

نیازهای تغذیه‌ای برای ورزشکاران کودک و نوجوان

چاد ام. کرکسیک
الیزابت فاکس

مترجمان

دکتر هادی روحانی
علی اکبر جهان‌دیده
حجت الله سیاوشی
محسن جوانی
سید مرتضی سجادی

عنوان و نام پدید آور	نیازهای تغذیه‌ای برای ورزشکاران کودک و نوجوان. نویسنده: چاد ام. کرکسیک، الیزابت فاکس مترجمان: هادی روحانی... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۴۴۳ ص. مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۴۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: <i>Sports Nutrition Needs for Child and Adolescent Athletes 2016</i>
یادداشت سجادی.	مترجمان هادی روحانی، علی‌اکبر جهان‌دیده، حجت‌اله سیاوشی، محسن جوانی، سیدمرتضی
موضوع	تغذیه ورزشی <i>Sports Nutrition</i>
موضوع	نوجوانان ورزشکار -- تغذیه <i>Teenage athletes-- Nutrition</i>
موضوع	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی <i>Sports-- Physiological aspects</i>
شناسه افزوده	هادی، روحانی، ۱۳۶۰، مترجم
شناسه افزوده	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	RJ۱۳۳
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۹۹۲۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



نیازهای تغذیه‌ای برای ورزشکاران کودک و نوجوان

مترجمان: دکتر هادی روحانی، علی‌اکبر جهان‌دیده، حجت‌الله سیاوشی، محسن جوانی،

سید مرتضی سجادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۴۳-۳

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۴۰۰ قطع: وزبری

لیتوگرافی: کیامرثی چاپ و صحافی: کیامرثی

قیمت: ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

تقدیم به

تمامی ورزشکاران جوان ایران زمین

فهرست مطالب

بخش ۱ اصول تغذیه

۳	فصل ۱- تغذیه ورزشی و جوانان
۴	۱-۱ مقدمه
۶	۱-۱-۱ تعریف کودکی و نوجوانی
۷	۱-۱-۲ مشارکت ورزشی جوانان
۷	۱-۱-۳ وضعیت رژیم غذایی و چالش‌های آن در افراد جوان
۸	۲- انرژی بهینه
۱۱	۳-۱ ملاحظات درشت مغذی‌ها
۱۱	۱-۳-۱ کربوهیدرات‌ها
۱۲	۲-۳-۱ پروتئین
۱۳	۳-۳-۱ چربی
۱۴	۴-۱ وضعیت مایعات بدن و مایعات مورد نیاز
۱۶	۵-۱ ملاحظات و نگرانی‌های ریز مغذی‌ها
۱۷	۶-۱ مصرف مکمل غذایی در ورزشکاران کودک و نوجوان
۲۰	۷-۱ نتیجه‌گیری
۲۳	فصل ۲- نیازهای انرژی و ملاحظات ترکیب بدن
۲۳	۱-۲ ملاحظاتی در مورد انرژی دریافتی
۲۴	۱-۱-۲ برآورد نیازهای انرژی
۲۵	۲-۱-۲ توصیه‌هایی در مورد درشت مغذی‌ها
۲۷	۲-۲ ملاحظاتی در مورد ترکیب بدنی
۲۸	۱-۲-۲ شاخص‌های پیکرسنجی
۳۳	۲-۲-۲ آب بدن
۳۶	۳-۲-۲ مدل‌های چند جزئی
۴۴	۴-۲-۲ توصیه‌هایی در مورد چربی بدن کودکان و نوجوانان ورزشکار
۴۵	۳-۲ خلاصه و نتیجه‌گیری
۵۱	فصل ۳- نیازهای کربوهیدراتی ورزشکار جوان
۵۲	۱-۳ مقدمه
۵۲	۲-۳ مقادیر توصیه شده برای مصرف کربوهیدرات در ورزشکاران جوان
۵۳	۳-۳ سطح فعلی مصرف کربوهیدرات در ورزشکاران جوان
۵۶	۴-۳ تفاوت‌های سوخت و سازی کودکان با بزرگسالان
۵۸	۵-۳ مصرف کربوهیدرات: روزها و ساعت‌های قبل از فعالیت ورزشی استقامتی
۶۲	۶-۳ مصرف کربوهیدرات: در طی فعالیت ورزشی استقامتی
۶۲	۱-۶-۳ عملکرد
۶۷	۲-۶-۳ اکسیداسیون سوسترا
۷۰	۷-۳ مصرف کربوهیدرات: پس از فعالیت ورزشی
۷۲	۸-۳ فعالیت‌های ورزشی کوتاه مدت با شدت بالا و اجرای مهارت
۷۳	۹-۳ نوشیدنی‌های ورزشی و آب‌رسانی
۷۴	۱۰-۳ سلامتی، شاخص قندی و حساسیت به انسولین

