



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Πρακτικές διατροφικές επιλογές και καθημερινή διαχείριση

Prof. Marco Malaguti

Τμήμα Μελετών Ποιότητας Ζωής – Πανεπιστήμιο της
Μπολόνια



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Σωστή διατροφή στην πραγματική ζωή: μια καθημερινή πρόκληση



Η θεωρία συναντά την πράξη:

Η πραγματική πρόκληση δεν είναι να γνωρίζεις τι να φας, αλλά να το κάνεις στην καθημερινή ζωή — μεταξύ σχολείου, υποχρεώσεων, φίλων, κυλικείου και προπόνησης.

Η σωστή διατροφή δεν σημαίνει τελειότητα, αλλά εύρεση βιώσιμων λύσεων που λειτουργούν στην καθημερινή ρουτίνα.

Ο στόχος δεν είναι να ελέγχεται κάθε γεύμα, αλλά να βοηθηθούν οι νέοι να αναγνωρίσουν ποιες επιλογές συμβάλλουν στην ευεξία τους και τους κάνουν να αισθάνονται καλύτερα στην προπόνηση.



Σχολικά κυλικεία

και γεύματα μακριά από το σπίτι



Λειτουργικές επιλογές εκτός σπιτιού:

Ακόμα και σε κυλικεία ή γρήγορα γεύματα, είναι δυνατές καλές επιλογές:

- Προτιμήστε ένα απλό πρώτο πιάτο + πηγή πρωτεΐνης δίπλα
- Προσθέστε ένα συνοδευτικό και ένα κομμάτι φρούτο
- Πάντα επιλέγετε νερό αντί για ζαχαρούχα ποτά

Αυτές οι μικρές λεπτομέρειες βελτιώνουν την ποιότητα γεύματος χωρίς να περιπλέκουν τη ζωή.

Βασική υπενθύμιση για προπονητές:

- Αυτό που τρώνε οι αθλητές στο μεσημεριανό επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της απογευματινής τους προπόνησης.

Σνακ: το κρίσιμο σημείο της ημέρας

Τα σνακ είναι συχνά αυτοσχέδια:

Ένα γλυκό, ένα αναψυκτικό, ένα συσκευασμένο σνακ — γρήγορες επιλογές, αλλά όχι πάντα ιδανικές. Ένα κακό σνακ δίνει άμεση αιχμή σακχάρου ακολουθούμενη από απότομη πτώση ακριβώς καθώς ξεκινά η προπόνηση.

Απλές εναλλακτικές που λειτουργούν:

- Ένα μικρό σάντουιτς
- Ένα κομμάτι φρούτο
- Ένα γιαούρτι
- Μια μπάρα δημητριακών και ξηρών καρπών καλής ποιότητας

Αυτά επιτρέπουν στον αθλητή να φτάσει στην προπόνηση με πιο σταθερή ενέργεια.



Διαχείριση του απρόβλεπτου: όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος

Η διαχείριση του απρόβλεπτου είναι αθλητική ικανότητα:

Χαμένα λεωφορεία, μαθήματα που τελειώνουν αργά, προπόνηση που μεταφέρεται νωρίτερα: δεν πρόκειται για «τέλειο φαγητό», αλλά για ύπαρξη σχεδίου B.

