

# PREHRANA PLESALCA NA DAN TEKMOVANJA

Leta treninga, meseci priprave za popolno točko, odličen kostum, idealen make-up in frizura. Na dan tekme je vse do potankosti pripravljeno, samo energije ni od nikoder. Napihnjjen trebuh, slabost zaradi živčnosti, ustavljena ali pospešena prebava. Zveni znano? Velikokrat se zgodi, da plesalci na dan pred pomembnim tekmovanjem ne čutimo lakote. Nervoza naredi svoje, ustrašimo se tudi, da nas bo hrana napihnila in potem naš tekmovalni dres ne bo več pokazal popolnega trebuška ali pa, da bomo tik pred odhodom na oder morali na potrebo. 😊 Zato raje ne jemo ničesar, s čimer pa si ne naredimo nobene usluge.

Za pravilno prehrano je seveda potrebno poskrbeti že pred tekmovanjem. Obroke (glavne in prigrizke), ki jih bomo jedli na dan tekme, predhodno preverimo med treningi oz. pripravami na tekmovanje. Prvo pravilo, ki se ga moramo držati, je: **v zadnjih dneh pred tekmovanjem in predvsem na dan samega tekmovanja ne poizkušamo ničesar novega!** Ne kopiramo obrokov soplesalcev. Ni nujno, da bodo ustrezali tudi nam.



Foto: [Luka Kotnik Photography](#)

Pred tekmo je smiselno upoštevati še nekaj napotkov:

1. **V zadnjih dneh pred tekmo jemo in pijemo enako kot do sedaj.** Držimo se urnika svojih obrokov, čeprav morda zaradi nervoze več ne čutimo apetita. Če smo povečali intenzivnost treningov in čutimo večjo lakoto, pri vsakem obroku pojemo malce več ali pa dodamo prigrizek.
2. **Jemo hrano bogato z ogljikovimi hidrati, da zapolnimo glikogenske zaloge.** Ko mišice enkrat shranijo glikogen, ta namreč v njih »počaka« na naslednji napor. Po zadnjem treningu pred tekmovanjem tako pojemo obrok bogat s polnozrnatimi žiti (testenine, riž, kuskus, tortilje, polento, [zdrob](#), kruh ...) in s tem smo zaloge obnovili.
3. **V dnevih pred tekmovanjem pijemo** (sploh sedaj, ko je pred nami vročinski val) **vsako uro vsaj 2 dcl vode in med treningom 2 dcl vode vsakih 15 minut.** Na tekmi imamo steklenico z vodo vedno pri sebi. Pijemo jo po požirkih, da se nam v trebuhu ne bo pretakala. Voda, ki jo pijemo, naj bo **sobne temperature**, oz. med 15 in 22 °C. Če je tekma dolga in vmes ne uspemo jesti, lahko pijemo energijske napitke. Več o tem, katere in kdaj v drugem delu članka.

4. **Jemo manj in večkrat.** Obrokov ne izpuščamo! Tako kot avtomobila ne polnimo na koncu poti, ampak na začetku, tudi mi pazimo, da jemo za vnaprej in ne za nazaj. Izogibamo se poznih in težkih večernih obrokov. Če imamo trening pozno v noč, po njem pojemo nekaj lahkega. Izločimo prazne obroke (mastni in sladki prigrizki – čipsi, hitra hrana, slaščice, cvrenje ...).
5. **Živčnost pred tekmo hitro pomirimo z lahkim hranilnim napitkom** (shake, jogurt, razredčen sadni sok) ali **lahkim prigrizkom**. Pijemo lahko tudi čaje, ki pomirjajo (vendar ne tik pred tekmovanjem, da nas ne uspavajo). Dobra izbira bi bil ingverjev čaj, ki bo blagodejno vplival tudi na našo prebavo.
6. V izogib vrtoglavici, slabosti, slabi koncentraciji in splošnemu slabemu počutju tudi **na tekmi skušajmo jesti več obrokov**, sploh če nas čaka v drugem delu dneva. Izberemo hrano bogato z OH, da mišice dobijo dovolj energije. Izogibamo se mastni in zelo sladki hrani. Hrana bogata z beljakovinami nas bo dehidrirala, zato moramo poskrbeti tudi za dovolj pijače.

