Készítette: Körmendi Tamás, Szabó Szabolcs

# Sporttáplálkozás gyermekkorban

Sporttáplálkozásra már gyermekkorban is figyelmet kell fordtani, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy a egészségesek legyenek, megfelelően növekedjenek, fizikai teljesítőképességük jó legyen. Nagyon fontos a megfelelő energia- és tápanyag-ellátottság biztosítása.

A sportoló gyermekek táplálkozása terén sokkal több tudatosságra van szükség. A tényleges szükségletet meg kell ismernie a szülőnek, az edzőnek, és idővel a gyermeknek is. Elengedhetetlen a tudatosság, mert a helytelen táplálkozás negatívan befolyásolja a sportoló teljesítményét. Mindezek azért nagyon fontosak, mert az optimális táplálkozás a leghatékonyabb legális teljesítményfokozó.

## Miért is fontos a megfelelő sporttáplálkozás gyermekkorban?

- teljesítmény fokozása,
- indirekt módon megvéd a sérülésektől és megelőzi a betegséget,
- biztosítja a mozgáshoz szükséges energiamennyiséget,
- optimális lesz a testösszetétel.

A vizsgálatok azonban azt mutatják, hogy habár a sportoló gyerekek egészségesebben táplálkoznak a nem sportoló társaikhoz képest, ennek ellenére a mindennapi táplálkozásuk elmarad az optimálistól.

A megfelelő étrend összeállításában a sportoló gyermekek esetében is fontos a dietetikus útmutatása.

## Mi az, ami elengedhetetlen gyermekeknél a fejlődéshez és a növekedéshez?

- fehérje,
- kalcium,
- D-vitamin

A sporttáplálkozás gyermekkorban a minőségi élelmiszerekkel kezdődik. Mindenképp ezeket kell előnyben részesíteni, mivel azonban gyermekekről van szó, nem szabad teljesen kiiktatni a nassolást vagy akár a gyorséttermi ételeket sem (*feltéve, hogy egészséges*).

Az étkezésre elegendő időt kell hagyni és arra is figyelni kell, hogy az étkezések közötti szünetek ne nyúljanak 3 óránál hosszabb időre.

A sportoló gyermekeknek nemcsak a sportoláshoz szükséges napi energiabevitelt kell fedezniük, hanem a növekedés, fejlődés és az érés energiaigényét is. Ha az energiabevitel nem megfelelő, a fejlődés lelassul vagy akár meg is torpan. Ez az energiahiány hatással van termetének alakulására, motoros képességeire, nemi ciklusára, sőt akár betegségek és sérülések okozója is lehet.

## Mikor beszélünk energiadeficitről?

Energiadeficitről beszélünk, ha a bevitelhez képest túlzott a felhasználás. Ez leginkább állóképességi sportolóknál, ezen belül is inkább lányoknál fordul elő.

Az energiaigény meghatározása nehéz feladat, mert a gyermekek nem egyformán fejlődnek. Sőt az sem mindegy, hogy egy gyermek faluban él vagy városlakó, hiszen egy falun élő gyermek fizikai munkavégzése és mozgásmennyisége több, mint egy városlakó fiatalnak.

## Mik azok a makrotápanyagok?

- fehérjék,
- szénhidrátok,
- zsírok.

A sejtek felépítéséhez és normális működéséhez **fehérjére** van szükség. A szervezet az elfogyasztott fehérjét a sejtek regenerációjára fordítja. Szervezetünk azonban nem rendelkezik fehérje raktárral, ezért elengedhetetlen a felhasználást pótló bevitel.

Növekedést és fejlődést csak akkor érhetünk el, ha a bevitel mértéke meghaladja a felhasználás mértékét. A napi energia 12-15%-át fehérjékből kell fedezni.

A fehérjemennyiség kiegyensúlyozott étrenddel fedezhető, ezért különösen veszélyes mikor erő- és csapatsportok fiataljai

a javasolt fehérjemennyiség többszörösét fogyasztják el. Ez nemcsak, hogy nem javítja a beépülést és általa a teljesítményt, hanem még az egészségre is ártalmas. Jelentős többlet terhet ró a vesére, illetve felborítja a bélflóra egyensúlyát és ezáltal hasi panaszokat okoz.

