

**Tytuł:** Żywność dzieci i młodzieży uprawiających sport / Nutrition of children and youth in sport

**Słowa kluczowe:** SUPLEMENTY DIETY ? SPRAWNO?? FIZYCZNA ? FIZJOLOGIA ?YWIENIA DZIECI

**Keywords:** DIETARY SUPPLEMENTS ? PHYSICAL FITNESS ? CHILD NUTRITION PHYSIOLOGY

**Autorzy:**

Agnieszka Danielewicz - Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku, Program „6-10-14 dla Zdrowia”, Instytut Żywności i Rozwoju „Eligo” w Gdyni

**Streszczenie:**

Autorzy przedstawiają aktualną wiedzę i praktykę dotyczącą żywienia oraz suplementacji żywieniowej dzieci i młodzieży uprawiających sport. W sposób syntetyczny opisują najważniejsze informacje dotyczące żywienia w poszczególnych okresach przygotowania sportowego z zachowaniem opisu ilościowego i jakościowego składników żywności. Przedstawiają podstawowe informacje o składzie, proporcjach makro- i mikroelementów, a także zasadach przygotowania planu posiłków, w zależności od etapu cyklu treningowego. Opisują również dopuszczone i bezpieczne grupy odżywek i suplementów stosowanych w sportach dzieci i młodzieży. Celem artykułu jest przekazanie kompendium wiedzy dla lekarzy praktyków, którzy na co dzień mogą spotykać się z młodymi ludźmi uprawiającymi różne dyscypliny sportowe, często bez odpowiedniego wsparcia i wiedzy w zakresie żywienia.

**Abstract:**

The authors present current knowledge and practice on nutrition and supplementation of children and young people in sport. They synthetically describe the most important information on nutrition in each period of sport preparation with description of the quantitative and qualitative composition of the foods. They show basic information about the composition, proportions of macro and micronutrients as well as the principles of preparing a meal plan, depending on the stage of the training cycle. Also describe the acceptable and safe group of nutrients and supplements used in the sports of children and adolescents. The purpose of this article is to provide a compendium of knowledge for practitioners who every day can meet with young people who practice various sports disciplines, often without adequate support and expertise in the field of nutrition. Standardy