۷۷	۱۱-۳ خلاصه
۸۷	فصل ۴- نیازهای پروتئینی ورزشکاران جوان
۸۸	۱-۴ یک ترکیب کنشی
۸۹	۲-۴ هضم پروتئین
۹۰	۳-۴ بسیاری از نقش‌های فیزیولوژیکی پروتئین‌ها
۹۲	۴-۴ متابولیسم پروتئین‌ها: ساخت و تجزیه
۹۵	۵-۴ مبنای نیاز به خوردن پروتئین‌ها
۱۰۰	۶-۴ همه پروتئین‌ها به یک اندازه ساخته نمی‌شوند
۱۰۳	۷-۴ کیفیت بالا و پایین پروتئین و شناخت منابع پروتئینی
۱۰۶	۸-۴ ایمنی مصرف پروتئین‌ها
۱۰۷	۹-۴ نتیجه‌گیری
۱۱۳	فصل ۵- نیازهای چربی
۱۱۳	۱-۵ چربی‌ها، چربی‌ها، چربی‌ها
۱۱۴	۱-۱-۵ معرفی جایگاه لیپید
۱۱۵	۲-۱-۵ عملکردهای مطلوب چربی
۱۱۵	۳-۱-۵ آیا همه چربی‌ها به طور یکسان ساخته شده‌اند؟
۱۱۵	۱-۳-۱-۵ چربی‌های اشباع
۱۱۶	۲-۳-۱-۵ چربی‌های غیراشباع
۱۱۶	۳-۳-۱-۵ چربی‌های ترانس
۱۱۷	۴-۱-۵ گروه‌های اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶
۱۱۷	۵-۱-۵ گروه اسید لینولئیک و امگا ۶
۱۱۸	۶-۱-۵ گروه اسید آلفا لینولئیک و امگا ۳
۱۱۸	۷-۱-۵ چربی به عنوان سوخت: استفاده عمومی چربی
۱۱۹	۸-۱-۵ مقادیر دریافت غذایی مرجع برای چربی‌ها
۱۲۰	۲-۵ سوخت‌رسانی ورزشکار جوان: چربی‌ها چه نقشی بازی می‌کنند؟
۱۲۱	۱-۲-۵ تفاوت‌های بین بزرگسالان و کودکان
۱۲۲	۲-۲-۵ چربی‌ها: بازیکن خط حمله میدان بازی سوخت و ساز کودکان
۱۲۳	۳-۵ مکمل‌های چربی و عملکرد انسان
۱۲۴	۱-۳-۵ تری‌گلیسیریدهای با زنجیره متوسط
۱۲۶	۲-۳-۵ تری‌گلیسیریدهای زنجیره بلند
۱۲۷	۳-۳-۵ روغن‌های ماهی
۱۲۸	۱-۳-۳-۵ قابلیت تغییر شکل گلبول‌های قرمز خون، VO ₂ max
۱۲۸	۲-۳-۳-۵ آسیب عضلانی، التهاب و عملکرد دستگاه ایمنی
۱۲۹	۳-۳-۳-۵ آسم و آسم ناشی از فعالیت ورزشی
۱۳۰	۴-۳-۵ اسیدهای لینولئیک مزدوج
۱۳۱	۵-۳-۵ چربی‌ها و تستوسترون
۱۳۲	۴-۵ یافتن روغن‌ها و چربی‌های مناسب برای ورزشکار کودک
۱۳۳	۱-۴-۵ پیشگیری از ورزشکاران جوان چاق و راه‌های پیشگیری از آن

۱۳۲	۲-۴-۵ خواندن برجسب‌های مواد غذایی برای چربی
۱۳۲	۱-۲-۴-۵ یافتن مقدار انرژی ناشی از چربی در یک ماده غذایی
۱۳۳	۲-۲-۴-۵ کودک ورزشکار چه مقدار چربی باید مصرف کند؟
۱۳۳	۳-۲-۴-۵ حقایقی در مورد چربی فاقد ترانس (زیروترانس)
۱۳۳	۴-۲-۴-۵ چربی‌های ترانس در هر جایی که فکر کنید وجود دارند!
۱۳۴	۵-۲-۴-۵ چربی‌های ترانس طبیعی
۱۳۵	۶-۲-۴-۵ تشخیص و اجتناب از چربی‌های ترانس مصنوعی!
۱۳۶	۳-۴-۵ توصیه‌های وعده غذایی و میان وعده‌ها برای کودک ورزشکار
۱۳۹	۴-۴-۵ ملاحظات ویژه
۱۳۹	۱-۴-۴-۵ چربی‌ها برای ورزشکاران گیاه‌خوار
۱۳۹	۲-۴-۴-۵ چربی‌ها برای ورزشکاران زن
۱۴۰	۵-۵ دستورالعمل‌هایی برای ورزشکاران جوان جهت مصرف روزانه چربی‌ها
۱۴۷	فصل ۶- نیازهای ویتامین و مواد معدنی
۱۴۷	۱-۶ ویتامین‌ها
۱۵۱	۱-۱-۶ ویتامین D
۱۵۳	۲-۶ مواد معدنی
۱۵۵	۱-۲-۶ آهن
۱۵۷	۲-۲-۶ کلسیم
۱۵۸	۳-۲-۶ منیزیم
۱۶۰	۴-۲-۶ روی
۱۵۷	۳-۶ نتیجه‌گیری
۱۶۶	فصل ۷- اهمیت آب‌رسانی و مایع مناسب
۱۶۶	۱-۷ مقدمه
۱۶۷	۲-۷ تعاریف و طبقه‌بندی‌ها
۱۶۷	۱-۲-۷ وضعیت آب بدن، کم‌آبی و پرآبی
۱۶۸	۲-۲-۷ بیماری‌های گرمایی ناشی از فعالیت ورزشی
۱۶۹	۳-۲-۷ کم‌آبی و عملکرد
۱۶۹	۱-۳-۷ کم‌آبی و عملکرد هوازی
۱۷۰	۲-۳-۷ کم‌آبی و تلاش‌های تناوبی با شدت بالا و عملکرد قدرتی
۱۷۲	۳-۳-۷ کم‌آبی و عملکرد شناختی
۱۷۳	۴-۷ عوامل موثر بر الگوهای تعریق
۱۷۴	۱-۴-۷ عوامل فردی
۱۷۴	۱-۱-۴-۷ سن تقویمی و بلوغ زیستی، جنسیت و ترکیب بدن
۱۷۵	۲-۱-۴-۷ سازگاری و سازش پذیری با گرما
۱۷۶	۲-۴-۷ الگوی فعالیت ورزشی و تمرین جسمانی
۱۷۷	۳-۴-۷ محیط
۱۷۷	۱-۳-۴-۷ لباس پوشیدن
۱۷۷	۵-۷ ملاحظات عملی

۱۷۷	۱-۵-۷ تخمین وضعیت آب بدن و پاسخ‌های تعریق
۱۷۸	۲-۵-۷ توصیه‌ها و استراتژی‌ها برای جایگزینی مایعات
۱۷۹	۱-۲-۵-۷ پیش از فعالیت ورزشی
۱۷۹	۲-۲-۵-۷ در حین فعالیت ورزشی
۱۸۰	۳-۲-۵-۷ پس از فعالیت ورزشی
۱۸۰	۶-۷ نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا
۱۸۱	۷-۷ مداخله آموزشی
۱۸۲	۸-۷ ملاحظات آب‌رسانی در شرایط بیماری‌های مزمن
۱۸۳	۱-۸-۷ بیماری‌های ریوی
۱۸۳	۱-۱-۸-۷ آسم
۱۸۳	۲-۱-۸-۷ فیروز کیستیک
۱۸۴	۲-۸-۷ بیماری‌های سوخت و سازی
۱۸۴	۱-۲-۸-۷ چاقی
۱۸۵	۲-۲-۸-۷ دیابت
۱۸۵	۹-۷ نتیجه‌گیری

بخش ۲ ملاحظات ویژه در ورزشکار کودک و نوجوان

۱۹۵	فصل ۸- آثار کافئین، نیکوتین، الکل و ماری جوانا بر عملکرد ورزشی
۱۹۵	۱-۸ مقدمه
۱۹۶	۲-۸ کافئین
۱۹۶	۱-۲-۸ تاریخچه
۱۹۶	۲-۲-۸ نمای کلی
۱۹۷	۳-۲-۸ آثار بر عملکرد
۱۹۹	۴-۲-۸ وضعیت قانونی
۱۹۹	۵-۲-۸ خلاصه
۲۰۱	۳-۸ نیکوتین
۲۰۱	۱-۳-۸ تاریخچه
۲۰۱	۲-۳-۸ نمای کلی
۲۰۲	۳-۳-۸ تاثیر بر عملکرد
۲۰۴	۴-۳-۸ وضعیت قانونی
۲۰۴	۵-۳-۸ خلاصه
۲۰۵	۴-۸ اتانول (الکل)
۲۰۵	۱-۴-۸ تاریخچه
۲۰۵	۲-۴-۸ نمای کلی
۲۰۶	۳-۴-۸ آثار بر سلامت و عملکرد
۲۰۸	۴-۴-۸ وضعیت قانونی
۲۰۸	۵-۴-۸ خلاصه
۲۰۹	۵-۸ ماری جوانا
۲۰۹	۱-۵-۸ تاریخچه

