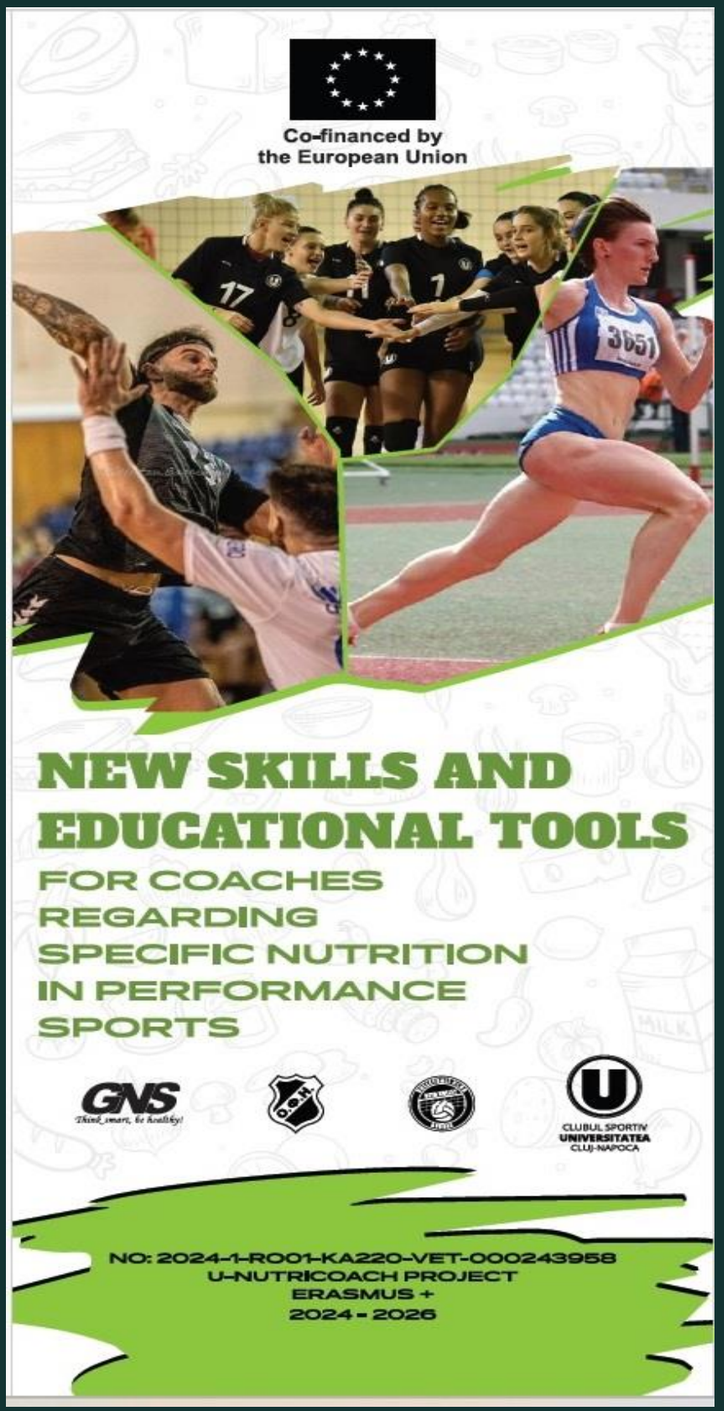


Co-funded by
the European Union

Project no. 2024-1-RO01-KA220-VET-000243958

GHID PRACTIC
privind nutriția specifică în sportul de performanță pentru antrenori

Cluj-Napoca, noiembrie 2026

CLUBUL SPORTIV
UNIVERSITATEA
CLUJ-NAPOCA
www.u-cluj.ro

Punctul de plecare

Întrebări pe care sportivii le pun antrenorului

Ce mănânc înainte de antrenament?

Câtă apă ar trebui să beau?

Este suficientă o băutură proteică după efort?

Ce schimb când am două antrenamente pe zi?

Întrebări simple, dar răspunsul presupune cunoștințe de nutriție sportivă.

Antrenorul este adesea prima persoană căreia sportivul i se adresează.

Antrenorul – omul care vede sportivul în fiecare zi

„Antrenorul nu este și nu trebuie să devină nutriționist – ***dar este un factor-cheie în aplicarea corectă a principiilor nutriției sportive.”***

Observă

Modificările în nivelul de energie al sportivului.

Ghidează

Transmite principii simple de nutriție sportivă: farfuria sănătoasă, hidratarea corectă, mesele din jurul efortului.

Orientează către specialist

Recunoaște situațiile în care este necesară intervenția medicului, dieteticianului sau psihologului.

Un ghid scris pentru antrenori

Materialele cu informații despre nutriție se adresează:

Publicului larg

„Cum să mănânci sănătos” – util, dar fără să țină cont de particularitățile efortului fizic.

Sportivilor

„Planul tău nutrițional” – destinat sportivului, nu celui care îl pregătește.

Specialiștilor

Limbaj tehnic, recomandări care necesită adesea cunoștințe aprofundate.

Ghidul oferă antrenorului o resursă practică, prin care să orienteze sportivii spre o alimentație corectă, echilibrată și adaptată efortului.

Ce ne-au spus antrenorii

Ghidul a pornit nu doar de la principii teoretice, ci și de la nevoile antrenorilor.

