

Питание юных спортсменов

Основные принципы правильного питания:

- Меню должно быть разнообразным (в течение недели необходимо употреблять в пищу продукты из всех пищевых групп), сбалансированным (углеводы, белки и жиры в правильных пропорциях) и полноценным (достаточный объем клетчатки, минералов и витаминов).
- Значительную потребность в калориях можно покрыть за счет увеличения приёмов сбалансированной и полноценной еды (спортсмены высших достижений нуждаются в пищевых добавках).
- Очень важно употреблять в пищу углеводы (фрукты, овощи, хлебобулочные изделия), которые являются основным источником энергии во время физической активности.
- Меню должно содержать достаточное количество жидкости.
- Избегай фастфуда, так как в нем обычно содержится слишком много жира, соли и/или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.

Правильное питание обеспечивает достаточный запас энергии для физического и духовного развития, улучшения трудоспособности и спортивных достижений, качественного восстановления и укрепления здоровья.



Необходимо употреблять 55-60% углеводов
25-30% жиров
10-15% белков в день

- Важно пить воду в течение всего дня, во время тренировок и соревнований при возникновении чувства жажды. Самый лучший напиток – негазированная вода.
- Пищевые добавки следует принимать по рекомендации врача.



УЧИТЫВАЙ СВОЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ

Потребляемая с пищей и напитками энергия (калории) должна соответствовать расходуемой энергии. Потребность каждого спортсмена в энергии индивидуальна и зависит от вида спорта, объема и интенсивности тренировок, его пола, возраста, телосложения, состояния здоровья, а также от климата. Так, суточная потребность спортсменов в калориях может быть очень разной, в промежутке от 1600 до 6000 ккал и даже больше.

В течение дня должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса до или после тренировки.

ЗАВТРАК:

- 25% дневного количества калорий
- Основная часть дневной потребности в углеводах
- Каша с вареньем или ягодами; мюсли с молоком или йогуртом; бутерброд и яйцо; творог с фруктами

ОБЕД:

- 30-35% дневного количества калорий
- Может содержать значительно больше жиров, чем ужин
- Основное блюдо (макароны, рис или картофель с овощами, свежий салат, мясо) и суп, хлеб и десерт (мусс из манки, кисель, творожный крем, творожный сыр) Предпочтение стоит отдавать цельнозерновым макаронам и рису.

УЖИН:

- 25% дневного количества калорий
- Легко перевариваемые белки, фрукты и овощи
- Маложирная рыба или мясо, овощи, вареное яйцо, свежий салат, творог, йогурт, фрукты
- **В качестве перекуса подходят:** йогурт, свежие или сушеные фрукты, сыр, какао, батончик мюсли, смузи, кефир и другие привычные богатые углеводами продукты.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

- На соревнования всегда иди здоровым, отдохнувшим и достаточно подготовленным.
- Пей и ешь только привычную еду и напитки. Не пробуй ничего нового!

ДО ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

За 2-4 часа до тренировки или соревнований употребляй богатую углеводами нежирную пищу. Например: макароны или рис + куриное мясо или рыба + овощи или мюсли с молоком + банан. Обязательно запивай пищу. Если нет аппетита, то за 30 минут до начала перекуса или выпей 1 стакан легкого спортивного напитка (чай с сахаром и лимоном, морс).

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

- