6 Ιουλίου 2016

Γεύματα εκτός σπιτιού… τι να προσέξω στο ξενοδοχείο;

Image not found or type unknown

Φωτο:avantis-hotel.gr

Image not found or type unknown

Φωτο:avantis-hotel.gr

Τα εκτός έδρας παιχνίδια μπορεί να εξιτάρουν τους αθλητές παράλληλα, όμως, μπορεί να τους βγάλουν και εκτός σχεδιασμού… Η διαμονή σε διάφορα ξενοδοχεία μπορεί για κάποιους αθλητές να μη σημάνει κάποια αλλαγή στον προγραμματισμό, την αγορά και την κατανάλωση των συνηθισμένων γευμάτων τους. Ωστόσο, άλλοι, ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι δεν έχουν τις κατάλληλες διατροφικές γνώσεις για να ανταποκριθούν επιτυχώς. Εκεί είναι σημαντική η καθοδήγηση τόσο από τους γονείς όσο και από την προπονητική ομάδα για είναι προετοιμασμένοι για τους κινδύνους που εγκυμονούνται. Ποιοι είναι όμως οι κίνδυνοι αυτοί;

1. Αυξημένη διαθεσιμότητα τροφίμων

Η προσφορά ποικιλίας τροφίμων μπορεί να μπερδέψει τους μικρούς αθλητές και να υποκύψουν στην κατανάλωση τροφίμων που υποβαθμίζουν την ποιότητα της διατροφής τους.

Τι πρέπει να κάνετε; Ενημερώστε τα παιδιά για την αξία των διατροφικών τους στόχων και δείξτε τους ότι η κατανάλωση τροφίμων λίγο απ’ όλα μπορεί να μπερδέψει τη διατροφή τους. Βάλτε τα να επιλέξουν τι απ’ όλα τα τρόφιμα θέλουν να καταναλώσουν κάνοντας μια επιλογή για σαλάτα, πρωτεΐνη και πηγή υδατανθράκων ώστε να σχηματίσουν ένα πλήρες γεύμα.

2. Τροφική δηλητηρίαση

Η κατανάλωση τροφίμων εκτός σπιτιού μπορεί να ενέχει κινδύνους για την ασφάλεια των τροφίμων, επηρεάζοντας άμεσα την αθλητική απόδοση αλλά και την υγεία των παιδιών.

Τι να κάνετε; Φροντίστε ώστε το ξενοδοχείο που θα μένετε να έχει πιστοποίηση για την ασφάλεια και την ποιότητα των τροφίμων. Πέρα από αυτό μπορείτε να ενημερώσετε τα παιδιά για τρόφιμα που είναι σημαντικό να προσέχουν. Για

παράδειγμα, ζητήστε τους να αποφύγουν την κατανάλωση πόσιμου νερού και αντ' αυτού να επιλέγουν μόνο εμφιαλωμένο. Αντίστοιχα, καλό είναι να αποφεύγουν να καταναλώσουν παγάκια στα ροφήματά τους καθώς φτιάχνονται από πόσιμο νερό. Με την ίδια λογική, είναι προτιμότερο να επιλέγουν κάποια βραστή ή ψητή σαλάτα ώστε το μαγείρεμα των λαχανικών να μειώσει τον κίνδυνο τροφικής δηλητηρίασης.

3. Τροφικές αλλεργίες

Πολλά παιδιά εμφανίζουν αλλεργίες σε τρόφιμα και συστατικά οι οποίες εκδηλώνονται μετά την κατανάλωσή τους και μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία των παιδιών αν δεν αντιμετωπιστούν άμεσα.

Τι πρέπει να κάνετε; Ζητήστε από το ξενοδοχείο να γνωρίζετε από πριν το μενού ώστε οι γονείς να ενημερώσουν τα παιδιά τι μπορούν να αποφύγουν σε περίπτωση αλλεργίας. Αν αυτό δεν είναι δυνατό κατά την παραμονή σας στο ξενοδοχείο ζητήστε από το εστιατόριο του ξενοδοχείου να αναγράφεται μπροστά από κάθε φαγητό τα συστατικά και τα υλικά που έχουν χρησιμοποιηθεί.

Πηγή: sportsacademies.opap.gr