Ce am aflat de la antrenori	Cum răspunde ghidul
Au nevoie să-și completeze cunoștințele și oferă, în general, sfaturi nutriționale de bază.	**Recomandări practice, într-un limbaj accesibil**
85% sunt interesați de alimentația înainte și după efort; 76%, de hidratare.	**Recomandări pentru alimentația din jurul efortului și hidratare**
Identifică frecvent alegeri alimentare nepotrivite, hidratare inadecvată și oboseală la sportivi.	**Farfuria sănătoasă pentru performanță** **Semnale de alarmă**
Monitorizarea hidratării este insuficientă.	**Modalități de monitorizare a statusului de hidratare**

Ce greșesc frecvent sportivii

01

Orientarea spre anumiți nutrienți

și ignorarea alimentației în ansamblu – organismul are nevoie de toți nutrienții.

02

Cantitate fără atenție la calitate

ținte de energie și proteine atinse fără atenție la alimente; cele simple, puțin procesate aduc și vitamine, minerale, compuși bioactivi.

03

Accent pe alimentația din perioada competiției și pe suplimente

deși alimentația din perioada de antrenament are rol esențial asupra performanței.

Ce face ghidul diferit

De la „de ce” la „cum” și „cu ce resurse”

DE CE contează?

Performanță și refacere energie · nutrienți · hidratare

Cap. 1–2

CUM aplic?

- Momentul efortului, tip sport, vârstă situații speciale
- farfuria sănătoasă pt. performanță

Cap. 3–6

UNDE ȘI CU CE?

Cantină, acasă, deplasări meniuri · checklist-uri · instrumente digitale

Cap. 6–7 și anexe

Exemplu: carbohidrații

Recomandarea științifică

Carbohidrați 3–5 până la 8–12 g/kg corp/zi, în funcție de durata și intensitatea efortului

Interpretarea

Cu cât antrenamentul e mai lung și mai intens, cu atât crește porția de carbohidrați

Instrumentul practic

Farfuria: ¼, ⅓ sau ½ din suprafață ocupată de alimente bogate în carbohidrați, în funcție de solicitările zilei.

Aplicarea

Ajustarea farfuriei în funcție de intensitatea și durata efortului.

*Tabelul 12. Aportul de CHO în funcție de tipul și durata efortului fizic**

Nivel de antrenament	Descriere	Aport de CHO	Observații cu privire la tipul și momentul consumului de CHO
Ușor	Activități de intensitate scăzută sau axate pe tehnică (sau <1 oră/ zi)	3–5 g/kg/zi	Momentul consumului de CHO în jurul antrenamentului trebuie adaptat obiectivului principal al fiecărei sesiuni. Sursele de CHO bogate în nutrienți, din alimente sau lichide, trebuie prioritizate pentru atingerea obiectivelor nutriționale generale. Consumul rapid al unui aliment sau lichid cu CHO imediat după antrenament trebuie corelat cu obiectivele nutriționale, momentul următoarei sesiuni și masa planificată.
Moderat	Program de exerciții de intensitate moderată (aprox. 1 oră/zi)	5–7 g/kg/zi	
Ridicat	Program de anduranță (1–3 ore/zi de efort moderat–crescut)	6–10 g/kg/zi	
Foarte ridicat	Volum extrem de antrenament (>4–5 ore/zi de efort moderat–crescut)	8–12 g/kg/zi	

