



מה אתם יודעים על

תזונת הספורטאי הצעיר?

התחילו

לממשק אינטראקטיבי לחצו כאן



נכון

לא נכון



עקבו אחר
השאלות
ורשמו על כמה

המשיכו

הצרכים התזונתיים של
ספורטאים צעירים זהים לאלו
של מבוגרים

נכון

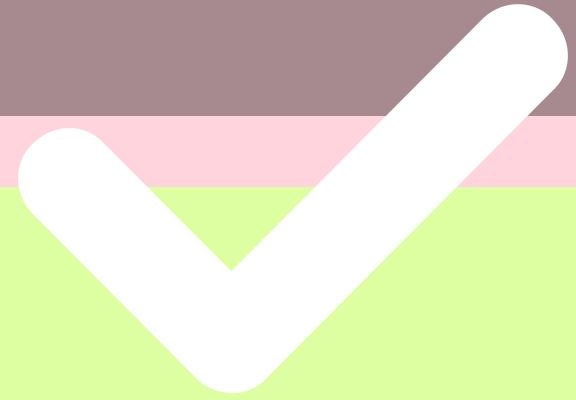
לא נכון



עקבו אחר
השאלות
ורשמו על כמה

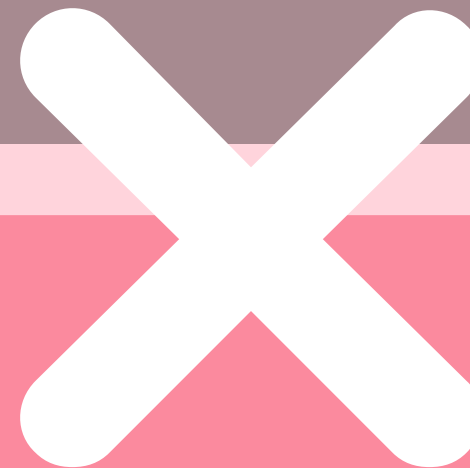
המשיכו

הצרכים התזונתיים של
ספורטאים צעירים זהים לאלו
של מבוגרים



יפה מאוד! למרות שהעקרונות של תזונת ספורט דומים בילדים ובמבוגרים, ישנם הבדלים משמעותיים הנוגעים במיוחד להוצאה אנרגטית, ניצול דלק מטבולי וויסות חום במהלך פעילות גופנית.

המשיכו



זו טעות.. למרות שהעקרונות של תזונת ספורט דומים בילדים ובמבוגרים, ישנם הבדלים משמעותיים הנוגעים במיוחד להוצאה אנרגטית, ניצול דלק מטבולי וויסות חום במהלך פעילות גופנית.

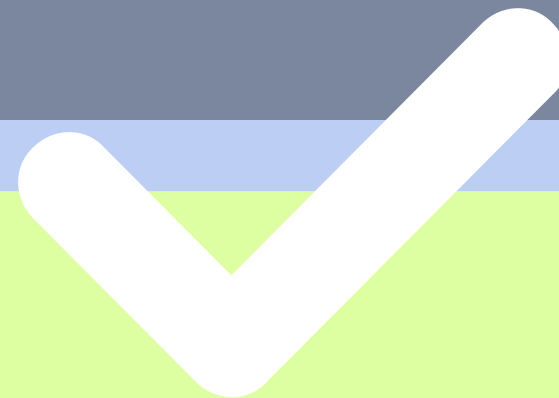
המשיכו

נכון

לא נכון

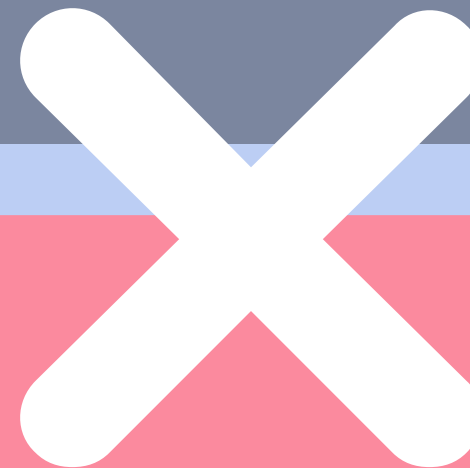


קיים קשר ישיר בין עצימות
ואורך המאמץ הגופני לבין
עיכוב בגדילה



כן! במחקרים נמצא כי למתעמלות אומנותיות ולרקדניות יש עיכוב בהתפתחות, וגיל קבלת הוסת מבוגר יותר מאשר אמותיהן ואחיותיהן.