Azonban a serdülők számára is hasznos lehet az edzést követő 30 percben elfogyasztott 15-20 gramm minőségi fehérje. Ez hozzájárul az izom növekedéséhez és regenerációjához. Természetesen a fehérje beépüléséhez megfelelő energiabevitel is szükséges, mert ha az energia kevés, akkor a szervezet az energiahiányt a fehérjékből fogja fedezni, ennek hatására elmarad a várva várt izomépülés.

## Milyen élelmiszereben található fehérje?

- sovány húsok,
- hal,
- tojás,
- tejtermék (*leginkább a túró*),
- hüvelyesek,
- olajos magvak,
- szója.

A táplálékkal elfogyasztott **szénhidrátok** az energiatermelésben játszanak szerepet. Azonban vigyázni kell, mert a feleslegesen bevitt szénhidrát zsírrá alakul és lerakódik, ami elhízáshoz vezet.

A sportolók, és a nem sportolok között, a szénhidrátigény jelentősen eltér, hiszen a magas intenzitású mozgás során

keletkező többletenergiát a szervezet a szénhidrátok elégetéséből fedezi.

Ha az edzés alatt kimerül a szénhidrátraktár, a teljesítmény csökkeni fog és ilyenkor bekapcsol a fehérjék égetése is, ami egy fejlődő szervezet esetében különösen nem előnyös!

Vagyis a fentiekből következik, hogy a szénhidrátigényt erősen befolyásolja az edzés típusa és intenzitása. Nemcsak a bevitel, az időzítés is fontos, edzés vagy verseny előtt gondoskodni kell a glikogénraktárak feltöltéséről. A szervezet így tudja biztosítani a mozgáshoz szükséges folyamatos energiapótlást. Edzés vagy verseny befejeztével 8 órán belül szükség van a glikogénraktárak újra töltésére.

## Gazdag természetes szénhidrátforrások:

- gabonafélék,
- zöldségek,
- gyümölcsök.

A diétás **zsírbevitel** jelentős részét a zsírsavak jelentik. Ezekre szükség van a növekedéshez, a fejlődéshez és a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához (D,E,K,A). A zsírszövet illetve az izmok zsírraktárai a gyermekek legfőbb energia tartalékai. A napi energiabevitel 25-30 százalékát javasolt zsírból fedezni. Azonban a túlzott bevitellel vigyázni kell, mert súlygyarapodással jár!

Egészséges zsírösszetételű élelmiszerek:

- növényi olajok,
- olajos magvak,

- tengeri halak.

Állati eredetű forrás:

- húsfélék,
- tejtermékek,
- tojás.

A zsírban sült élelmiszerek, illetve a készen kapható chipsek, amennyire lehet kerülendő!

## Mik azok a mikrotápanyagok?

- D-vitamin,
- vas,
- kalcium

Fentiek hiányállapota a gyermekkori egészséges fejlődés és sportteljesítményre is kiható probléma.

A D-vitamin a vitaminok közül talán a legfontosabb. Hiányállapotban a csont ásványianyag-tartalma megfogyatkozik, ami fáradásos törésekhez vezet.

Fő D-vitaminforrás a napsugárzás. A táplálékban alacsony a D-vitamin tartalom, ezért az optimális mennyiség étkezéssel nem pótolható. Magyarországon késő ősztől kora tavaszig a napsugárzás mértéke nem megfelelő, ami meg is magyarázza, hogy Magyarországon miért olyan gyakori a D-vitamin hiány.

Mindenkinek, de különösen a sportoló gyermekeknek és felnőtteknek érdemes szezonálisan pótolni a D-vitamint. Természetes tápanyagforrás a tojássárgája és a májfélék.

Ahhoz, hogy egészségesen fejlődjön a csontozat a másik elengedhetetlen ásványi anyag a kalcium. Hiánya, akárcsak a D-vitaminnál, a csont ásványianyag megfogyatkozásához vezet. A kalcium szükséges a zavartalan ideg- és izomműködéshez. A legmagasabb kalcium tartalom a tejben és a különböző tejtermékekben található.

## Állóképességi teljesítmény

A szervezetben lévő megfelelő mennyiségű vas elengedhetetlen az állóképességi teljesítményhez. Fontos szerepe van az agy fejlődésében. A vasat a szervezet csak bizonyos szintig tudja tárolni.

A raktárak kimerülése vérszegénységet okoz. A vashiány kezdetben csak diszkrét tüneteket okoz (*fáradékonyság, kedvetlenség, fejfájás, felsőlégúti fertőzés*). Súlyos hiányállapotot jelez, ha már a környezetének is feltűnik a sápadtság, beteges benyomás. A sportolók több vasat veszítenek nem sportoló társaiknál, így nekik fokozottan oda kell erre figyelni.

Legjobb diétás vasforrás:

- vörös húsok,
- májfélék,
- tökmag,
- lenmag,
- pisztácia,
- búzakorpa,

- tojássárgája.

### Kell-e értend-kiegészítő a gyermekek táplálkozásában?

Sajnos elmondható, hogy az étrend-kiegészítők gyártásához és forgalmazásához óriási gazdasági érdekek fűződnek. Erre a legkiválóbb célpont a sportoló gyermek, illetve felnőtt. Ugyankkor tény az is, hogy az élelmiszer minőség folyamatosan romlik. Erről beszél Dr Márai Géza prof. >>> Mi pedig amiről a "Szálkásító étrend nőknek, és férfiaknak" bejegyzésben írtunk korábban.

A győzni akarás és a nem megfelelő tájékozottság veszélyes lehet! Igazolt hiányállapot esetén meghatározott összetételű étrend-kiegészítő fogyasztása gyermekek számára is indokolt lehet.

Óriási felelősség hárul a szülőkre és az edzőkre, mert aggasztóan sok esetben keresik meg egyes forgalmazók a klubokat olyan termékekkel, melyre nincs is hatósági engedély. Vannak persze biztonságos és tudományosan megalapozott étrend-kiegészítők, amik egyes hiányállapotok megelőzését segítik, ezek általában vitamin és ásványianyag-tartalmú készítmények. Összeségében elmondható, hogy vigyázni kell az alkalmazásukkal, mert sok esetben nemcsak felesleges és drága, de akár még az egészségre is ártalmas.

## Folyadékháztartás

Gyermekek esetében a testtömeg 50-60%-át teszi ki a test víztartalma. Intenzív testmozgás esetén kb 10-15 %-kal csökken a keringő vér térfogata. Ezt mindenképpen pótolni kell, hogy a szervezet ne kerüljön folyadékhiányos állapotba.

Az átlagos folyadékigény kiszámítása alapján az alábbiakkal kell kalkulálnunk:

- 30 kg-os gyermek 1,7 liter/nap
- 40 kg-os gyermek 1,9 liter/nap
- 50 kg-os gyermek 2,1 liter/nap
- 60 kg-os gyermek 2,3 liter/nap

A sportoló gyermekeknél a megfelelő folyadékpótlást úgy ellenőrizhetjük, hogy lemérjük a gyermek testtömegét edzés előtt és edzés után. Az elfogadható érték a maximum 2%-os testtömegcsökkenés (folyadékvesztés).

A másik egyszerű módszer a folyadékhiány megállapítására az edzést követő első vizelet színe. Minél sötétebb, annál rosszabb, vagyis nem volt elegendő a folyadékpótlás.

Nagyon fontos odafigyelni, hogy a gyermekek folyadékháztartása megfelelő legyen, mert ez nemcsak a teljesítményüket veti vissza, de még az egészségüket is veszélyezteti.

Elmondható tehát, hogy érdemes, sőt, fontos hangsúlyt fektetni a sportoló gyermekek, felnőttek étkezési és vízivási szokásaira!