Tabelul 12, p. 59



Figura 5, p. 55

Cum este construit

7 capitole, 4 anexe, 84 de referințe

1 Introducere: rolul antrenorului și al dieteticianului

2 Fundamente: energie, macro- și micronutrienți, hidratare

3 Farfuria sănătoasă pentru performanță și recomandări nutriționale generale

4 Particularități după tipul de sport; suplimente; semnale de alarmă

5 Greutate și compoziție corporală

6 Situații speciale: alergii, dizabilități, juniori, cantine, comunicare și comportament alimentar

7 Tehnologie digitală în nutriția sportivă

Anexe

Meniuri de prânz pentru cantine

Mese după modelul dietei mediteraneene

Mese înainte de efort pentru juniori

Instrumente digitale și resurse practice

Cum este construit

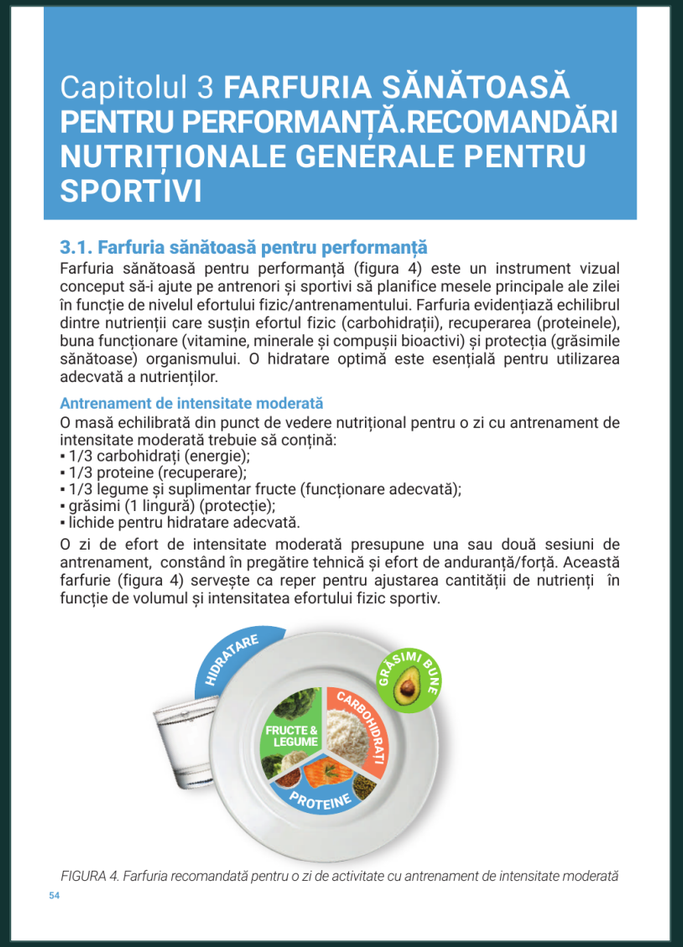
Ușor de folosit în practică

Limbaj accesibil, instrumente ușor de folosit

Recomandări bazate pe dovezi, ușor de transmis sportivilor.

Tabele, liste DA / NU, checklist-uri, meniuri cu cantități.

Recomandări adaptate tipului de sport: anduranță, forță și viteză, sporturi individuale și de echipă.



Capitolul 3 **FARFURIA SĂNĂTOASĂ PENTRU PERFORMANȚĂ.RECOMANDĂRI NUTRIȚIONALE GENERALE PENTRU SPORTIVI**

3.1. Farfuria sănătoasă pentru performanță

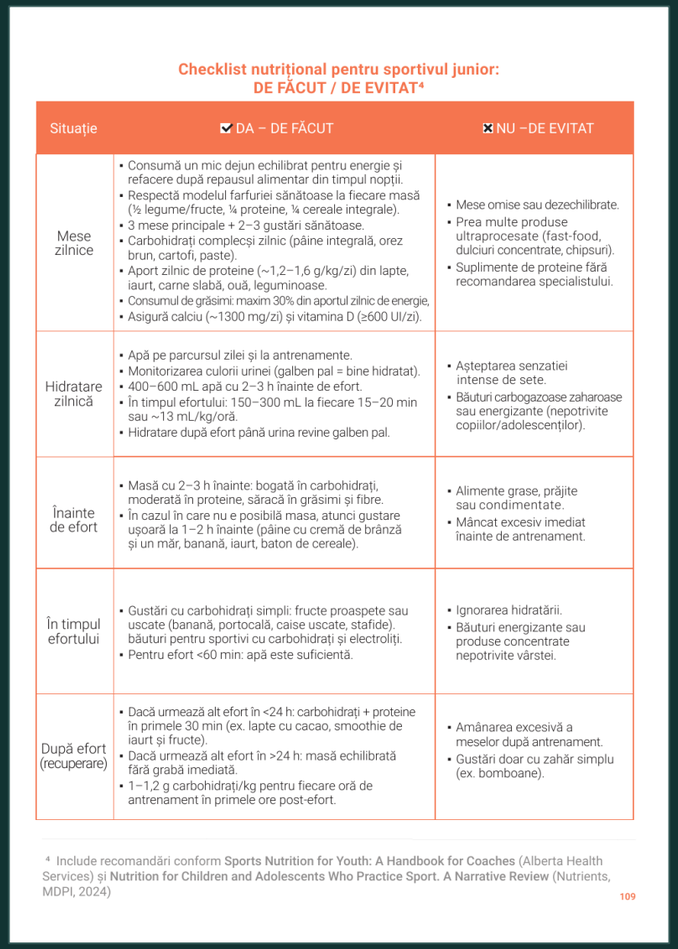
Farfuria sănătoasă pentru performanță (figura 4) este un instrument vizual conceput să-i ajute pe antrenori și sportivi să planifice mesele principale ale zilei în funcție de nivelul efortului fizic/antrenamentului. Farfuria evidențiază echilibrul dintre nutrienții care susțin efortul fizic (carbohidrații), recuperarea (proteinele), buna funcționare (vitamine, minerale și compușii bioactivi) și protecția (grăsimile sănătoase) organismului. O hidratare optimă este esențială pentru utilizarea adecvată a nutrienților.

Antrenament de intensitate moderată

O masă echilibrată din punct de vedere nutrițional pentru o zi cu antrenament de intensitate moderată trebuie să conțină:
- 1/3 carbohidrați (energie);
- 1/3 proteine (recuperare);
- 1/3 legume și suplimentar fructe (funcționare adecvată);
- grăsimi (1 lingură) (protecție);
- lichide pentru hidratare adecvată.

O zi de efort de intensitate moderată presupune una sau două sesiuni de antrenament, constând în pregătire tehnică și efort de anduranță/forță. Această farfurie (figura 4) servește ca reper pentru ajustarea cantității de nutrienți în funcție de volumul și intensitatea efortului fizic sportiv.