۲۱۰	۲-۵-۸ نمای کلی
۲۱۰	۳-۵-۸ آثار بر عملکرد
۲۱۱	۴-۵-۸ وضعیت قانونی
۲۱۲	۵-۵-۸ خلاصه
۲۱۳	۶-۸ تداخلات دارویی
۲۱۳	۷-۸ نتیجه‌گیری و چشم اندازها
۲۲۱	فصل ۹- مواد نیروزا، استروئیدها و جوانان
۲۲۱	۱-۹ مقدمه
۲۲۲	۲-۹ شیوع مصرف
۲۲۴	۳-۹ دلایل مصرف
۲۲۷	۴-۹ سایر مسائل مرتبط با مصرف مواد نیروزا
۲۲۸	۵-۹ پیشگیری و آموزش
۲۲۹	۶-۹ مدیریت
۲۳۰	۷-۹ سازگاری‌های فیزیولوژیکی
۲۳۰	۱-۷-۹ تستوسترون و ترکیبات مشابه تستوسترون
۲۳۳	۲-۷-۹ هورمون رشد
۲۳۵	۸-۹ فواید عملکردی برای ورزشکاران قدرتی، توانی و استقامتی
۲۳۷	۹-۹ ترکیب بدن
۲۳۸	۱۰-۹ عوارض جانبی
۲۳۸	۱-۱۰-۹ حاد
۲۳۹	۲-۱۰-۹ مزمن
۲۴۱	۱۱-۹ ملاحظات قانونی و آزمایش
۲۴۰	۱۲-۹ نتیجه‌گیری
۲۵۱	فصل ۱۰- ملاحظات بالینی برای ورزشکار کودک و نوجوان
۲۵۱	۱-۱۰ ملاحظات بالینی
۲۵۲	۲-۱۰ دیابت نوع ۱
۲۵۲	۱-۲-۱۰ فیزیولوژی فعالیت ورزشی و دیابت نوع ۱
۲۵۳	۲-۲-۱۰ سنجش
۲۵۵	۳-۲-۱۰ تشخیص پزشکی
۲۵۵	۴-۲-۱۰ تشخیص تغذیه‌ای
۲۵۶	۵-۲-۱۰ مداخلات پزشکی
۲۵۷	۶-۲-۱۰ مداخلات تغذیه‌ای
۲۵۹	۷-۲-۱۰ پایش و ارزیابی
۲۵۹	۸-۲-۱۰ مسئولیت‌های شما
۲۶۰	۹-۲-۱۰ مطالعه موردی
۲۶۰	۳-۱۰ دیابت نوع ۲
۲۶۱	۱-۳-۱۰ فعالیت ورزشی و دیابت نوع ۲
۲۶۱	۲-۳-۱۰ سنجش

۲۶۲	-----	۳-۳-۱۰ تشخیص پزشکی
۲۶۳	-----	۴-۳-۱۰ تشخیص تغذیه‌ای
۲۶۴	-----	۵-۳-۱۰ مداخلات پزشکی
۲۶۴	-----	۶-۳-۱۰ مداخلات تغذیه‌ای
۲۶۶	-----	۷-۳-۱۰ نظارت و ارزیابی
۲۶۶	-----	۸-۳-۱۰ مسئولیت‌های شما
۲۶۷	-----	۹-۳-۱۰ مطالعه موردی
۲۶۷	-----	۴-۱۰ اختلالات خوردن
۲۶۷	-----	۱-۴-۱۰ فعالیت ورزشی و اختلالات خوردن
۲۶۸	-----	۲-۴-۱۰ سنجش
۲۷۰	-----	۳-۴-۱۰ تشخیص پزشکی
۲۷۱	-----	۴-۴-۱۰ تشخیص تغذیه‌ای
۲۷۲	-----	۵-۴-۱۰ مداخلات پزشکی
۲۷۲	-----	۶-۴-۱۰ مداخلات تغذیه‌ای
۲۷۳	-----	۷-۴-۱۰ نظارت و ارزیابی
۲۷۳	-----	۸-۴-۱۰ مسئولیت‌های شما
۲۷۴	-----	۹-۴-۱۰ مطالعه موردی
۲۶۷	-----	۵-۱۰ نتیجه‌گیری
۲۷۹	-----	فصل ۱۱ - تغذیه و ورزشکار دارای اضافه وزن
۲۷۹	-----	۱-۱۱ مقدمه
۲۸۰	-----	۲-۱۱ مداخلات تغذیه‌ای
۲۸۰	-----	۱-۲-۱۱ تعادل انرژی
۲۸۲	-----	۲-۲-۱۱ نیازهای درشت مغذی
۲۸۲	-----	۳-۱۱ رژیم غذایی برای کاهش وزن در جوانان
۲۸۵	-----	۴-۱۱ سایر راه حل‌های کاهش وزن
۲۸۵	-----	۱-۴-۱۱ داروها
۲۸۶	-----	۲-۴-۱۱ جراحی چاقی
۲۸۶	-----	۵-۱۱ دستورالعمل‌ها برای شیوه‌های سالم کاهش / کنترل وزن
۲۸۸	-----	۶-۱۱ ملاحظات روانی
۲۸۸	-----	۷-۱۱ منابعی برای والدین و مربیان بهداشت
۲۹۳	-----	فصل ۱۲ - تغذیه و ورزشکار رشته‌های وزنی
۲۹۴	-----	۱-۱۲ مقدمه
۲۹۴	-----	۲-۱۲ مدیریت وزن و ترکیب بدن
۲۹۵	-----	۳-۱۲ مدیریت وزن
۲۹۵	-----	۱-۳-۱۲ شیوه‌های نادرست متداول در مدیریت وزن
۲۹۵	-----	۲-۳-۱۲ فواید فعالیت ورزشی
۲۹۶	-----	۳-۳-۱۲ تجویز فعالیت‌های ورزشی مناسب
۲۹۷	-----	۴-۳-۱۲ مدیریت وزن و آب زدایی

