

YOU CAN DIET



7 najczęstszych błędów żywieniowych młodych sportowców

Unikaj ich, jeśli chcesz mieć pewność, że Twoje dziecko prawidłowo się rozwija.

Czy Twoje dziecko trenuje, ale... nie wiesz, co powinno jeść?

Widzisz, że daje z siebie wszystko na treningach. Chcesz, żeby miało siłę, zdrowie i radość z uprawiania sportu, ale nikt nie uczy rodziców, **jak naprawdę powinno wyglądać żywienie młodego sportowca**. Co dać przed treningiem? Czy owsianka wystarczy? Jak zbudować odporność i zapobiec kontuzjom?

Jako dietetyczka sportowa i zawodowa koszykarka wiem jedno: **złe odżywianie potrafi zrujnować karierę – nawet zanim się zacznie**. Dlatego przygotowałam dla Ciebie ten materiał – 7 najczęstszych błędów, które obserwuję u dzieci trenujących sport.

Sprawdź, czego unikać – i co możesz poprawić już dziś.

1. Zbyt mało kalorii względem wysiłku

Błąd: Dziecko trenuje intensywnie, ale je za mało – na śniadanie zjada płatki z mlekiem, na obiad zupę i trochę makaronu, a na kolację kromkę z serem.

Skutek: Spadek siły, osłabiona regeneracja, ryzyko kontuzji, osłabienie kości i brak miesiączki u dziewczynek.

Rozwiązanie: Oblicz zapotrzebowanie kaloryczne i rozłóż energię równomiernie w 4–5 posiłkach dziennie.

- ☐ Oblicz zapotrzebowanie dziecka: 30-70 kcal x masa ciała dziecka
- ☐ Upewnij się, że dziecko je co 3-4 godziny.
- ☐ Sprawdź, czy w każdym posiłku jest białko + warzywo + węglowodany
- ☐ Użyj aplikacji do monitorowania, np. Fitatu, Alloweat

Poziom aktywności	kcal/kg masy ciała	Charakterystyka
Niska	30–40	Brak regularnych treningów, tylko WF i zabawa
Umiarkowana (1–3 treningi/tydz.)	40–50	Rekreacyjne uprawianie sportu
Wysoka (3–6 treningów/tydz.)	50–60	Systematyczne treningi, sporty drużynowe, taniec, pływanie
Bardzo wysoka (codzienne treningi)	60–70+	Zawodnicy, sporty wytrzymałościowe, przygotowania startowe

Co mówią oficjalne zalecenia?

- **IOC** (Międzynarodowy Komitet Olimpijski): *”Dzieci uprawiające sport potrzebują odpowiedniej ilości energii, by wspierać zarówno wzrost, jak i aktywność fizyczną.”*
- **EFSA**: *„Zapotrzebowanie energetyczne dzieci wzrasta wraz z poziomem aktywności – powinno być dostosowane do wieku, płci, masy ciała i intensywności treningów.”*

Z **You Can Diet Kids** otrzymasz **dokładne wyliczenia na zapotrzebowanie energetyczne oraz makroskładniki** dla Twojego dziecka na podstawie jego wieku, wzrostu, masy ciała oraz dyscypliny sportowej i ilości treningów. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że Twoje dziecko nie jest niedożywione lub przekarmione.



2. Nieodpowiedni posiłek regeneracyjny po treningu

Błąd: Brak posiłku regeneracyjnego po wysiłku.

Skutek: Gorsza odbudowa mięśni, spadek formy, większe zmęczenie.

Rozwiązanie: Po każdym treningu zaplanuj źródło białka (np. jogurt, jajka, mięso, tofu).

Domowy koktajl białkowy SNICKERS



Czas przygotowania: 5 min

Składniki (1 porcja):

- 200 ml mleka (krowiego lub napoju roślinnego wzbogaconego w wapń)
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżka masła orzechowego (bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka kakao naturalnego
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- 2 łyżki skyra lub jogurtu greckiego (można też użyć twarogu półtłustego)
- szczypta soli (podbija smak orzecha i kakao)
- kilka kostek lodu (dla lepszej konsystencji)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wrzucić do blendera.

Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

Podawaj od razu – najlepiej schłodzony.

Energia: 402 kcal

Białko: 19g

Węglowodany: 49g

Tłuszcze: 14g

Co mówią oficjalne zalecenia?