FIGURA 4. Farfuria recomandată pentru o zi de activitate cu antrenament de intensitate moderată



Checklist nutrițional pentru sportivul junior: DE FĂCUT / DE EVITAT[4]

Situație	☑ DA – DE FĂCUT	☒ NU –DE EVITAT
Mese zilnice	▪ Consumă un mic dejun echilibrat pentru energie și refacere după repausul alimentar din timpul nopții. ▪ Respectă modelul farfuriei sănătoase la fiecare masă (½ legume/fructe, ¼ proteine, ¼ cereale integrale). ▪ 3 mese principale + 2–3 gustări sănătoase. ▪ Carbohidrați complecși zilnic (pâine integrală, orez brun, cartofi, paste). ▪ Aport zilnic de proteine (~1,2–1,6 g/kg/zi) din lapte, iaurt, carne slabă, ouă, leguminoase. ▪ Consumul de grăsimi: maxim 30% din aportul zilnic de energie, ▪ Asigură calciu (~1300 mg/zi) și vitamina D (≥600 UI/zi).	▪ Mese omise sau dezechilibrate. ▪ Prea multe produse ultraprocesate (fast-food, dulciuri concentrate, chipsuri). ▪ Suplimente de proteine fără recomandarea specialistului.
Hidratare zilnică	▪ Apă pe parcursul zilei și la antrenamente. ▪ Monitorizarea culorii urinei (galben pal = bine hidratat). ▪ 400–600 mL apă cu 2–3 h înainte de efort. ▪ În timpul efortului: 150–300 mL la fiecare 15–20 min sau ~13 mL/kg/oră. ▪ Hidratare după efort până urina revine galben pal.	▪ Așteptarea senzației intense de sete. ▪ Băuturi carbogazoase zaharoase sau energizante (nepotrivite copiilor/adolescenților).
Înainte de efort	▪ Masă cu 2–3 h înainte: bogată în carbohidrați, moderată în proteine, săracă în grăsimi și fibre. ▪ În cazul în care nu e posibilă masa, atunci gustare ușoară la 1–2 h înainte (pâine cu cremă de brânză și un măr, banană, iaurt, baton de cereale).	▪ Alimente grase, prăjite sau condimentate. ▪ Mâncat excesiv imediat înainte de antrenament.
În timpul efortului	▪ Gustări cu carbohidrați simpli: fructe proaspete sau uscate (banană, portocală, caise uscate, stafide). băuturi pentru sportivi cu carbohidrați și electroliți. ▪ Pentru efort <60 min: apă este suficientă.	▪ Ignorarea hidratării. ▪ Băuturi energizante sau produse concentrate nepotrivite vârstei.
După efort (recuperare)	▪ Dacă urmează alt efort în <24 h: carbohidrați + proteine în primele 30 min (ex. lapte cu cacao, smoothie de iaurt și fructe). ▪ Dacă urmează alt efort în >24 h: masă echilibrată fără grabă imediată. ▪ 1–1,2 g carbohidrați/kg pentru fiecare oră de antrenament în primele ore post-efort.	▪ Amânarea excesivă a meselor după antrenament. ▪ Gustări doar cu zahăr simplu (ex. bomboane).

[4] Include recomandări conform **Sports Nutrition for Youth: A Handbook for Coaches** (Alberta Health Services) și **Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport. A Narrative Review** (Nutrients, MDPI, 2024)

Paginile 54, 109 și 140 din ghid

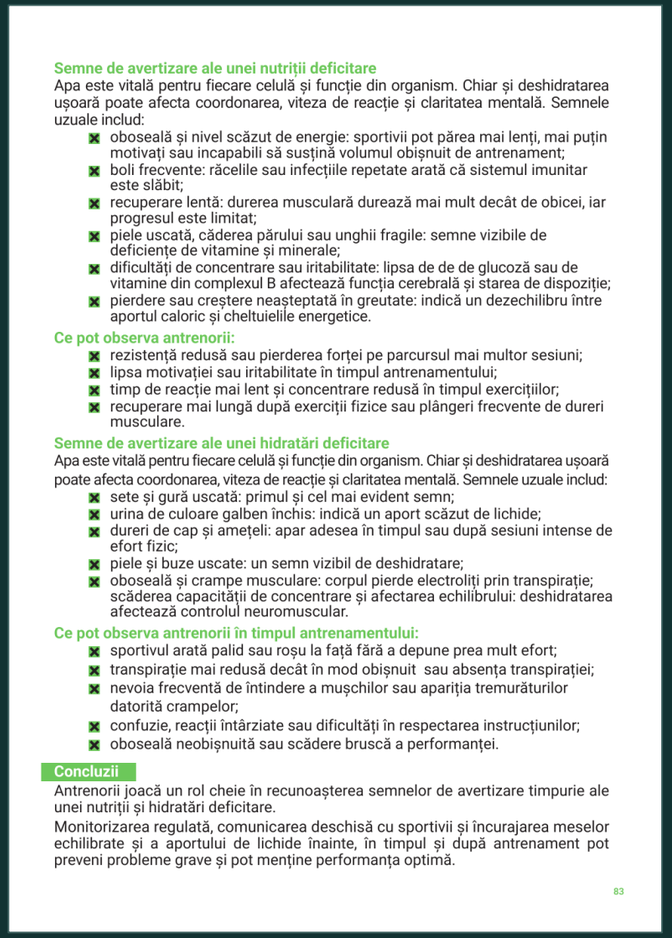
Ușor de folosit în practică

Alimentație insuficientă

Rezistență sau forță scăzute de la un antrenament la altul, lipsă de motivație, iritabilitate, recuperare lentă, îmbolnăviri dese.