۲۹۷	۵-۳-۱۲ اثرات آب زدایی بر عملکرد
۲۹۸	۶-۳-۱۲ محدودیت‌های شدید کالری
۲۹۸	۷-۳-۱۲ دریافت زیاد پروتئین
۲۹۸	۱-۷-۳-۱۲ مزایای دریافت زیاد پروتئین
۳۰۰	۲-۷-۳-۱۲ مخاطرات رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین
۳۰۲	۴-۱۲ اختلالات خوردن و مدیریت وزن
۳۰۲	۵-۱۲ بررسی تغییرات وزن موفق
۳۰۳	۶-۱۲ توصیه‌های تغذیه‌ای عمومی برای ورزشکاران
۳۰۳	۱-۶-۱۲ دستورالعمل‌های رژیم غذایی
۳۰۴	۲-۶-۱۲ پیش‌بینی و اندازه‌گیری نیازهای انرژی
۳۰۵	۳-۶-۱۲ مشکل مواد مغذی در ورزشکاران
۳۰۶	۷-۱۲ حفظ وزن و ترکیب بدن با رژیم غذایی و فعالیت ورزشی
۳۰۶	۸-۱۲ توصیه‌های عمومی برای ورزشکاران رشته‌های وزنی
۳۰۷	۱-۸-۱۲ تغذیه به‌منظور تغییر وزن بدن
۳۰۸	۱-۱-۸-۱۲ اصول کسب وزن
۳۰۹	۲-۱-۸-۱۲ اصول کاهش وزن
۳۰۹	۲-۸-۱۲ زمان‌بندی فعالیت ورزشی و تغذیه
۳۱۰	۳-۸-۱۲ تغذیه در طی فعالیت ورزشی
۳۱۰	۴-۸-۱۲ تغذیه برای بازیافت پس از فعالیت ورزشی
۳۱۷	فصل ۱۳- ملاحظات مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران جوان
۳۱۷	۱-۱۳ مقدمه
۳۱۹	۲-۱۳ مکمل‌های غذایی مورد استفاده در میان ورزشکاران جوان
۳۲۱	۳-۱۳ مکمل‌های غذایی رایجی که توسط ورزشکاران نوجوان و جوان استفاده می‌شوند
۳۲۱	۱-۳-۱۳ کراتین
۳۲۳	۱-۱-۳-۱۳ بررسی مکمل‌سازی کراتین در دوران جوانی
۳۲۵	۲-۱-۳-۱۳ اثرات بالقوه منفی مکمل‌سازی کراتین
۳۲۶	۳-۱-۳-۱۳ نظر سازمان‌های ملی درباره مکمل‌سازی کراتین توسط جوانان
۳۲۷	۲-۳-۱۳ کافئین
۳۲۸	۱-۲-۳-۱۳ مکمل‌سازی کافئین و جوانان
۳۳۱	۲-۲-۳-۱۳ اثرات بالقوه منفی کافئین
۳۳۲	۳-۲-۳-۱۳ نظر سازمان‌های ملی در مورد استفاده از کافئین و مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا توسط
۳۳۲	۳-۳-۱۳ پروتئین‌ها
۳۳۵	۴-۱۳ ملاحظات برای انتخاب یک مکمل غذایی
۳۳۷	۱-۴-۱۳ اصول تولید محصول خوب و آزمایش مستقل
۳۳۹	۵-۱۳ نتیجه‌گیری
۳۴۷	فصل ۱۴- تجویز برنامه‌های ورزشی و ملاحظات آماده‌سازی و قدرت
۳۴۷	۱-۱۴ مقدمه
۳۴۸	۲-۱۴ فعالیت‌های ورزشی قلبی-عروقی