PTD: „Dzieci i młodzież, szczególnie aktywne fizycznie, powinny zjeść **pełnowartościowy posiłek w ciągu godziny po zakończeniu wysiłku.**”

ACSM: „**Posiłek potreningowy jest niezbędny** do uzupełnienia glikogenu mięśniowego, odbudowy białek mięśniowych oraz nawodnienia organizmu.”

3. Picie słodkich napojów zamiast wody

Błąd: Soki, napoje gazowane, izotoniki bez potrzeby.

Skutek: Nadmiar cukru, rozdrażnienie, nadwaga, spożywanie substancji negatywnie wpływających na zdrowie (izotoniki - np. acesulfam K)

Rozwiązanie: Woda powinna być głównym napojem. Izotoniki – tylko przy wyjątkowo intensywnym wysiłku.

W kwestii napojów dla dzieci i młodych sportowców oficjalne zalecenia są jasne i spójne w wielu źródłach (m.in. NCEŻ, Instytut Matki i Dziecka, IOC, ACSM):

- **Woda powinna być głównym źródłem nawodnienia dzieci** – zarówno w czasie dnia, jak i podczas wysiłku fizycznego.
- Słodkie napoje (soki, napoje gazowane, energetyki) nie są zalecane jako codzienny wybór – zawierają dużo cukru, zwiększają ryzyko nadwagi, próchnicy i problemów metabolicznych.
- Napoje izotoniczne (sportowe) – są dopuszczalne tylko w przypadku bardzo intensywnego lub długiego wysiłku fizycznego (trening >60 minut w wysokiej temperaturze).
- Soki 100% – mogą być elementem diety, ale w ograniczonych ilościach (**do 150 ml dziennie**); nie powinny zastępować wody.

Domowy izotonik dla młodego sportowca:



Czas przygotowania: 5 min

Składniki (1 litr napoju):

- 900 ml wody (najlepiej przefiltrowanej lub niskozmineralizowanej)
- 100 ml soku pomarańczowego lub jabłkowego (naturalnego, bez cukru)
- 1–2 łyżki miodu (lub syropu klonowego, opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej – dla sodu i elektrolitów)
- (opcjonalnie) 1/2 łyżeczki soku z cytryny lub limonki – dla smaku i dodatkowej witaminy C

Sposób przygotowania:

Wymieszaj wszystkie składniki dokładnie, aż miód i sól całkowicie się rozpuszczą.

Schłódź w lodówce lub podawaj z kostkami lodu.

Przechowuj w lodówce do 24 godzin.

Dlaczego działa:

- Dostarcza węglowodanów (ok. 4–6 g/100 ml – idealnie dla napoju izotonicznego)
- Uzupełnia sól utracony z potem
- Zwiększa nawodnienie i wspiera wydolność podczas dłuższego lub intensywnego wysiłku (zwłaszcza w upał)

Kiedy stosować:

- Przy treningach dłuższych niż 60 minut
- Podczas wysiłku w wysokiej temperaturze lub wilgotności
- W przypadku intensywnych zawodów lub kilku aktywności w ciągu dnia

Co mówią oficjalne zalecenia?

NCEŻ: „Najlepszym napojem dla dzieci jest woda. Napoje izotoniczne są zbędne u większości dzieci i młodzieży trenujących amatorsko.”

AAP: „Napoje sportowe są w większości przypadków niepotrzebne – zwykła woda w zupełności wystarcza.”

IOC: „Dla młodych sportowców woda zazwyczaj jest wystarczająca. Napoje sportowe mogą być stosowane selektywnie, podczas długotrwałego i intensywnego wysiłku fizycznego w upale.”



4. Zbyt mało białka w diecie

Błąd: Posiłki takie jak makaron z sosem pomidorowym, rosół, kanapka z pomidorem - nie dostarczają białka w diecie.

Skutek: Brak odpowiedniej podaży białka to spowolniona regeneracja, słabszy rozwój masy mięśniowej i większe ryzyko kontuzji. U dzieci i młodzieży trenującej intensywnie, zapotrzebowanie na białko może być nawet **2-krotnie wyższe niż u rówieśników**.