המשיכו



לא.. במחקרים נמצא כי למתעמלות
אומנותיות ולרקדניות יש עיכוב בהתפתחות,
וגיל קבלת הוסת מבוגר יותר מאשר אמותיהן
ואחיותיהן.

המשיכו

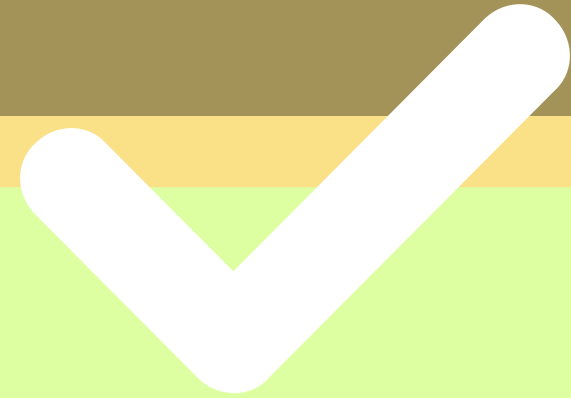


כמות הקלוריות שאתלטים
צעירים זקוקים לה היא

3500
קק"ל

2000
קק"ל

1000
קק"ל



נכון מאוד! אתלטים צעירים זקוקים למינימום 2000 קק"ל ביממה. במידה ויש צורך לרדת במשקל, הירידה צריכה להיות מתונה, כלומר פחות מ-1.5% מהמשקל בשבוע. ככלל, עדיף להימנע משינויי משקל.

המשיכו



כמעט.. אתלטים צעירים זקוקים למינימום 2000 קק"ל ביממה. במידה ויש צורך לרדת במשקל, הירידה צריכה להיות מתונה, כלומר פחות מ-1.5% מהמשקל בשבוע. ככלל, עדיף להימנע משינויי משקל.

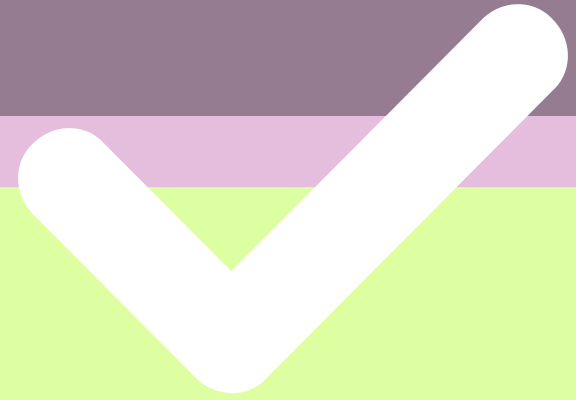
המשיכו

נכון

לא נכון



דרישה אנרגטית לילדים לק"ג
מסת גוף גבוהה בכ-30%
ממבוגרים



זה נכון, עקב הוצאה אנרגטית נמוכה במנוחה, תדירות צעדים גבוהה יותר, שונות במשתנים תנועתיים עקב טווח התנועתיים של מפרק הברך, שונות בסך העבודה המכאנית של הגוף וכוח, ויותר כיווצים בשרירים האנטגוניסטים של הרגל.
המשיכו



טעות.. זו הדרישה עקב הוצאה אנרגטית נמוכה במנוחה, תדירות צעדים גבוהה יותר, שונות במשתנים תנועתיים עקב טווח התנועתיות של מפרק הברך, שונות בסך העבודה המכאנית של הגוף וכוח, ויותר כיווצים בשרירים האנטגוניסטים של הרגל.