۳۴۸	-----	۱-۲-۱۴ مزایای کلی
۳۴۸	-----	۲-۲-۱۴ دستورالعمل‌هایی برای بهبود آمادگی عمومی
۳۴۸	-----	۱-۲-۲-۱۴ نوع فعالیت
۳۴۹	-----	۲-۲-۲-۱۴ شدت
۳۵۰	-----	۳-۲-۲-۱۴ تکرار و مدت
۳۵۱	-----	۴-۲-۲-۱۴ پیشرفت فعالیت
۳۵۲	-----	۳-۲-۱۴ دستورالعمل‌های تمرینی پیشرفته برای عملکرد
۳۵۲	-----	۱-۳-۲-۱۴ توان و آماده‌سازی هوازی
۳۵۴	-----	۲-۳-۲-۱۴ نوع فعالیت ورزشی
۳۵۵	-----	۳-۳-۲-۱۴ شدت
۳۵۵	-----	۴-۳-۲-۱۴ تعداد تکرارهای جلسات تمرین و مدت زمان هر جلسه تمرین
۳۵۶	-----	۵-۳-۲-۱۴ پیشرفت فعالیت‌ها
۳۵۷	-----	۳-۱۴ استقامت و قدرت عضلانی
۳۵۸	-----	۱-۳-۱۴ فواید کلی
۳۵۹	-----	۱-۱-۳-۱۴ ملاحظات ویژه
۳۶۰	-----	۲-۳-۱۴ دستورالعمل‌های تمرینی برای حفظ آمادگی عمومی
۳۶۱	-----	۱-۲-۳-۱۴ نوع فعالیت
۳۶۳	-----	۲-۲-۳-۱۴ شدت و حجم
۳۶۳	-----	۳-۲-۳-۱۴ مدت و تعداد تکرارهای جلسات تمرین
۳۶۴	-----	۴-۲-۳-۱۴ پیشرفت فعالیت‌ها
۳۶۵	-----	۳-۳-۱۴ دستورالعمل‌های تمرینی پیشرفته
۳۶۵	-----	۱-۳-۳-۱۴ شدت و حجم
۳۶۶	-----	۲-۳-۳-۱۴ مدت زمان و تعداد جلسات
۳۶۶	-----	۳-۳-۳-۱۴ پیشرفت فعالیت‌ها
۳۶۶	-----	۴-۱۴ کشش و انعطاف‌پذیری
۳۶۷	-----	۱-۴-۱۴ فواید کلی
۳۶۷	-----	۲-۴-۱۴ دستورالعمل‌های کلی
۳۶۹	-----	۳-۴-۱۴ ملاحظات ویژه
۳۷۰	-----	۵-۱۴ تمرینات سالم برای عملکرد
۳۷۱	-----	۱-۵-۱۴ پیامدهای یک برنامه تمرینی ناسالم
۳۷۲	-----	۲-۵-۱۴ فواید یک برنامه تمرینی سالم
۳۷۳	-----	۳-۵-۱۴ ملاحظاتی برای یک برنامه تمرینی سالم

بخش ۳ رویکرد عملی و کاربردی

۳۸۳	-----	فصل ۱۵- چگونگی روز خود را سوخت‌گیری کنیم
۳۸۳	-----	۱-۱۵ مقدمه
۳۸۴	-----	۲-۱۵ برنامه‌ریزی برای صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌ها
۳۸۴	-----	۱-۲-۱۵ اجزای اساسی یک بشقاب غذای متعادل در وعده‌های غذایی
۳۸۴	-----	۲-۲-۱۵ صبحانه، ناهار و شام "قهرمانان"

