Dieta dla ucznia-sportowca

Pewnie około 100 % startujących zawodników to uczniowie, którzy normalnie uczą się. Wielu myśli, że w szkole nie da się trzymać diety, to niemożliwe itp... Mimo to jednak da się przestrzegać założeń diety, gdyż bez tego nie możnaby być w stanie ani osiągać wyników sportowych, ani nawet kontynuować ciężkich treningów. Wszystko jest kwestią organizacji.
Wystarczą 2-3 pojemniki plastikowe na żywność, prośba do rodziców o przygotowanie posiłku.
A jeśli zaczniesz tłumaczyć, że to wstyd jadać w szkole głupio Ci przed kolegami, to musisz się zastanowić:
Czy robisz to dla nich, czy dla siebie?
Co jest głupsze – jadanie przy ludziach, czy zaprzepaszczanie szansy na efekty treningu i brak szacunku dla własnego wysiłku?

Niezła jest ta sentencja:
„Jeśli nie masz zamiaru dbać o to, co jadasz, to równie dobrze możesz odpuścić sobie 7 z 10 treningów, gdyż nie przyniosą one efektów, a nawet mogą Ci zaszkodzić”

Jest to prawdą. Jeśli nie będziemy dostarczać organizmowi odpowiednich ilości składników odżywczych i to we właściwych porach, nie ma mowy o zadowalających efektach treningu.
Nie ma także mowy o czerpaniu z pokładów energii i możliwości naszego organizmu. Stąd pytanie o to, czy szanujemy własny wysiłek. Jeśli trenujemy ciężko, marzymy o efektach treningu i wkładamy w to serce, a kwestię odżywiania pozostawiamy na marginesie, wtedy właśnie nie okazujemy szacunku dla własnych starań treningowych. Tracimy szansę.
Często wielu młodych ludzi, którzy są mocno zawiedzeni, twierdzą: „Trenowałem ciężko przez długi okres, wkładałem w wysiłki całe serce i energię, a nie uzyskałem prawie nic, albo niewiele w stosunku do wkładu. Chyba zrezygnuję, albo dam sobie jeszcze jedną „szansę” sięgając po doping - koksy” Niestety, wielu tak właśnie kończy, a większość z nich po prostu nie jadała jak należy, wręcz była przegłodzona choć wcale nie czuła głodu.

Poniżej przedstawiamy polecane wybrane źródła białek i węglowodanów, które nadają się do szybkiego i łatwego przygotowania oraz transportu do szkoły.

Źródła węglowodanów:

ryż biały, brązowy
makarony
płatki owsiane
kasze (gryczana, kuskus)
wafle ryżowe (czyste bez dodatków)
razowe, ciemne pieczywo (ale nie karmelizowane)
surowe lub gotowane warzywa
miód
owoce

Źródła białek:

białka i żółtka jaj (z żółtkami ostrożnie)
chude mięso drobiowe
chuda wędlina drobiowa
ryby (o ile nie liczymy się z opinią o naszym oddechu)
chudy twaróg
„serek wiejski” (najlepiej light)
jogurty (raczej beztłuszczowe)

Źródła tłuszczy:

oliwa z oliwek (najlepiej pierwsze tłoczenie)
olej lniany
olej słonecznikowy, rzepakowy
orzechy włoskie, laskowe