



„ДВУДНЕВЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ЗА САМИ“



Възраст: 10 г. и 7 месеца



Ръст: 140 см



Тегло: 30 кг



Натоварване: 5–7 часа
футбол седмично



ОСНОВНА ЦЕЛ

Постепенно развитие на сила
и мускулна маса, достатъчно
енергия за футбол и нормален
растеж.



BMI: 15,3

При децата BMI се оценява
спрямо възрастта и пола чрез
растежни перценти.

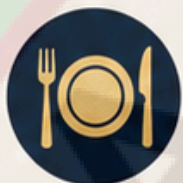


36 кг не трябва да бъде бърза
или задължителна цел.
Разумно темпо: приблизително
100–250 г месечно, паралелно
с растежа на височина.





ОСНОВЕН ПОДХОД



3 основни хранения
и 2–3 междинни закуски



Източник на белтъчини
във всяко основно хранене



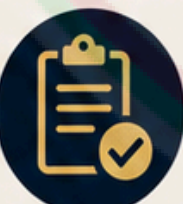
Повече въглехидрати
около тренировката



Допълнителна енергия
чрез мляко, кисело мляко,
сирене, ядки, тахан, авокадо
и зехтин



БЕЗ протеинови прахове,
гейнъри и креатин



Порциите са ориентировъчни.
Детето не бива да бъде принуждавано
да изяжда всичко.





ДЕН 1: ПОЧИВЕН ДЕН



08:00 – ЗАКУСКА

- Овесена купа:
- 50 г фини овесени ядки
- 250 мл прясно мляко (без лактоза)
- 1 малък банан
- 1 ч.л. фъстъчено масло или тахан
- малко канела
- Допълнително: 1 варено яйце + 200 мл вода



Въглехидрати, качествен белтък и здравословни мазнини.



10:30 – МЕЖДИННА ЗАКУСКА

- 150–200 г пълномаслено кисело мляко
- 1 шепа плодове или 1 праскова
- 15 г орехи, бадеми или лешници
- Алтернатива: 1 филия хляб със сирене



13:30 – ОБЯД

- 90–100 г печено пилешко или пуешко месо
- 180–200 г сварен ориз или картофи
- домати и краставици
- 1 ч.л. зехтин върху салатата
- 1 малка филия хляб
- 250 мл вода





ДЕН 2: ТРЕНИРОВКА ИЛИ МАЧ

Примерът е за натоварване около 18:00 ч.
При друг час предтренировъчните хранения се преместват.



08:00 – ЗАКУСКА

- 2 яйца – варени или на омлет
- 2 филии хляб
- 30 г сирене
- домати или краставица
- 1 плод
- 200–250 мл вода

Алтернатива: овесената закуска от почивния ден.



10:30 – МЕЖДИННА ЗАКУСКА

- 200 г кисело мляко
- 30 г овесени ядки или мюсли без шоколадова глазура
- 1 ч.л. мед
- 200 мл вода



13:30 – ХРАНЕНЕ ПРЕДИ ТРЕНИРОВКА

Приблизително 3–4 часа преди натоварването:

- 90–100 г пилешко, пуешко или нетлъста риба
- 200–220 г сварена паста, ориз или картофи
- малко лесно смилаеми зеленчуци
- 1 филия хляб при по-голям апетит
- 250–300 мл вода



Избягвайте пържени храни, тежки сосове,
много мазнини и голяма салата
непосредствено преди футбол.





ДЕН 2: ТРЕНИРОВКА ИЛИ МАЧ



16:45 – МАЛКА ЗАКУСКА ПРЕДИ ТРЕНИРОВКА

Около 60–75 минути преди началото:

- 1 банан
- 1 филия бял или типов хляб с тънък слой мед
- 200–250 мл вода

Алтернативи: банан и няколко солети; малко хлебче със сладко; оризовка с мед; ябълково пюре и половин банан.

Целта е лесно достъпна енергия, а не голямо хранене.



17:30–19:30 – ХИДРАТАЦИЯ

- 200–250 мл вода през последния час преди началото
- няколко глътки на всеки 15–20 минути по време на тренировката
- около 400–600 мл за тренировка от 60–90 минути, според температурата и изпотяването
- още 250–400 мл след края

При обикновена тренировка водата е достатъчна. Спортна напитка – само при продължително интензивно натоварване, турнир, силна жегата или няколко мача в един ден.



ДО 30–45 МИНУТИ СЛЕД ТРЕНИРОВКАТА

Възстановяващо смути:

- 250 мл прясно мляко
- 1 банан
- 30 г овесени ядки
- 1 ч.л. фъстъчено масло или тахан

Без блендер: 250 мл шоколадово мляко + 1 банан.



20:15 – ВЕЧЕРЯ

- 90–100 г риба, пилешко, пуешко или телешки кюфтета
- 180–200 г ориз, картофи или паста
- зеленчуци
- 1 ч.л. зехтин
- 250 мл вода

Ако смутило е прието веднага след тренировката, вечерята може да бъде малко по-лека.





ВОДА И СЛАДКИ ХРАНИ



ВОДА

Приемът от 0,5 до 1,5 л е недостатъчен, когато остава близо до долната граница.

Практична начална цел:

- Почивен ден: около 1,5–1,7 л
- Тренировъчен ден: около 1,8–2,2 л общо според жегата и изпотяването

Включва вода и мляко, но не разчита на газирани и подсладени напитки.

Ориентир: урината през по-голямата част от деня да бъде бледожълта.

Добрата хидратация подпомага физическата и умствената работоспособност. — ACSM



СЛАДКИ ХРАНИ

От 3–5 пъти седмично постепенно към 2–3 предварително определени малки порции. Не е нужно пълно забраняване.

По-добре сладкото:

- след основно хранене;
- да не заменя междинна закуска;
- да не е основният начин за добавяне на калории;
- без енергийни напитки.





КАК БЕЗОПАСНО ДА ПОДПОМОГНЕМ ПОКАЧВАНЕТО



АКО СЛЕД **6–8 СЕДМИЦИ** ТЕГЛОТО
НЕ СЕ ПРОМЕНЯ, А РЪСТЪТ СЕ УВЕЛИЧАВА:
Добавете само **ЕДНА** възможност дневно:



- още 200 мл мляко



- 1 филия с фъстъчено масло



- 150 г кисело мляко с овес



- ½ авокадо към хранене



- 1 ч.л. зехтин към обяда или вечерята



- малка шепа ядки



Повече енергия, без огромни порции.



ВАЖНО

- Планът е ориентиран и предполага, че няма алергии, непоносимости или медицински ограничения.
- При рязко отслабване, липса на апетит, постоянна умора, стомашни оплаквания или притеснение за растежа: консултация с педиатър или детски диетолог.
- Повечето млади спортисти с разнообразно хранене не се нуждаят от протеинови добавки.