# Sporttáplálkozás gyermekkorban

**Reggeli:** müzli,zabpehely,joghurt,kefir,méz

**Tízórai:** gyümölcs...

**Ebéd:** norma (leves+főétel)tésztasaláta..

**Uzsonna:** gyümölcs,magvak...

**Vacsora:** párolt,roston,natur húsok,hal'zöldség...rizs,zöldköret,saláta,durum tészta..

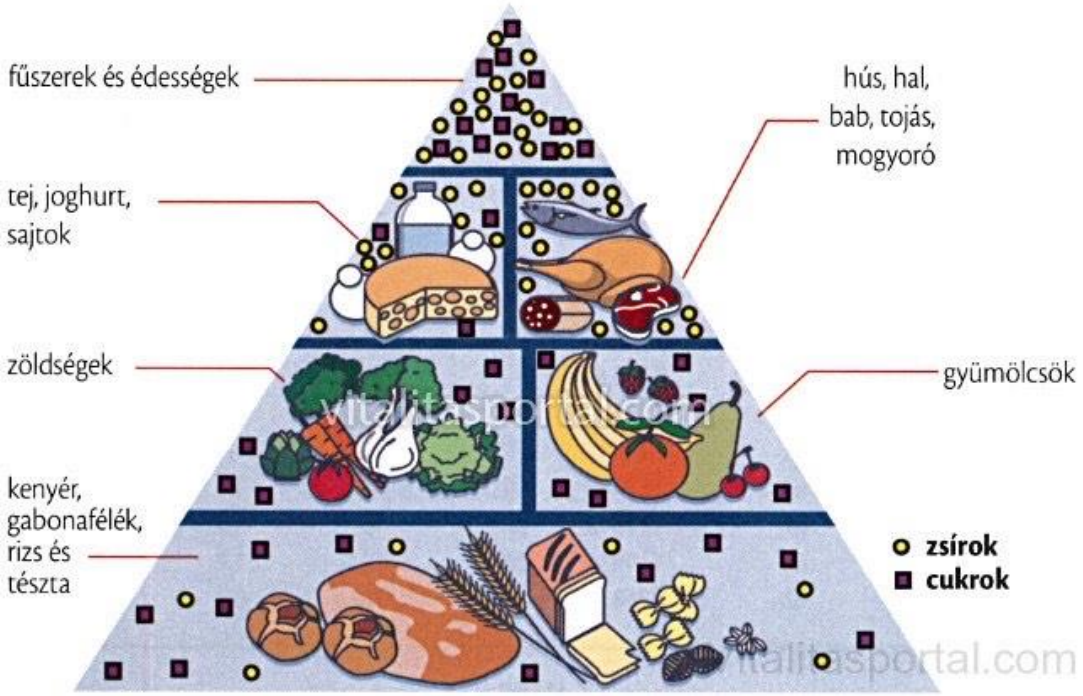
**Mérkőzés elött:** 4 órával étkezés!

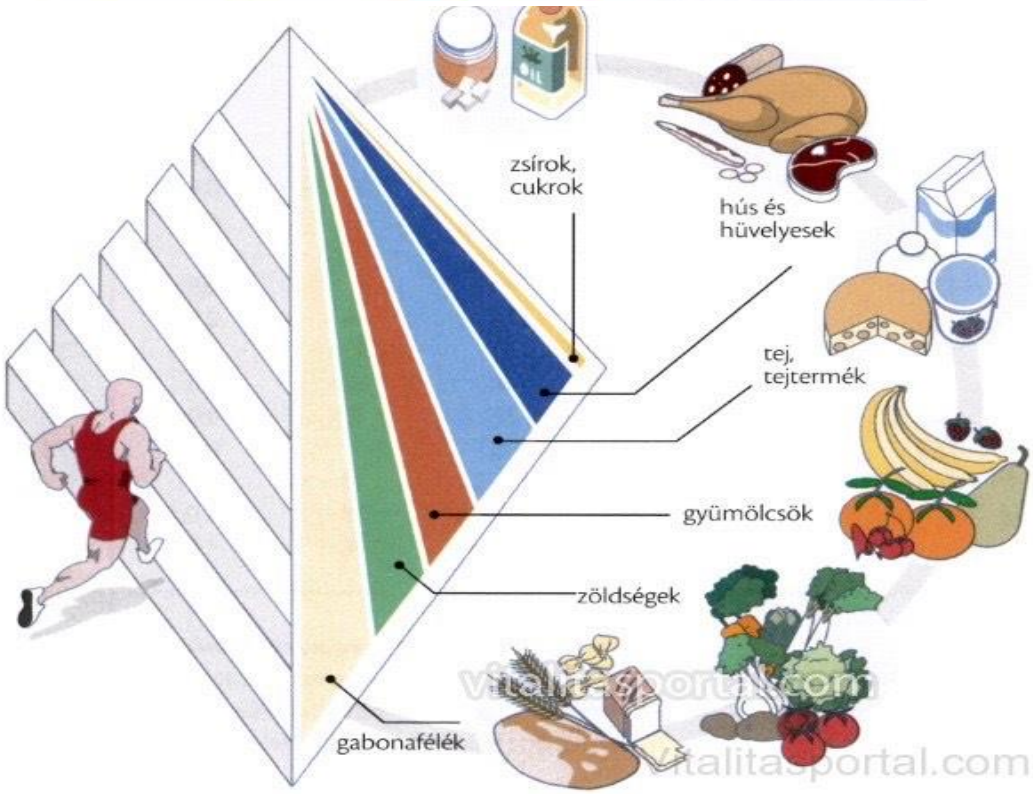
**Mérkőzés után:** folyadék, szénhidrát, fehérje visszatöltés..

zabpehely, fehérje, csokik – 1 órán belül

## Meccs napján emelt víz mennyiség!!!

**A kétféle élelmiszerpiramis: az első, ami csak az ételtípusokat tartalmazza, a második az életstílust is.**



# Legfontosabb élelmiszereink szénhidrát- és energiatartalma

**A megadott mennyiségi értékek 100 gramm (10 dkg) élelmiszerre vonatkoznak, kivéve azokat, ahol egy csomagolási egységben, illetve 1 db mennyiségben: ezt külön jelezzük.**

| Nyersanyagok | Szénhidrát (g) | Energia (Kcal) |
|---|---|---|
| Nektarin (kopasz barack) | 11 | 50 |
| Őszibarack | 9 | 40 |
| Ribizli (fekete) | 9 | 45 |
| Ribizli (vörös) | 7 | 35 |
| Ringló | 14 | 60 |
| Sárgabarack | 10 | 45 |
| Szeder | 6 | 30 |
| Szilva | 13 | 55 |
| Szőlő | 18 | 75 |
| **Olajos magvak** | | |
| Dió | 11 | 655 |
| Földimogyoró | 14 | 610 |
| Gesztenye | 32 | 165 |
| Gesztenyemassza (mélyhűtött) | 54 | 225 |
| Mandula | 7 | 625 |
| Mák | 24 | 535 |
| Mogyoró | 9 | 690 |
| Nescafé | 8 | 80 |
| Tökmag | 4 | 635 |
| **Gyümölcskészítmények** | | |
| Befőttek (átlag) | 20 | 80 |
| Dzsemek (átlag) | 62 | 250 |
| Diétás befőttek (átlag) | 8 | 50 |
| Diétás dzsemek (átlag) | 27 | 185 |
| Citromlé (Olympos) | 4 | 25 |
| Garden (light) gyümölcslé | 5 | 20 |
| Paradicsomlé (natúr) | 6 | 30 |
| Őszibarack-, sárgabaracklé | 16 | 70 |
| Gyümölcsszörpök (átlag) | 66 | 270 |
| Diétás szörpök (átlag) | 2 | 7 |
| **Húsok, húskészítmények** | | |
| Baromfivirsli | – | 190 |
| Bárányhús | – | 195 |
| Borjúhús | – | 120 |
| Csabai kolbász | – | 460 |
| Csirkehús | – | 110 |
| Debreceni kolbász | – | 310 |
| Disznósajt | – | 310 |
| Füstölt sonka | – | 370 |
| Gépsonka, sonkaszalámi | – | 160 |
| Gyulai páros | – | 390 |
| Házi nyúlhús | – | 160 |
| Kolbász (lecsó) | – | 270 |
| Kolbász (száraz) | – | 360 |
| Libahús, kacsahús | – | 380 |
| Libamáj | – | 450 |
| Marhahús (sovány) | 1 | 120 |
| Marhamáj | 3 | 140 |
| Májashurka | 10 | 300 |
| Májkrémkonzerv | 5 | 280 |
| Májpástétom | – | 340 |
| Párizs, krinolin, szafaládé | – | 210 |
| Pulykahús | – | 170 |
| Sertéshús (kövér) | – | 390 |
| Sertéshús (sovány) | – | 150 |
| Téliszalámi | – | 520 |
| Vadász | – | 240 |
| Vagdalthús (löncs) | 7 | 270 |
| Veronai | – | 280 |
| Véreshurka | 10 | 290 |
| Virsli | – | 230 |
| Zalahús | – | 200 |
| **Húskonzervek** | | |
| Alföldi pástétom (150 gr) | 8 | 530 |
| Debreceni szárnyasmájkrém (100 gr) | 7 | 230 |
| Globus húskrém (65 gr) | 6 | 120 |
| Különleges vagdalthús (150 gr) | 11 | 380 |
| Luncheon meat (150 gr) | 10 | 430 |
| Marhamájkrém (65 gr) | 4 | 145 |
| Olajoshal | – | 385 |
| Sertésmájkrém (65 gr) | 4 | 150 |
| Tyúkmájkrém (70 gr) | 2 | 140 |

| Nyersanyagok | Szénhidrát (g) | Energia (Kcal) |
|---|---|---|
| **Tejtermékek** | | |
| 1,5%-os zsírtartalmú tej | 5 | 45 |
| Aludttej, joghurt, kefir | 5 | 65 |
| Danon joghurthab | 18 | 90 |
| Diétás gyümölcsjoghurt | 8 | 50 |
| Gyümölcsjoghurt (átlag) | 14 | 80 |
| Író | 4 | 35 |
| Maresi sűrített tej | 7 | 130 |
| Tartós tej | 5 | 60 |
| Tejföl | 4 | 200 |
| Tejföl, energiaszegény | 4 | 135 |
| Tejpor, sovány | 51 | 370 |
| Tejpor, zsíros | 37 | 500 |
| Tejsűrítmény, cukrozott | 55 | 330 |
| Tejszín | 3 | 290 |
| **Sajtok** | | |
| 1 db ömlesztett kockasajt 33 gr | 1 | 80 |
| Balaton, Edami, Trappista | 2 | 340 |
| Bakony Camember | 1 | 320 |
| Boci, tubusos | 1 | 280 |
| Ementáli | 1 | 380 |
| Gőcseji | 1 | 300 |
| Hóvirág, Bojtár, Délibáb | 2 | 300 |
| Kőmenyes sajt | 2 | 200 |
| Lajta, Márvány, Pálpusztai | 2 | 310 |
| Sport, Óvári | 2 | 290 |
| Tihany Camember | 1 | 350 |
| Túra sajt | 2 | 190 |
| Vajas márványsajt | 1 | 450 |
| **Túrók** | | |
| Gyümölcsös krémtúró | 18 | 210 |
| Juhtúró | 3 | 280 |
| Körített tehéntúró | 4 | 170 |
| Tehéntúró, félzsíros | 3 | 140 |
| Túró Rudi 1 db | 8 | 85 |
| **Tojás** | | |
| Tojás 1 db | – | 70 |
| Tojásfehérje 1 db | – | 15 |
| Tojássárgája 1 db | – | 55 |
| **Zsiradékok** | | |
| Delma margarin | – | 560 |
| Étolaj | – | 900 |
| Libazsír | – | 890 |
| Margarin (Rama, Liga, Hera) | – | 760 |
| Margarin (Topper, Reima) | – | 370 |
| Party vajkrém | – | 645 |
| Sertészsír | – | 900 |
| Szalonna (füstölt) | – | 690 |
| Tepertő | – | 800 |
| Vaj | – | 750 |
| **Borok** | | |
| Asztali | 3 | 80 |
| Pezsgők (átlag) | 3 | 90 |
| **Sörök** | | |
| Alkoholmentes sör | 5 | 200 |
| Diétás sör | 1 | 300 |
| Pilseni, Dreher stb. 12,5 B fokos | 5 | 400 |
| Világos, 10,5 B fokos | 4 | 300 |
| **Üdítőitalok** | | |
| Canada Dry | 10 | 500 |
| Coca Cola, Pepsi, 7-up | 11 | 450 |
| Arola narancs, citrom | – | – |
| Diétás (light) gyümölcslevek | 3 | 200 |
| Garden light gyümölcslevek | 2 | 250 |

# Legfontosabb élelmiszereink szénhidrát- és energiatartalma

**A megadott mennyiségi értékek 100 gramm (10 dkg) élelmiszerre vonatkoznak, kivéve azokat, ahol egy csomagolási egységben, illetve 1 db mennyiségben: ezt külön jelezzük.**

| Nyersanyagok | Szénhidrát (g) | Energia (Kcal) |
|---|---|---|
| **Gabonafélék, lisztesáruk, kenyerek** | | |
| Alföldi kenyér | 55 | 250 |
| Bakonyi barna kenyér | 50 | 245 |
| Búza (teljes liszt) | 65 | 555 |
| Búzacsíra | 40 | 510 |
| Búzadara | 75 | 340 |
| Búzakorpa | 50 | 520 |
| Búzakorpás buci | 50 | 280 |
| Búzaliszt (főző) | 70 | 350 |
| Briós 1 db | 30 | 170 |
| Chips | 45 | 260 |
| Rozskenyér (Dabas) | 50 | 255 |
| Diétás búzakorpás kenyér | 20 | 200 |
| Fehér kenyér | 55 | 260 |
| Félbarna kenyér | 55 | 260 |
| Fonott kalács | 55 | 280 |
| Graham kenyér | 55 | 260 |
| Graham liszt | 65 | 330 |
| Háztartási keksz | 80 | 390 |
| Hóvirág kétszersült | 75 | 390 |
| Kifli 1 db | 25 | 130 |
| Korpás zsemle 1 db | 25 | 125 |
| Kukoricacsíra | 20 | 315 |
| Kukoricadara-liszt | 70 | 350 |
| Kukoricapehely | 85 | 360 |
| Lenmagos kenyér | 50 | 260 |
| Levegőkenyér | 30 | 390 |
| Pászka | 80 | 380 |
| Perec 1 db | 20 | 120 |
| Puffasztott rizs | 80 | 360 |
| Réteslap (1 csomag) | 25 | 165 |
| Rizs | 80 | 350 |
| Rizs (barna) | 70 | 350 |
| Száraztészta (4 tojásos) | 75 | 380 |
| Száraztészta (8 tojásos) | 70 | 390 |
| Szójaliszt | 35 | 320 |
| Szójás kenyér | 40 | 220 |
| Zabpehely | 65 | 375 |
| Zsemle 1 db | 30 | 150 |
| Zsemlemorzsa | 73 | 340 |
| Abonett 1 db | 5 | 30 |
| Cracottes 1 db | 5 | 30 |
| Ham-let keksz 1 db | 4 | 35 |
| **Édesipari termékek** | | |
| Csokoládé (átlag) | 55 | 570 |
| Cukor | 100 | 400 |
| Diabetikus aprósütemény (átlag) | 60 | 500 |
| Diétás csokoládé (átlag) | 50 | 560 |
| Diétás nápolyik | 60 | 500 |
| Fagylaltok (átlag) | 30 | 150 |
| Fruktóz | 99 | 400 |
| Glukonon | 99 | 390 |
| Jégkrém (vanília, csokoládé) | 28 | 160 |
| Kakaópor | 42 | 440 |
| Krémpor (Aranka) | 80 | 436 |
| Méz | 80 | 330 |
| Nápolyi (átlag) | 60 | 550 |
| Zselatin | 0 | 370 |
| **Főzelékfélék, zöldségek** | | |
| Articsóka | 10 | 50 |
| Bimbós kel | 6 | 50 |
| Brokkoli | 2 | 25 |
| Burgonya | 20 | 90 |
| Cékla | 6 | 30 |
| Cikória | 2 | 15 |
| Cukkini | 5 | 30 |
| Csicsóka | 4 | 30 |
| Fokhagyma | 26 | 135 |
| Karalábé | 7 | 40 |
| Karfiol | 4 | 30 |
| Káposzta (fejes, vörös) | 6 | 35 |
| Kelkáposzta | 4 | 35 |
| Kínai kel | 2 | 15 |
| Kukorica (főzni való) | 24 | 125 |
| Kukorica (pattogtatni való) | 62 | 405 |