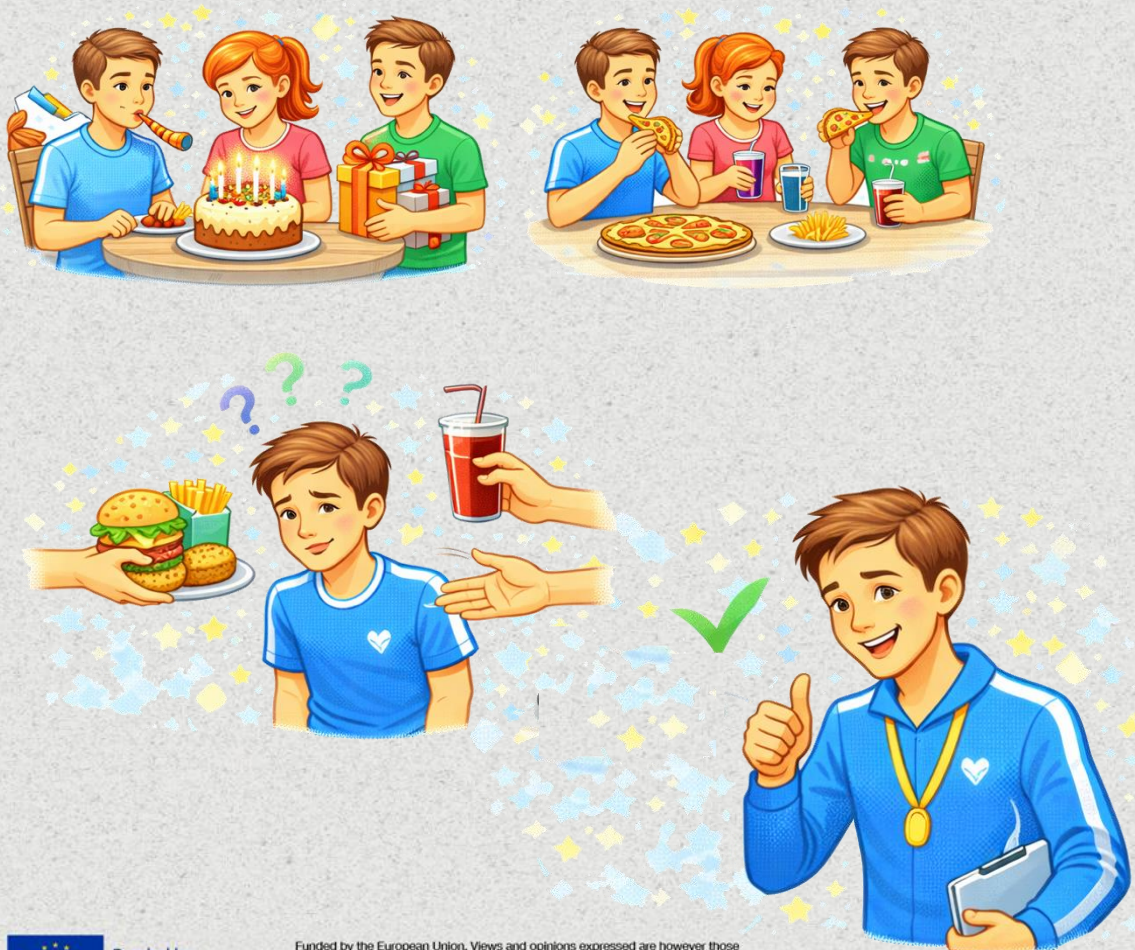
Πρακτικές στρατηγικές:

- Φέρτε ένα απλό σνακ στη τσάντα
- Ξέρετε τι να επιλέξετε στο μπαρ του γυμναστηρίου
- Αναγνωρίστε ποιες τροφές γίνονται καλύτερα ανεκτές πριν την προπόνηση

Αυτές οι στρατηγικές μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν την ποιότητα της προπόνησης.



Κοινωνική πίεση και τροφή: όταν οι φίλοι μπαίνουν στο παιχνίδι



Η ισορροπία βρίσκεται στο συνολικό μοτίβο:

Εξόδους με φίλους, γενέθλια, πίτσες της Παρασκευής:
σημαντικές στιγμές κοινωνικοποίησης που μπορεί να
δημιουργήσουν αμφιβολίες σε αθλητές προσεκτικούς για τη
σχέση τους με την τροφή.

Το βασικό μήνυμα:

- Μια ισορροπημένη διατροφή δεν αποφασίζεται σε ένα μόνο γεύμα, αλλά στο συνολικό μοτίβο συνηθειών
- Ένας νέος που τρώει καλά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μπορεί ελεύθερα να απολαμβάνει αυτές τις στιγμές χωρίς ενοχή

Η τροφή είναι επίσης ευχαρίστηση και κοινωνικότητα.
Βοηθήστε τους αθλητές να διατηρήσουν και τα δύο.

Ο ρόλος του προπονητή: κανονικοποίηση, απλοποίηση, εκπαίδευση



Κανονικοποιήστε, απλοποιήστε, εκπαιδεύστε:

Ο προπονητής μπορεί να βοηθήσει τους νέους να σχετίζονται με την τροφή με γαλήνη — χωρίς να τη μετατρέπουν σε εργασία ή πηγή κρίσης.

- Κανονικοποιήστε τα λάθη
- Απλοποιήστε τα μηνύματα
- Καθοδηγήστε προς συνειδητές επιλογές

Όταν ένας νέος συνδέει αυτό που τρώει με αυτό που νιώθει, έχει κάνει ένα σημαντικό βήμα προς την αυτονομία — τόσο στον αθλητισμό όσο και στη σχέση του με την τροφή.