המשיכו

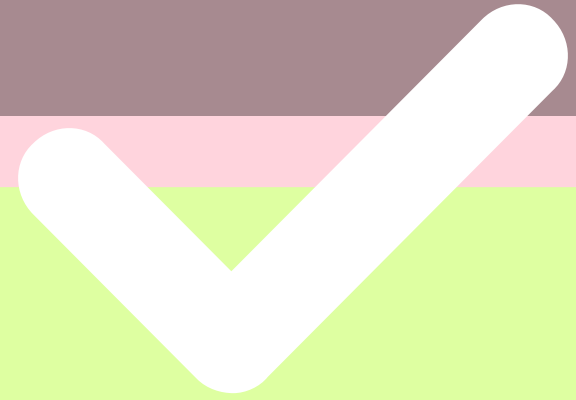
נכון

לא נכון

ילדים ומתבגרים
זקוקים לחלבון
כדי לתמוך
בתהליכי גדילה,
ילדים ספורטאים
זקוקים ליותר
חלבון מילדים

שאינם עוסקים





נכון! כמות החלבונים המומלצת לילדים
ומתבגרים שעוסקים בפעילות גופנית נעה בין
1.2-1.8 ג"/ק"ג ליממה או 12%-15%
מהתפריט היומי.

המשיכו



לא.. כמות החלבונים המומלצת לילדים
ומתבגרים שעוסקים בפעילות גופנית נעה בין
1.2-1.8 ג"/ק"ג ליממה או 12%-15% מהתפריט
היומי.

המשיכו



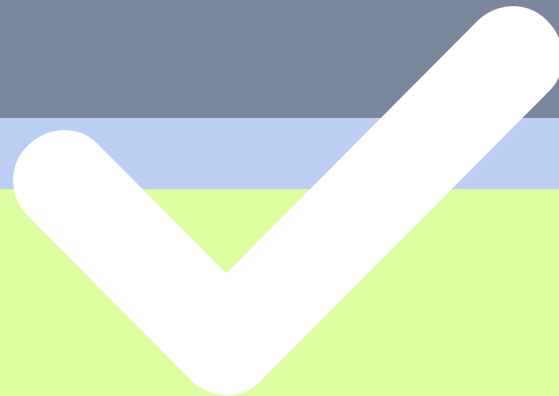
נכון

לא נכון



העמסת
פחמימות
מומלצת
לילדים כדי
לשפר
הישגים

ספורטיביים



צדקתם! לא מצאו בקרב ילדים תרומה של

העמסת

פחמימות לטובת שיפור בביצועים

ספורטיביים. צריכת פחמימות פשוטות

(משקאות ספורט וחטיפים) מועילה, אך

שימוש יתר עלול להעלות את הסיכון

להשמנה ולבעיות דנטליות.



טעיתם, לא מצאו בקרב ילדים תרומה של
העמסת

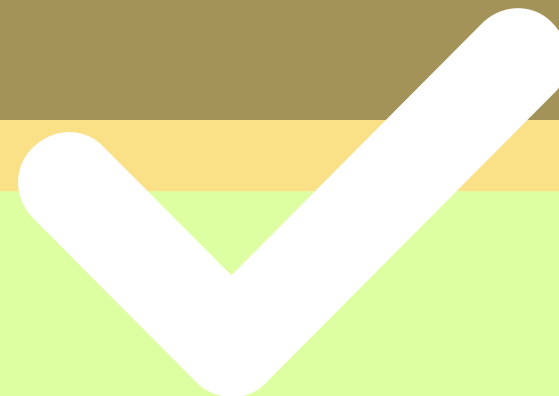
פחמימות לטובת שיפור בביצועים
ספורטיביים. צריכת פחמימות פשוטות
(משקאות ספורט וחטיפים) מועילה אך שימוש
יתר עלול להעלות את הסיכון להשמנה
ולבעיות דנטליות.

