



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Gyakorlati ételkészítési-választások és napi szervezés

Prof. Marco Malaguti

Az életminőség-tudományok tanszéke – Bolognai Egyetem



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.

Jól enni a valóságban: napi kihívás



Az elmélet találkozik a gyakorlattal:

A valódi kihívás nem az, hogy tudjuk, mit kell enni, hanem az, hogy ezt a mindennapi életben is megtegyük – az iskola, a kötelezettségek, a barátok, a menza és az edzés között.

A jó táplálkozás nem tökéletességet jelent, hanem fenntartható megoldások megtalálását, amelyek beilleszkednek a mindennapi rutinba.

A cél nem az, hogy minden étkezést kézben tartsunk, hanem az, hogy segítsük a fiatalokat felismerni, mely döntések járulnak hozzá a jóllétükhöz és a jobb edzési közérzetükhöz.

School cafeterias és az otthonon kívüli étkezések

Funkcionális választások otthonon kívül:

Még menzán vagy gyors étkezésnél is lehetséges jó választásokat tenni:

- Részesítsük előnyben az egyszerű első fogast + egy fehérjeforrást mellé
- Adjunk hozzá köretet és egy szem gyümölcsöt
- Mindig vizet válasszunk cukros italok helyett

Ezek az apró részletek javítják az étkezés minőségét anélkül, hogy bonyolítanák az életet.

Fontos emlékeztető edzőknek:

- Amit a sportolók ebédelnek, közvetlenül befolyásolja a délutáni edzés minőségét.



Nassolékok: a nap kritikus pontja

A nassolékokat sokszor rögtönzik:

Egy péksütemény, egy üdítő, egy csomagolt nasi – gyors döntések, de nem mindig ideálisak. Egy rossz nasi azonnali cukoremelkedést okoz, amelyet éles esés követ éppen akkor, amikor az edzés kezdődik.

Egyszerű, működő alternatívák:

- Egy kis szendvics
- Egy szem gyümölcs
- Egy joghurt
- Egy jó minőségű gabona- és dióssz-elet

Ezek lehetővé teszik, hogy a sportoló egyenletesebb energiával érkezzen az edzésre.



A váratlan helyzetek kezelése: amikor szűkös az idő

A váratlan helyzetek kezelése sportolói kompetencia:

Lekéssett busz, késő végű óra, előrehozott edzés: nem a „tökéletes evésről” van szó, hanem arról, hogy legyen egy B-tervünk.

Gyakorlati stratégiák:

- Hordozzunk egyszerű nasit a táskában
- Tudjuk, mit válasszunk a sportcsarnok büféjénél
- Ismerk fel, melyek az edzés előtt jobban tolerált élelmiszerek

Ezek a stratégiák csökkentik a stresszt és javítják az edzés minőségét.



Társadalmi nyomás és táplálkozás: amikor a barátok is szerepet játszanak



Az egyensúly az összképben él:

Baráti kirándulások, születésnapok, pénteki pizza: fontos közösségi pillanatok, amelyek kétségeket kelthetnek az ételhez való viszonyukra odafigyelő sportolóknak.

Az alapvető üzenet:

- A kiegyensúlyozott étrend nem egyetlen étkezéssel dől el, hanem a szokások összességében
- Az a fiatal, aki a héten át jól étkezik, büntudat nélkül élvezheti ezeket a pillanatok



Az étel élvezet és közösség is. Segítsük a sportolókat, hogy mindkettőt megőrizzék.

Az edző szerepe: normalizálni, egyszerűsíteni, nevelni

Normalizálj, egyszerűsíts, neveld:

Az edző segíthet a fiataloknak, hogy derűsen viszonyuljanak az ételhez – anélkül, hogy feladattá vagy ítélkezés forrásává tennék.

- Normalizald a hibákat
- Egyszerűsítsd az üzeneteket
- Vezess tudatos döntések felé

Amikor egy fiatal összekapcsolja azt, amit eszik azzal, ahogy érzi magát, fontos lépést tett az önállóság felé – mind a sportban, mind az ételhez való viszonyában.