Rozwiązanie: Upewnij się, że w **każdym głównym posiłku** znajduje się pełnowartościowe źródło białka: jaja, nabiał, mięso, ryby, rośliny strączkowe lub produkty sojowe. W ramach przekąsek możesz wykorzystać np. jogurt naturalny, serek wiejski, hummus, koktajl mleczny lub domowe kulki mocy z orzechami i płatkami. Dobrą praktyką jest dążenie do spożycia ok. **1,5–2 g białka na każdy kilogram masy ciała** dziennie – rozłożonego równomiernie w ciągu dnia.

W **You Can Diet Kids** każdy główny posiłek zawiera **minimum 10–15 g białka**, zgodnie z zaleceniami dla młodych sportowców.

Co mówią oficjalne zalecenia?

ACSM „Zapotrzebowanie na białko u młodych sportowców może być wyższe niż u ich rówieśników – **zaleca się 1,2–1,6 g/kg masy ciała.**”

IOC: „Białko powinno być rozłożone równomiernie w ciągu dnia – najlepiej w 4–5 posiłkach.”

Przykład:

Michał ma 11 lat, **waży 38 kg** i mierzy **144 cm wzrostu**. Trenuje piłkę nożną średnio **7 razy w tygodniu**, z czego 5 to intensywne jednostki treningowe.

Szacunkowe **zapotrzebowanie energetyczne Michała** to około **2 300 kcal dziennie** (zgodnie z rekomendacjami dla dzieci aktywnych fizycznie w jego wieku).

Zalecane spożycie białka dla dzieci trenujących intensywnie to **1,5–1,8 g/kg masy ciała**. Dla Michała oznacza to:

$$38 \text{ kg} \times 1,6 \text{ g} = 60,8 \text{ g białka dziennie}$$

Jak może wyglądać 65 g białka w ciągu dnia?

- ◆ **Śniadanie** 3 jajka, kromka chleba, warzywa – ok. **18 g białka**
- ◆ **Drugie śniadanie** 150 g jogurtu naturalnego/skyr + 30 g musli + owoce – ok. **13 g białka**
- ◆ **Obiad** 100 g piersi z kurczaka, ziemniaki/ryż + warzywa – ok. **22 g białka**
- ◆ **Kolacja** 4 plastry szynki drobiowej z pieczywem i warzywami – ok. **12 g białka**

5. Brak śniadania przed szkołą lub posiłku przed treningiem

Błąd: Dziecko wychodzi z domu bez jedzenia, bo „nie jest głodne” albo „nie ma czasu”. Zapomina o posiłku przedtreningowym.

Skutek: Gorsza koncentracja, słabsze wyniki sportowe, rozdrażnienie.

Rozwiązanie: Zadbaj o szybkie, pełnowartościowe śniadanie, ale także o szybki lekkostrawny posiłek przed treningiem – np. owsiankę, tosty, koktajl, banana lub ciasteczka owsiane.

Co mówią oficjalne zalecenia?

NATA: „Młodzi sportowcy powinni spożywać lekkostrawny posiłek 1–3 godziny przed treningiem – bogaty w węglowodany, umiarkowany w białko, niskotłuszczowy.”

IOC: „Dobre odżywianie okołotreningowe jest **kluczowe dla regeneracji i adaptacji treningowej.**”



6. Przekąski typu chipsy, batoniki, fast-foody

Błąd: Dziecko regularnie sięga po śmieciowe jedzenie jako „nagrodę” po treningu.

Skutek: Rozregulowany apetyt, niedobory, nadmiar tłuszczu i cukru.

Rozwiązanie: Zaproponuj zdrowe, smaczne przekąski – np. jogurt z owocami, kanapkę, muffina owsianego.

Zamiast batonika:

- Kanapka z masłem orzechowym i bananem
- Jogurt naturalny + mus owocowy
- Muffin bananowe
- Lody na bazie jogurtu

Co mówią oficjalne zalecenia?

WHO „Należy ograniczać spożycie wysoko przetworzonych produktów spożywczych bogatych w tłuszcze nasycone, sól i cukry dodane – takich jak chipsy, fast foody, słodkie napoje czy słodczyce.”

AAP „Produkty typu fast food powinny być traktowane jako okazjonalne, a nie regularne źródło energii. Częste spożycie wiąże się z większym ryzykiem otyłości, insulinooporności i niedoborów żywieniowych.”