Deshidratare

Sete intensă, gură uscată, confuzie, dureri de cap, amețeli, crampe, reacții întârziate, oboseală neobișnuită, scădere bruscă a performanței.



Semne de avertizare ale unei nutriții deficitare

Apa este vitală pentru fiecare celulă și funcție din organism. Chiar și deshidratarea ușoară poate afecta coordonarea, viteza de reacție și claritatea mentală. Semnele uzuale includ:

- oboseală și nivel scăzut de energie: sportivii pot părea mai lenți, mai puțin motivați sau incapabili să susțină volumul obișnuit de antrenament;
- boli frecvente: răcelile sau infecțiile repetate arată că sistemul imunitar este slăbit;
- recuperare lentă: durerea musculară durează mai mult decât de obicei, iar progresul este limitat;
- piele uscată, căderea părului sau unghii fragile: semne vizibile de deficiențe de vitamine și minerale;
- dificultăți de concentrare sau iritabilitate: lipsa de de de glucoză sau de vitamine din complexul B afectează funcția cerebrală și starea de dispoziție;
- pierdere sau creștere neașteptată în greutate: indică un dezechilibru între aportul caloric și cheltuielile energetice.

Ce pot observa antrenorii:

- rezistență redusă sau pierderea forței pe parcursul mai multor sesiuni;
- lipsa motivației sau iritabilitate în timpul antrenamentului;
- timp de reacție mai lent și concentrare redusă în timpul exercițiilor;
- recuperare mai lungă după exerciții fizice sau plângeri frecvente de dureri musculare.

Semne de avertizare ale unei hidratări deficitare

Apa este vitală pentru fiecare celulă și funcție din organism. Chiar și deshidratarea ușoară poate afecta coordonarea, viteza de reacție și claritatea mentală. Semnele uzuale includ:

- sete și gură uscată: primul și cel mai evident semn;
- urina de culoare galben închis: indică un aport scăzut de lichide;
- dureri de cap și amețeli: apar adesea în timpul sau după sesiuni intense de efort fizic;
- piele și buze uscate: un semn vizibil de deshidratare;
- oboseală și crampe musculare: corpul pierde electroliți prin transpirație; scăderea capacității de concentrare și afectarea echilibrului: deshidratarea afectează controlul neuromuscular.

Ce pot observa antrenorii în timpul antrenamentului:

- sportivul arată palid sau roșu la față fără a depune prea mult efort;
- transpirație mai redusă decât în mod obișnuit sau absența transpirației;
- nevoia frecventă de întindere a mușchilor sau apariția tremurăturilor datorită crampelor;
- confuzie, reacții întârziate sau dificultăți în respectarea instrucțiunilor;
- oboseală neobișnuită sau scădere bruscă a performanței.

Concluzii

Antrenorii joacă un rol cheie în recunoașterea semnelor de avertizare timpurie ale unei nutriții și hidratări deficitare.

Monitorizarea regulată, comunicarea deschisă cu sportivii și încurajarea meselor echilibrate și a aportului de lichide înainte, în timpul și după antrenament pot preveni probleme grave și pot menține performanța optimă.

83

Ghid, cap. 4.5 (pp. 82–83)

Un mesaj clar despre suplimentele alimentare

Suplimentele alimentare completează alimentația, nu o înlocuiesc.

Decide specialistul

Doar la recomandarea medicului și a dieteticianului, cu doză, durată și efect așteptat.

Riscuri

- dopaj

Produsele testate de terți reduc riscul de substanțe interzise, dar nu îl elimină

Rolul antrenorului

Preventiv: informează sportivii și colaborează cu specialiștii.

Sfaturi pentru părinții juniorilor

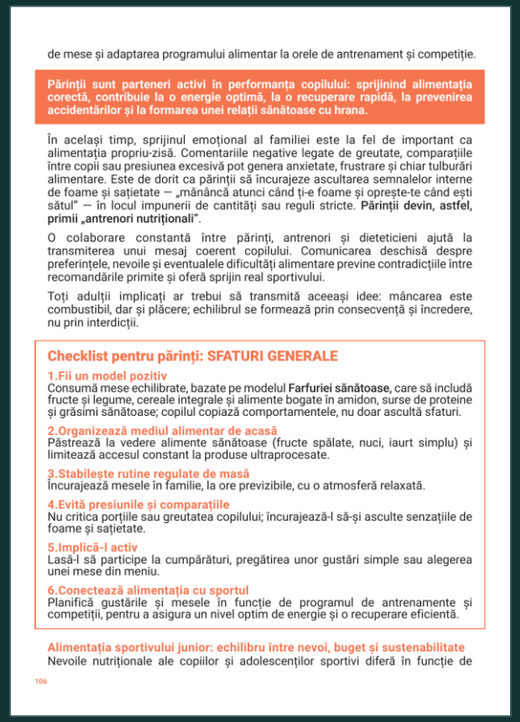
Model pozitiv acasă, mese regulate, fără presiune și comparații.

Mese accesibile și fără risipă: alimente locale, de sezon, congelate sau conservate, gătite simplu.

Gustări pregătite acasă în loc de produse ambalate.

Fără produse „speciale” sau scumpe; suplimentele proteice nu sunt necesare dacă alimentația acoperă necesarul.

Listă DA / NU pentru juniori: mese zilnice, hidratare, înainte, în timpul și după efort.



de mese și adaptarea programului alimentar la orele de antrenament și competiție.