## DRŽAVC 2017

Kaj vse naj bi se znašlo na našem krožniku na dan tekme pred letošnjim državnim prvenstvom? Vse je seveda odvisno od tega, ob kateri uri imamo tekmo. Glede na letošnji urnik bo veliko plesalcev svoje tekme začelo že v dopoldanskem delu, ko bodo na vrsti prvi krogi tekmovanja. Zato smo pri *dietetik-priporoca.si* pripravili celodnevni jedilnik. V primeru, da se v njem ne najdete, lahko pišete na [info@dietetik-priporoca.si](mailto:info@dietetik-priporoca.si) in skupaj ga bomo prilagodili vašim individualnim potrebam. Ker bo letos državno tekmovanje potekalo v vročinskem valu, smo namenili poudarek predvsem pijači oz. hrani, ki vsebuje veliko tekočine.

**Večer pred tekmovanjem** pojemo kvalitetno in bogato večerjo. Ta naj bo sestavljena iz polnozrnatega ogljikovohidratnega živila, s čim več sveže zelenjave, dodatkom kvalitetnih maščob in beljakovin.

*Dietetik-priporoca.si* predlaga polnozrnate pšenične tortilje s piščancem prepraženim na olivnem olju in z zelenjavo (bučka, paprika, koruza, fižol) ter avokadom (lahko kot namaz – avokado pretlačimo z vilico, dodamo sok stisnjene limone, strok ali dva česna, malce soli in popra ter premešamo ali pa ga preprosto narežemo na majhne koščke in vmešamo med zelenjavo). Izogibamo se uporabi sira ali nachota in pretirani uporabi začimb. Ob večerji spijemo svežo limonado.



Foto: [Dietetik-priporoca.si](http://Dietetik-priporoca.si)

**Zajtrk** naj bo lahek, ravno toliko, da nekaj pojedemo, sploh če plešemo že zjutraj. Pazimo, da ne pojedemo živil, ki nam bi v trebuhu obležala (zelo mastna hrana), ali nam povzročila neprijetnosti – spahovanja, napihnjenosti ali prebavnih težav (vsak zase ve, katera živila mu/ji ne ustrezajo). Pametno je izbrati hrano, ki nima prevelikega volumna oz. ni tekoča (da se nam v trebuhu na tekmi ne bo pretakala). Zajtrk naj bo sestavljen iz ogljikovohidratnega živila z majhno vsebnostjo vlaknin (da se izogneš občutku napihnjenosti) in nizkim glikemičnim indeksom (da se bo počasi sproščala v krvni obtok in ne bo povzročila najprej hitrega dviga, nato pa drastičnega padca energije). Dodamo še beljakovino in nekaj svežega. Ne pozabimo na vodo, mineralno vodo ali čaj. Tekočine spijemo 5 dcl. **Zajtrk pojedemo 2 do 4 ure pred nastopom.**

*Dietetik-priporoca.si* predlaga kos ajdovega kruha z orehi in s skuto, ki jo potresemo z drobnjakom in s kopercem. Dodamo rezino pustih puranjih prsi in na kolobarje narezano kumaro (surovo – če ta ne nagaja naši prebavi oz. se nam po njej ne spahuje ali kisle kumarice). Zraven na krljke narežemo paradižnik, ga rahlo posolimo in dodamo baziliko. Čaj je lahko [ingverjev](#). Za palec velik kos ingverja operemo, olupimo in naribamo. Prelijemo z litrom vrele vode in počakamo, da se ohladi. Vodo nato precedimo, dodamo sok limone in lističe mete.



Foto: [Luka Kotnik Photography](#)

Če smo zajtrk pojedli 4 ure pred tekmo, do 30 minut pred našim nastopom pojedemo že **prvi prigrizek**. Ta naj bo lahek. 15 minut pred nastopom spijemo še 2 dcl vode. Če smo zajtrk pojedli 2 uri pred tekmo, ta prigrizek pojedemo takoj po prvem krogu tekmovanja.

*Dietetik-priporoca.si* predlaga pest suhega sadja z 2 dcl mleka ali jogurta, [muffin](#), smoothie ali shake. Če nam ni do hrane, nič spijemo 2 dcl razredčenega sadnega soka (50 % vode, 50 % soka).