| Nyersanyagok | Szénhidrát (g) | Energia (Kcal) |
|---|---|---|
| Lencse | 53 | 335 |
| Mangold | 3 | 25 |
| Padlizsán | 5 | 25 |
| Paradicsom | 4 | 20 |
| Paraj | 2 | 20 |
| Patisszon | 6 | 30 |
| Petrezselyemgyökér | 6 | 30 |
| Petrezselyemzöld | 10 | 60 |
| Póréhagyma | 6 | 35 |
| Rebarbara | 3 | 15 |
| Retek (piros) | 2 | 15 |
| Retek (fekete) | 1 | 10 |
| Sárgaborsó | 53 | 330 |
| Sárgarépa | 8 | 35 |
| Sóska | 2 | 25 |
| Spárga | 2 | 15 |
| Sütőtök | 16 | 75 |
| Szárazbab | 54 | 315 |
| Torma | 16 | 75 |
| Tök | 6 | 30 |
| Uborka | 2 | 10 |
| Vöröshagyma | 8 | 40 |
| Zeller | 5 | 30 |
| Zöldbab | 7 | 40 |
| Zöldborsó | 14 | 90 |
| Zöldpaprika | 3 | 20 |
| **Főzelékkonzervek** | | |
| Csemege uborka | 3 | 15 |
| Kovászos uborka | 2 | 10 |
| Natúr lecsó | 9 | 45 |
| Paradicsompűré | 20 | 110 |
| Savanyúkáposzta | 3 | 20 |
| Vágott vegyes savanyúság | 2 | 15 |
| **Gombák** | | |
| Csiperke | 3 | 40 |
| Laskagomba | 6 | 40 |
| Vargánya | 1 | 40 |
| Csiperkekonzerv | 3 | 30 |
| **Ételízesítők** | | |
| Majonéz | 3 | 735 |
| Mustár | 4 | 95 |
| Piros Arany | 6 | 70 |
| Ketchup | 24 | 105 |
| **Gyümölcsök** | | |
| Alma | 7 | 30 |
| Ananász | 12 | 50 |
| Banán | 24 | 105 |
| Birsalma | 9 | 40 |
| Citrom | 2 | 25 |
| Cseresznye | 14 | 60 |
| Csipkebogyó | 8 | 50 |
| Dinnye (görög) | 7 | 30 |
| Dinnye (sárga) | 10 | 55 |
| Egres | 8 | 35 |
| Földieper | 7 | 35 |
| Grapefruit | 7 | 35 |
| Kiwi | 11 | 55 |
| Körte | 12 | 50 |
| Kókuszdió | 10 | 400 |
| Mandarin | 10 | 45 |
| Maracuja | 14 | 70 |
| Mazsola | 65 | 275 |
| Málna | 5 | 30 |
| Meggy | 11 | 50 |
| Narancs | 8 | 40 |
| Naspolya | 12 | 55 |

SERVIER

## Étrend-kiegészítők a sportoló gyermekek táplálkozásában

https://sportorvos.hu/etrend-kiegeszitok-a-sportolo-gyermekek-taplalkozasaban/

## Sporttáplálkozás utánpótlás korban

https://sportorvos.hu/utanpotlas-sporttaplalkozas/