Părinții sunt parteneri activi în performanța copilului: sprijinind alimentația corectă, contribuie la o energie optimă, la o recuperare rapidă, la prevenirea accidentărilor și la formarea unei relații sănătoase cu hrana.

În același timp, sprijinul emoțional al familiei este la fel de important ca alimentația propriu-zisă. Comentariile negative legate de greutate, comparațiile între copii sau presiunea excesivă pot genera anxietate, frustrare și chiar tulburări alimentare. Este de dorit ca părinții să încurajeze ascultarea semnalelor interne de foame și sațietate – „mănâncă atunci când ți-e foame și oprește-te când ești sătul” – în locul impunerii de cantități sau reguli stricte. **Părinții devin, astfel, primii „antrenori nutriționali”.**

O colaborare constantă între părinți, antrenori și dieteticieni ajută la transmiterea unui mesaj coerent copilului. Comunicarea deschisă despre preferințele, nevoile și eventualele dificultăți alimentare previne contradicțiile între recomandările primite și oferă sprijin real sportivului.

Toți adulții implicați ar trebui să transmită aceeași idee: mâncarea este combustibil, dar și plăcere; echilibrul se formează prin consecvență și încredere, nu prin interdicții.

Checklist pentru părinți: SFATURI GENERALE

1.Fii un model pozitiv
Consumă mese echilibrate, bazate pe modelul **Farfuriei sănătoase,** care să includă fructe și legume, cereale integrale și alimente bogate în amidon, surse de proteine și grăsimi sănătoase; copilul copiază comportamentele, nu doar ascultă sfaturi.

2.Organizează mediul alimentar de acasă
Păstrează la vedere alimente sănătoase (fructe spălate, nuci, iaurt simplu) și limitează accesul constant la produse ultraprocesate.

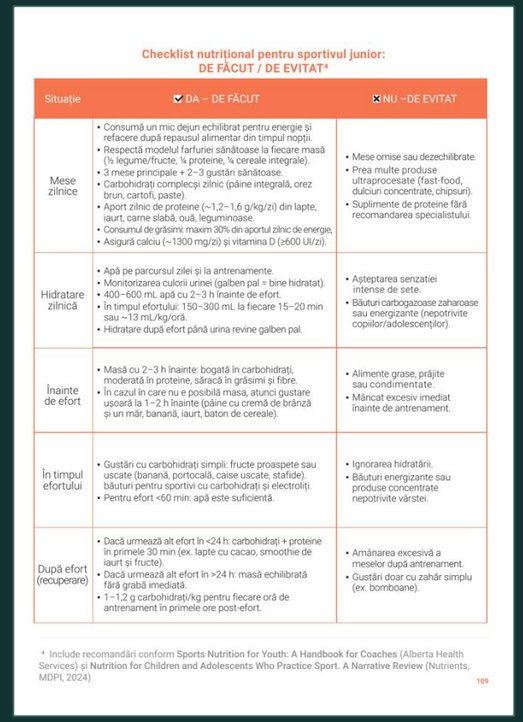
3.Stabilește rutine regulate de masă
Încurajează mesele în familie, la ore previzibile, cu o atmosferă relaxată.

4.Evită presiunile și comparațiile
Nu critica porțiile sau greutatea copilului; încurajează-l să-și asculte senzațiile de foame și sațietate.

5.Implică-l activ
Lasă-l să participe la cumpărături, pregătirea unor gustări simple sau alegerea unei mese din meniu.

6.Conectează alimentația cu sportul
Planifică gustările și mesele în funcție de programul de antrenamente și competiții, pentru a asigura un nivel optim de energie și o recuperare eficientă.

Alimentația sportivului junior: echilibru între nevoi, buget și sustenabilitate
Nevoile nutriționale ale copiilor și adolescenților sportivi diferă în funcție de



Checklist nutrițional pentru sportivul junior: DE FĂCUT / DE EVITAT[4]

Situație	☑ DA – DE FĂCUT	☒ NU – DE EVITAT
Mese zilnice	• Consumă un mic dejun echilibrat pentru energie și refacere după repausul alimentar din timpul nopții. • Respectă modelul farfuriei sănătoase la fiecare masă (½ legume/fructe, ¼ proteine, ¼ cereale integrale). • 3 mese principale + 2–3 gustări sănătoase. • Carbohidrați complecși zilnic (pâine integrală, orez brun, cartofi, paste). • Aport zilnic de proteine (~1,2–1,6 g/kg/zi) din lapte, iaurt, carne slabă, ouă, leguminoase. • Consumul de grăsimi: maxim 30% din aportul zilnic de energie. • Asigură calciu (~1300 mg/zi) și vitamina D (≥600 UI/zi).	• Mese omise sau dezechilibrate. • Prea multe produse ultraprocesate (fast-food, dulciuri concentrate, chipsuri). • Suplimente de proteine fără recomandarea specialistului.
Hidratare zilnică	• Apă pe parcursul zilei și la antrenamente. • Monitorizarea culorii urinei (galben pal = bine hidratat). • 400–600 mL apă cu 2–3 h înainte de efort. • În timpul efortului: 150–300 mL la fiecare 15–20 min sau ~13 mL/kg/oră. • Hidratare după efort până urina revine galben pal.	• Așteptarea senzației intense de sete. • Băuturi carbogazoase zaharoase sau energizante (nepotrivite copiilor/adolescenților).
Înainte de efort	• Masă cu 2–3 h înainte: bogată în carbohidrați, moderată în proteine, săracă în grăsimi și fibre. • În cazul în care nu e posibilă masa, atunci gustare ușoară la 1–2 h înainte (pâine cu cremă de brânză și un măr, banană, iaurt, baton de cereale).	• Alimente grase, prăjite sau condimentate. • Mâncat excesiv imediat înainte de antrenament.
În timpul efortului	• Gustări cu carbohidrați simpli: fructe proaspete sau uscate (banană, portocală, caise uscate, stafide). băuturi pentru sportivi cu carbohidrați și electroliți. • Pentru efort <60 min: apă este suficientă.	• Ignorarea hidratării. • Băuturi energizante sau produse concentrate nepotrivite vârstei.
După efort (recuperare)	• Dacă urmează alt efort în <24 h: carbohidrați + proteine în primele 30 min (ex. lapte cu cacao, smoothie de iaurt și fructe). • Dacă urmează alt efort în >24 h: masă echilibrată fără grabă imediată. • 1–1,2 g carbohidrați/kg pentru fiecare oră de antrenament în primele ore post-efort.	• Amânarea excesivă a meselor după antrenament. • Gustări doar cu zahăr simplu (ex. bomboane).

