعده حتماً پنیر و ماست بخورند و یا شیر بنوشند. به خاطر این که محصولات لبنی برای رشد و به خصوص [استحکام](#) [لبنیات](#) لازم است.

در تمام مراحل رشد بچه‌ها، پروتئین‌ها نقش مهمی دارند. برای همین لازم است

که بچه‌ها ماهی بخورند. در واقع این ماده‌ی غذایی حاوی عناصر مغذی زیادی می‌باشد که امگا 3 ها یکی از این عناصر ضروری است

از این گذشته شیر بیش از 15 عنصر مغذی مانند کلسیم، ویتامین D و پروتئین‌ها را نصیب بدن می‌کند. برای همین محصولات لبنی برای ورزشکاران کوچک لازم و ضروری است.

ورزشکاران کوچک: آب‌میوه بنوشند

معمولاً بچه‌ها چندان علاقه‌ای به خوردن میوه نشان نمی‌دهند. در عوض آب‌میوه را راحت‌تر می‌نوشند. آب‌میوه‌ها هم همان خاصیت میوه را دارند و سرشار از ویتامین‌ها هستند که انرژی بخش است. سعی کنید آب‌میوه داخل سلک این ورزشکاران کوچک قرار دهید تا در فواصل تمرینات مصرف کنند.

ورزشکاران کوچک: میوه بخورند

درست است که بچه‌ها آب‌میوه‌ها را راحت‌تر می‌پذیرند اما در هر حال لازم است که [آن‌ها را به میوه خوردن تشویق کنید](#). حتماً در هر وعده‌ی غذایی‌شان یک یا دو واحد میوه بگنجانید.

میوه‌ها سرشار از ویتامین بوده و کم‌کالری هستند. برای تشویق کردن بچه‌ها به میوه خوردن بهتر است سالاد میوه و یا کمپوت درست کنید. در هر حال آن‌ها را به میوه خوردن ترغیب کنید.

ورزشکاران کوچک: پاستا بخورند

بر خلاف باورهای رایج، خوردن پاستاها قبل و بعد از ورزش جزو یک برنامه‌ی غذایی سالم محسوب می‌شود. پاستاها سرشار از گلوکوسید هستند برای همین ذخیره‌ی انرژی را بالا می‌برند و باعث سیری به موقع می‌شوند. برای همین بهتر است برای ورزشکار کوچک‌تان **پاستا** تهیه کنید و البته حواستان باشد که آن را خیلی چرب نکنید. توجه داشته باشید که گلوکوسیدها (کربوهیدرات‌ها) در نان، برنج، سیب زمینی و میوه‌های خشک نیز وجود دارد.

ورزشکاران کوچک: گوشت بخورند

توصیه می‌کنیم برای داشتن یک تغذیه‌ی مناسب روزانه حداقل یک تا دو مرتبه گوشت، ماهی یا تخم مرغ مصرف کنید. برای همین لازم است که بچه‌ها نیز به طور منظم گوشت بخورند. **گوشت** حاوی پروتئین‌هایی است که به راحتی جذب بدن می‌شوند. گوشت علاوه بر پروتئین، حاوی **آهن** نیز می‌باشد و باعث تقویت استخوان‌ها و عضلات می‌شود.

ورزشکاران کوچک: سبزیجات بخورند

سبزیجات همان خاصیت میوه‌ها را دارند اما متأسفانه بچه‌ها علاقه‌ی کمی به این مواد غذایی مفید نشان می‌دهند. برای داشتن یک تغذیه‌ی سالم و متنوع لازم است که هر روز به بچه‌ها **سبزیجات** بدهید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین C هستند و به رشد بچه‌ها کمک زیادی می‌کنند. سعی کنید تنوع ایجاد کرده و خلاقیت به خرج دهید تا بچه‌ها سبزیجات بیشتری بخورند. سوپ سبزیجات درست کنید، آن‌ها را به شکل پوره در آورده و کنار بشقابشان قرار دهید و غیره.

ورزشکاران کوچک: ماهی بخورند

در تمام مراحل رشد بچه‌ها، پروتئین‌ها نقش مهمی دارند. برای همین لازم است که بچه‌ها [ماهی](#) بخورند. در واقع این ماده‌ی غذایی حاوی عناصر مغذی زیادی می‌باشد که امگا 3 ها یکی از این عناصر ضروری است. ببینید فرزندتان چه نوع ماهی‌ای را دوست دارد و یا نظارش در مورد نحوه‌ی طبخ آن چیست. در هر حال سعی کنید هفته‌ای دو تا سه مرتبه به بچه‌ها ماهی بدهید.