NCEŻ „Żywność typu fast food, chipsy, słodczyce czy napoje gazowane to źródło tzw. pustych kalorii. Powinny być jedzone sporadycznie – ich nadmiar może zaburzać rozwój dziecka i prowadzić do problemów metabolicznych.”



7. Monotonna dieta, ciągle te same dania

Błąd: Ograniczona różnorodność posiłków prowadzi do niedoborów witamin, minerałów i błonnika. Utrudnia regenerację, osłabia odporność i zwiększa ryzyko znudzenia jedzeniem – co może skutkować jedzeniem „byle czego” lub podjadaniem.

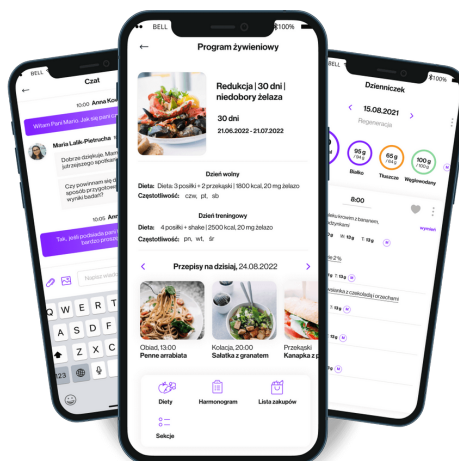
Skutek: Nuda, niedobory witamin i minerałów, ryzyko niechęci do jedzenia.

Rozwiązanie: Zapewnij dziecku większy wybór. Nawet w ramach ulubionych dań można rotować źródła białka, warzywa, owoce i przyprawy. Dzięki temu dieta jest bardziej zbilansowana i ciekawsza. Postaraj się motywować dziecko do jedzenia poprzez pozytywne autorytety - najlepsi sportowcy świata zjadają rzeczy, które nie zawsze im smakują, bo **jedzenie to część treningu i sportu.**

U młodych sportowców bardzo często pojawiają się niedobory:

- **żelaza** - bladość skóry, osłabienie, senność, łamliwe paznokcie, wypadanie włosów, częste infekcje
- **magnezu** - skurcze łydek, drżenie powiek, trudności ze snem, nadpobudliwość, rozdrażnienie
- **wapnia** - skurcze mięśni, próchnica, osłabienie szkliva
- **witamin z grupy B** - pękające kąciaki ust, problemy z koncentracją, bóle głowy, niedokrwistość
- **kwasów omega-3** - trudności z koncentracją, częste stany zapalne - gardła, uszu,
- **cynku** - częste przeziębienia i infekcje, brak apetytu, białe plamki na paznokciach

W **You Can Diet Kids** Twoje dziecko codziennie wybiera 1 z 30 propozycji na każdy posiłek. To aż 150 zbilansowanych przepisów, które eliminują nudę z diety – i wspierają rozwój. Do każdego przepisu **dołączone jest zdjęcie**, a w wyszukiwarce można znaleźć **przepisy z konkretnym produktem**, na które dziecko ma ochotę lub który mamy pod ręką.





„Stworzyłam **You Can Diet Kids**, bo widzę, jak wielu młodych sportowców je zupełnie nieadekwatnie do swojego wysiłku. Rodzice są zostawieni sami sobie – a przecież to od ich decyzji zależy zdrowie i rozwój dziecka. Chciałam im dać coś prostego, skutecznego i przystępnego. **Bo dobre żywienie to nie luksus, tylko fundament.**”

– **Aldona Morawiec**, dietetyczka sportowa i założycielka *You Can Diet Kids*

Dostępność

Produkt **You Can Diet Kids** jest już dostępny w sprzedaży online pod adresem youcandiet.pl/kids. Po zakupie każdy klient otrzymuje dostęp do aplikacji Alloweat oraz spersonalizowany jadłospis przygotowany na podstawie danych z formularza.

O mnie

Nazywam się Aldona Morawiec – jestem zawodową koszykarką i dyplomowaną dietetyczką sportową. Specjalizuję się w żywieniu młodych sportowców i pomagam rodzicom wspierać rozwój dzieci poprzez dobrze dobrane jedzenie.

WWW.YOUCANDIET.PL/KIDS
@YOUCANDIET_ KONTAKT@YOUCANDIET.PL