נכון

לא נכון



צריכת שומן לפני אימון גופני
מומלצת כדי שיהיו לגוף
מקורות אנרגיה לניצול



יפה! למרות שילדים נשענים יותר על שומן כמקור אנרגיה באימון, אין ראיות לכך שספורטאים צעירים צריכים להגדיל את כמות השומן בתפריט. להיפך, עיכול של מזונות עתירי שומן לפני אימון עשוי להפחית ב-40% הפרשה של הורמוני גדילה המשויכו במהלך אימון.



לא.. למרות שילדים נשענים יותר על שומן כמקור אנרגיה באימון, אין ראיות לכך שספורטאים צעירים צריכים להגדיל את כמות השומן בתפריט. להיפך, עיכול של מזונות עתירי שומן לפני אימון עשוי להפחית ב-40% הפרשה המשיכה של הורמוני גדילה במהלך אימון.

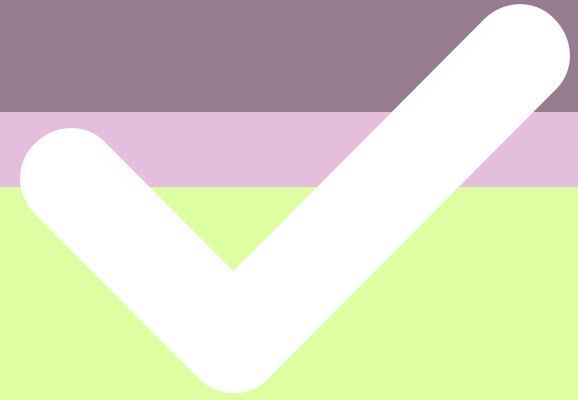


נכון

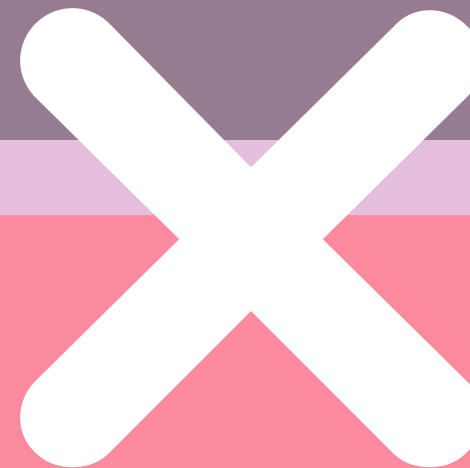
לא נכון



לילדים מומלץ לקבל את
אספקת רכיבי התזונה ממזון
ולא מתוספים



נכון! ספורטאים צעירים שנמצאים תחת הגבלה אנרגטית / צמחוניים / מאובחנים עם מאגרי ברזל מדולדלים או אמנוריאה, עשויים להפיק תועלת מנטילת תוספים תחת **food first** רפואית ותזונתית. ההמלצה הנה לנקוט בגישת "סיימו".



זו טעות.. ספורטאים צעירים שנמצאים תחת הגבלה אנרגטית / צמחוניים / מאובחנים עם מאגרי ברזל מדולדלים או אמנוריאה, עשויים להפיק תועלת מנטילת תוספים תחת **food first** רפואית ותזונתית. ההמלצה הנה לנקוט בגישת

” סיימו ”

7-8 נכונות

אתם כבר מומחים
בנושא! מוכנים
להמשיך למשימות
הבאות ביחידה?

4-6 נכונות

אתם יודעים הרבה
על תזונת
הספורטאי הצעיר.
מעניין אילו דברים
חדשים למדתם.

1-3 נכונות

הצלחתם לענות על
כמה שאלות, עוד
תרגול ותוכלו
לדעת יותר על
תזונת הספורטאי
הצעיר.

0 נכונות

לא נורא, תוכלו
להמשיך ולתרגל
כדי ללמוד על
תזונת הספורטאי
הצעיר.

משחק חדש