[4] Include recomandări conform **Sports Nutrition for Youth: A Handbook for Coaches** (Alberta Health Services) și **Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport. A Narrative Review** (Nutrients, MDPI, 2024)

Părinții devin primii antrenori “nutriționali” ai copilului.

Ghid, cap. 6.3 (pp. 105–109)

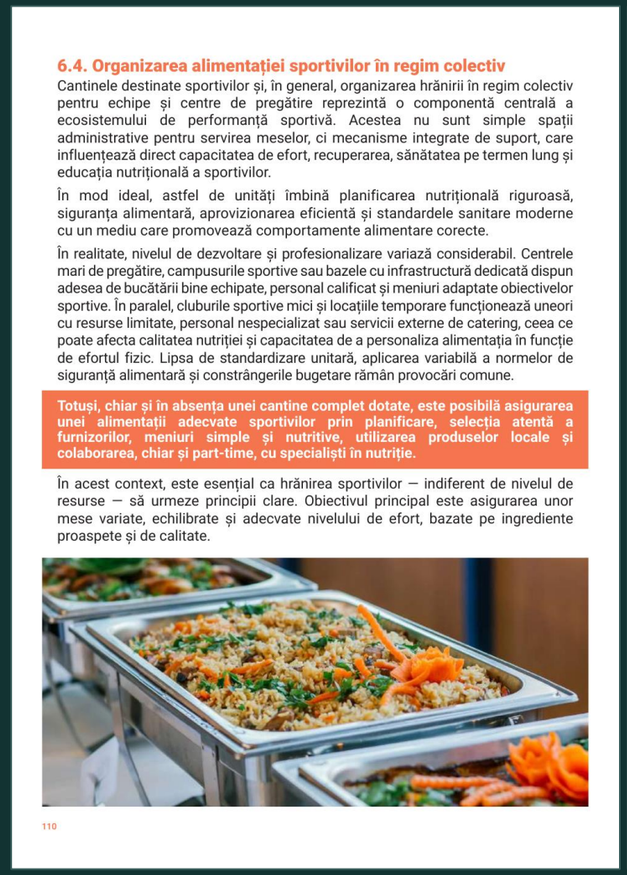
Mese organizate în cantină și în deplasare

- cantine, cantonamente, deplasări
- principii pentru planificarea meselor colective: alimente puțin procesate, proteine la fiecare masă
- pentru cantonamente și transport există recomandări separate

Meniuri de prânz pentru cantine, cu cantități (Anexa 1)

- cantina U Cluj

Exemple de mese după dieta mediteraneană (Anexa 2) și înainte de efort pentru juniori (Anexa 3).



6.4. Organizarea alimentației sportivilor în regim colectiv

Cantinele destinate sportivilor și, în general, organizarea hrănirii în regim colectiv pentru echipe și centre de pregătire reprezintă o componentă centrală a ecosistemului de performanță sportivă. Acestea nu sunt simple spații administrative pentru servirea meselor, ci mecanisme integrate de suport, care influențează direct capacitatea de efort, recuperarea, sănătatea pe termen lung și educația nutrițională a sportivilor.