۳۸۴	-----	۱-۲-۲-۱۵ صبحانه
۳۸۶	-----	۱-۱-۲-۲-۱۵ ایده‌هایی با درجه A + برای صبحانه
۳۸۶	-----	۲-۲-۲-۱۵ ناهار: (پروتئین + غلات کامل + میوه/سبزیجات)
۳۸۷	-----	۳-۱-۲-۲-۱۵ شام: (پروتئین + غلات کامل + سبزیجات/میوه)
۳۸۷	-----	۳-۲-۱۵ نیازمندی‌ها و انتخاب‌های مایعات
۳۸۸	-----	۱-۳-۲-۱۵ راهنمایی‌های مفید برای رفع نیازمندی‌های مایعات
۳۸۹	-----	۴-۲-۱۵ حمله به میان وعده: برای میان وعده چه چیزی را بسته بندی کنیم و چرا؟
۳۸۹	-----	۱-۴-۲-۱۵ سه W برای میان وعده
۳۸۹	-----	۲-۴-۲-۱۵ مثال‌هایی از میان وعده‌های دوتایی قوی
۳۹۰	-----	۳-۴-۲-۱۵ پنج چاشنی محبوب
۳۹۰	-----	۳-۱۵ خوردن غذای سالم در سفر
۳۹۰	-----	۱-۳-۱۵ برنامه‌ریزی فرصت‌های تامین سوخت قبل از سفر
۳۹۰	-----	۱-۱-۳-۱۵ غذا خوردن در محل‌های تعیین شده از قبل
۳۹۱	-----	۲-۳-۱۵ هنگام غذا خوردن در بیرون، سالم‌ترین گزینه‌ها را انتخاب کنید
۳۹۱	-----	۳-۳-۱۵ سوالاتی که والدین یا مربیان بایستی در مورد سفارشات فردی بپرسند:
۳۹۱	-----	۱-۳-۳-۱۵ هنگام سفارش در نظر داشته باشید که:
۳۹۲	-----	۴-۳-۱۵ ایده‌هایی برای وعده غذایی محبوب
۳۹۳	-----	۱-۴-۳-۱۵ پنج فست فود محبوب
۳۹۴	-----	۵-۳-۱۵ سفر هوایی
۳۹۴	-----	۴-۱۵ خوردن غذا در پایان روز: نحوه سالم خوردن در شب
۳۹۵	-----	۱-۴-۱۵ از خوردن این موارد در عصر اجتناب کنید
۳۹۶	-----	۲-۴-۱۵ ده میان وعده در استراحت‌گاه‌های بین‌راهی یا پمپ بنزین
۳۹۷	-----	۳-۴-۱۵ افسانه‌های غذا خوردن در شب
۳۹۷	-----	۵-۱۵ خرید از فروشگاه مواد غذایی
۳۹۷	-----	۱-۵-۱۵ قبل از خرید کردن
۳۹۸	-----	۲-۵-۱۵ راهرو به راهروی فروشگاه را بگردید
۳۹۸	-----	۱-۲-۵-۱۵ راهرو به راهرو
۴۰۰	-----	۳-۵-۱۵ بچه‌ها را درگیر کنید
۴۰۱	-----	۴-۵-۱۵ خواندن برچسب
۴۰۱	-----	۱-۴-۵-۱۵ حواس‌تان به واژه‌ها و نمادهای سلامتی درج‌شده روی محصول باشد
۴۰۲	-----	۶-۱۵ کافه تریا را بگردید
۴۰۳	-----	۱-۶-۱۵ درست کردن یک بشقاب غذای «قهرمانان»
۴۰۴	-----	۲-۶-۱۵ ناهار در کیف مدرسه
۴۰۶	-----	۳-۶-۱۵ سایر پیشنهادات غذایی برای غذای داخل کیف مدرسه
۴۰۶	-----	۷-۱۵ منابع مفید برای والدین یا مربیان
۴۱۳	-----	فصل ۱۶ - چگونگی تأمین سوخت در تمرینات و مسابقات
۴۱۳	-----	۱-۱۶ مقدمه
۴۱۳	-----	۲-۱۶ سوخت‌رسانی پیش از فعالیت ورزشی

۴۱۴	۱-۲-۱۶ راهبردهای سوخت‌رسانی پیش از فعالیت ورزشی
۴۱۵	۲-۲-۱۶ ده وعده غذایی عالی برای پیش از ورزش
۴۱۶	۳-۱۶ سوخت‌رسانی در حین فعالیت ورزشی
۴۱۶	۱-۳-۱۶ نکاتی برای جلوگیری از کم‌آبی و گرم‌شدن بیش از حد
۴۱۷	۲-۳-۱۶ کدام مایعات بهتر هستند؟
۴۱۸	۳-۳-۱۶ راه‌های آسان برای افزایش دریافت مایعات
۴۱۸	۴-۳-۱۶ نیازهای کربوهیدراتی و مایعاتی بدن در انواع گوناگون تمرینات ورزشی
۴۱۸	۱-۴-۳-۱۶ ورزش‌های غیر استقامتی: رویدادهای کمتر از ۳۰ دقیقه
۴۱۹	۵-۳-۱۶ گزینه‌های سوخت در طی فعالیت ورزشی
۴۲۰	۴-۱۶ سوخت‌رسانی پس از فعالیت ورزشی
۴۲۰	۱-۴-۱۶ سوخت‌رسانی پس از فعالیت ورزشی: موارد بازیافت
۴۲۰	۲-۴-۱۶ موارد غذایی مایع
۴۲۱	۳-۴-۱۶ موارد غذایی جامد
۴۲۲	۵-۱۶ ملاحظات جهت برنامه‌ریزی برای رویدادهایی که در تمام روز و یا چند روز به طول می‌انجامد
۴۲۲	۱-۵-۱۶ کربوهیدرات‌های زودهضم برای بارگیری اولیه یا سوخت‌گیری پیش از بازی بعدی
۴۲۲	۲-۵-۱۶ نمونه‌ای از یک برنامه غذایی برای یک روز شلوغ ورزشی
۴۲۳	۳-۵-۱۶ چک لیست روزهای شلوغ ورزشی
۴۲۳	۶-۱۶ منابعی سودمند برای والدین
۴۲۳	۱-۶-۱۶ حقایق تغذیه ورزشی
۴۲۳	۲-۶-۱۶ منابع حرفه‌ای تغذیه ورزشی
۴۲۳	۳-۶-۱۶ مقالات مروری علمی

پیش‌گفتار ویراستاران

در حالی که هر ساله حجم زیادی از پژوهش‌های تجربی در مورد پاسخ‌ها و سازگاری‌ها به فعالیت ورزشی و تغذیه منتشر می‌شود، اما کمبود نسبی از اطلاعات در مورد کودکان و نوجوانان وجود دارد. در نتیجه، دو هدف اصلی، ما را ترغیب به نوشتن این کتاب کرد. اول، تولید یک مجلد جامع علمی که توسط متخصصان تغذیه و ورزش در موضوعات مختلف حول نیازهای ورزشکاران کودک و نوجوان نوشته شده باشد. برای این منظور، مشارکت کنندگان زیادی برای همکاری در نوشتن این کتاب از طریق تلفن، ایمیل و مصاحبه حضوری، نگرانی‌های خودشان را در مورد کمبودهای موجود در پیشینه موضوع به ما اعلام کردند و در حقیقت از آنها خواسته شد که اطلاعات مربوط به بزرگسالان یا افراد در سنین دانشگاه (۱۸-۲۵ ساله) را استفاده کنند. بنابراین، هدف دوم ما برای دیگر متخصصان و مربیان بود که اطلاعات جمع‌آوری شده را مطالعه کنند و آن دسته از مطالبی که بایستی بیشتر به سمت ورزشکاران کودک و نوجوان سوق داده شود را مشخص نمایند. اینکه این دو هدف به سرانجام رسیده یا خیر بایستی خوانندگان و نقد کنندگان این کتاب تعیین کنند و تقصیر هر گونه خطایی در این کتاب که ما را از این دو هدف دور ساخته، به عهده ما می‌باشد. در نهایت، برای خوانندگان و همکاران دانشگاهی مهم است که چالش به دست آوردن اطلاعات صحیح و در دسترس در این موضوعات را درک کنند. در مجموع، اگر تحقیقی از شما همکاران محترم علمی در این کتاب نادیده گرفته شده، پوزش می‌خواهیم.

در سازماندهی این کتاب، ما ۳ بخش مجزا و مستقل را ایجاد کردیم:

- اصول تغذیه - این بخش شامل فصل‌هایی می‌شود که به مرور گسترده مشارکت در ورزش و نیازهای تغذیه‌ای (فصل ۱) اختصاص یافته و پس از آن، فصل‌های بسیار مهمی آورده شده است که روی مفاهیم مرتبط با نیازهای انرژی و اهداف ترکیب بدن (فصل ۲)، سوخت و ساز درشت مغذی‌ها و همچنین، نیازها و توصیه‌های مربوطه بر اساس سن (به ترتیب، فصل‌های ۳، ۴ و ۵) و فصلی هم به نیازهای ویتامین و مواد معدنی (فصل ۶) اختصاص یافته است. در آخر، بخش اول با یک فصل در مورد اهمیت مایعات و آب‌رسانی مناسب (فصل ۷) جمع بندی می‌شود.
- ملاحظات ویژه در ورزشکاران کودک و نوجوان - در حالیکه بخش اول کتاب به ارائه نگاهی جامع در موضوعاتی می‌پردازد که هر ورزشکار از نزدیک با آن سروکار دارد، بخش دوم کتاب روی موضوعاتی تمرکز دارد که ویژه‌تر هستند. برای مثال، فصل ۸، تاثیر داروهای رایج روی عملکرد ورزشی را با جزئیات بیشتر و الگوی علمی‌تر روشن می‌سازد. فصل ۹، این بحث را به سمت موضوعات مرتبط با استفاده از استروئیدها در جوانان و خطرات آنها سوق می‌دهد. فصل ۱۰ توسط گروهی از متخصصان کارآزموده تغذیه بالینی نوشته شده است و مولفه‌های کلیدی کار با افراد دیابتی و دیگر بیماران را پوشش می‌دهد. فصل‌های ۱۱ و ۱۲، بحث‌هایی را ارائه می‌دهند که مربوط به ورزشکاران