Foto: [Luka Kotnik Photography](#)

**Ko začnemo s samo tekmo** pazimo, da med dnevom glede na urnik tekmovanja načrtujemo tudi obroke. Če imamo med posameznimi krogi vsaj 2 uri, potem lahko v eni izmed pavz pojemo »konkreten obrok«. Drugače čez dan jemo manjše malice oz. prigrizke. Če naša aktivnost traja več kot 3 ure (torej, da v treh urah nikakor ne uspemo pojesti hrane), posežemo po energijskih napitkih, s katerimi nadomeščamo sladkorje in elektrolite. Izberemo izotoničen napitek. Pomembno je, da jih dodamo še preden nastopi utrujenost. Sicer pa se skušamo držati tega, da raje pojemo manjši obrok.

- **Ko so pavze kratke**, lahko spijemo razredčen sadni sok (50 % soka in 50 % vode). Spijemo ga med 2 dcl in 1 litrom (odvisno, kako dolga je pavza) ali čokoladno mleko. Vsakih 15 minut spijemo 1,5–2 dcl. S tem bomo osvežili usta in telesu povrnili izgubljeno tekočino.
- **Ko je kolo zaključeno in čakamo na rezultate**, in se naslednji krog nezadržno bliža, pojemo [banano](#) in pest rozin, žitno oz. energijsko ploščico ali kepico [sladoleda](#). Ta prigrizek nam bo povrnil izgubljeno energijo in nas pripravil na naslednji krog, ne da bi nas napihnil in otežil. Ob prigrizku spijemo 2 dcl vode.
- **Ko imamo med posameznimi krogi vsaj 2 uri časa**, pojemo konkreten obrok. Ta naj bo priročen (porcijsko pakiran), čimbolj svež (zelenjava), brez salam, predelanih mesnih izdelkov (pašteta ...), rib (tunina v konzervi) in sirov – vse to je namreč precej slano in nas lahko dehidrira. Poleg tega tvegamo, da se bo v tej vročini hrana pokvarila in nam povzročila težave. Iz tega razloga se izogibamo tudi jajcu, majonezam in podobnim namazom. *Dietetik-priporoca.si* predlaga, da si večer pred tekmo doma spečemo polnozrnat palačinke in jih napolnimo s skuto, sladko smetano in z brusnicami, si pripravimo muffine iz zdroba in zelenjave, spečemo [pico](#) in jo obložimo z zelenjavo (izogibamo se sira in salam). Dobra malica je tudi [kuskus solata](#), ki ji vmešamo zelenjavo in mladi sir. Pripravimo pa si lahko tudi bogato obložen sendvič (polnozrnat kruh, namaz iz hrena, zelenjava – paradižnik, kumare, solata, redkvice, olive). Malico v vsakem primeru spakiramo in shranimo v hladilno torbo ali vrečo, ki zadržuje temperaturo. Pojemo še sveže sadje (lubenica, melona, ananas, grozdje, jabolko) in spijemo 5 dcl vode.



Foto: [Luka Kotnik Photography](#)

**Čimprej po zaključku tekmovanja** (najbolje v prvi uri, zagotovo pa v dveh), poskrbimo še za obnovitev naših glikogenskih zalog – to je še posebej pomembno, če imamo tekmovanje tudi naslednji dan.

*Dietetik-priporoca.si* predlaga ovsene [kosmiče](#) z grškim jogurtom, s sadjem (borovnice, maline) in pestjo oreščkov – te pojemo že v dvorani, ko še čakamo na razglasitve in odhod domov. Nato pa pirine testenine s paradižnikovo omako in zelenjavo, lazanjo (zelenjavno ali mesno), [kuskus z blitvo oz. špinačo](#), lososom in feta sirom, gratinirano polento s skuto in z zelenjavo ali [kašo z gobicami](#) v omaki. Izogibamo se cvrtju, hitri hrani ali sladkarijam.



Foto: [Luka Kotnik Photography](#)

Vse skupaj se lahko sliši precej zapleteno. Vendar – kot je omenjeno že v uvodu članka – hrana predstavlja piko na i vsemu delu, ki ste ga plesalci, trenerji in starši opravili na dolgoletni poti. Nekaj načrtovanja ustreznega jedilnika je tako res lahko še tista dodatna »češnja na vrhu smetane«, ki bo plesalcu omogočila, da resnično pokaže vse, kar zna, in tako na odru zablesti v svoji najboljši luči! V primeru dodatnih vprašanj ali želje po individualni prilagoditvi jedilnika smo na voljo na [info@dietetik-priporoca.si](mailto:info@dietetik-priporoca.si).

Pa srečno! 😊

Katja