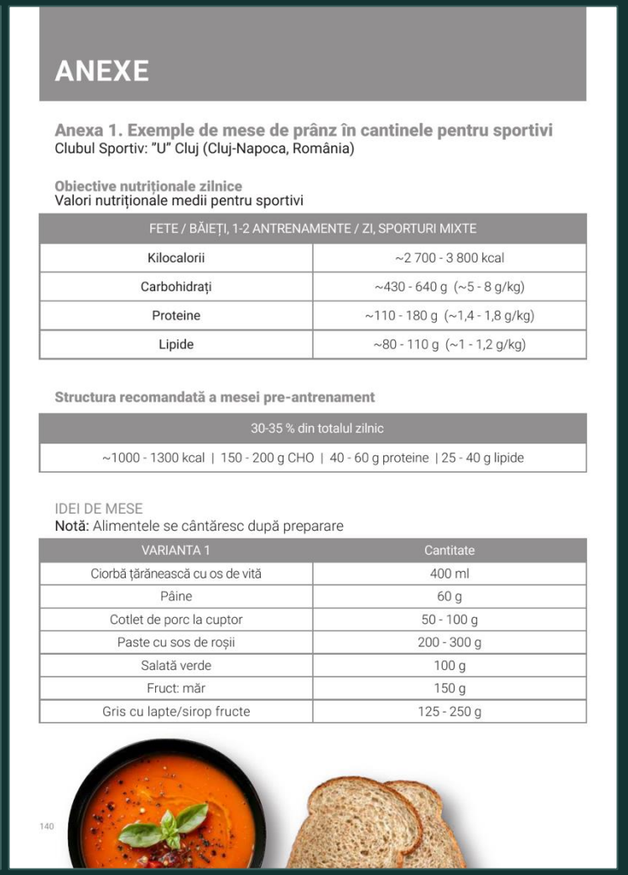
În mod ideal, astfel de unități îmbină planificarea nutrițională riguroasă, siguranța alimentară, aprovizionarea eficientă și standardele sanitare moderne cu un mediu care promovează comportamente alimentare corecte.

În realitate, nivelul de dezvoltare și profesionalizare variază considerabil. Centrele mari de pregătire, campusurile sportive sau bazele cu infrastructură dedicată dispun adesea de bucătării bine echipate, personal calificat și meniuri adaptate obiectivelor sportive. În paralel, cluburile sportive mici și locațiile temporare funcționează uneori cu resurse limitate, personal nespecializat sau servicii externe de catering, ceea ce poate afecta calitatea nutriției și capacitatea de a personaliza alimentația în funcție de efortul fizic. Lipsa de standardizare unitară, aplicarea variabilă a normelor de siguranță alimentară și constrângerile bugetare rămân provocări comune.

Totuși, chiar și în absența unei cantine complet dotate, este posibilă asigurarea unei alimentații adecvate sportivilor prin planificare, selecția atentă a furnizorilor, meniuri simple și nutritive, utilizarea produselor locale și colaborarea, chiar și part-time, cu specialiști în nutriție.

În acest context, este esențial ca hrănirea sportivilor — indiferent de nivelul de resurse — să urmeze principii clare. Obiectivul principal este asigurarea unor mese variate, echilibrate și adecvate nivelului de efort, bazate pe ingrediente proaspete și de calitate.

110



ANEXE

Anexa 1. Exemple de mese de prânz în cantinele pentru sportivi

Clubul Sportiv: "U" Cluj (Cluj-Napoca, România)

Obiective nutriționale zilnice

Valori nutriționale medii pentru sportivi

FETE / BĂIEȚI, 1-2 ANTRENAMENTE / ZI, SPORTURI MIXTE	
Kilocalorii	~2 700 - 3 800 kcal
Carbohidrați	~430 - 640 g (~5 - 8 g/kg)
Proteine	~110 - 180 g (~1,4 - 1,8 g/kg)
Lipide	~80 - 110 g (~1 - 1,2 g/kg)

Structura recomandată a mesei pre-antrenament

30-35 % din totalul zilnic
~1000 - 1300 kcal | 150 - 200 g CHO | 40 - 60 g proteine | 25 - 40 g lipide

IDEI DE MESE

Notă: Alimentele se cântăresc după preparare

VARIANTA 1	Cantitate
Ciorbă țărănească cu os de vită	400 ml
Pâine	60 g
Cotlet de porc la cuptor	50 - 100 g
Paste cu sos de roșii	200 - 300 g
Salată verde	100 g
Fruct: măr	150 g
Gris cu lapte/sirop fructe	125 - 250 g

140

Ghid, cap. 6.4; anexele 1–3

Perspectiva psihologului

Cum vorbim despre mâncare și corp

Limbaj centrat pe performanță, nu pe aspect; fără alimente „bune/rele”; „zero body-shaming” în echipă.

Sprijin pentru respectarea planului

Obiective concrete, fără amenințări sau comparații.

Suspiciunea de tulburare alimentară

Discuție privată, fără judecată; trimitere către medic, psiholog, dietetician; confidențialitate.

Educație nutrițională în echipă

3–4 module scurte pe sezon, legate de o sarcină practică.

Echipa

Conceput de o echipă multidisciplinară

3
cluburi, 3 țări

8
autori

3
recenzenți științifici

Parteneri

Clubul Sportiv „U” Cluj – România
OFI Sports Club, Heraklion – Grecia
Volleyball Club Deya Sport, Burgas – Bulgaria



Ce rămâne după proiect

Antrenori formați ca formatori

În cadrul proiectului au fost pregătiți formatori de nutriție sportivă din rândul antrenorilor.

Ghidul ca suport de curs

Formatorii au un material comun, verificat științific, pe care îl pot folosi în cursurile lor.

Antrenorii învață de la antrenori

În limbajul și în realitatea lor de zi cu zi.

Ce rămâne după proiect

Mai departe

Cursuri noi

Susținute de formatorii din proiect, cu ghidul ca material de bază.

Alte cluburi

Ghidul poate fi preluat de cluburi din alte discipline sportive.

Părinți și cantine

Checklist-urile și meniurile pot circula independent de ghid.

Mulțumesc!


NUTRIȚIA SPECIFICĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ
- ghid practic pentru antrenori -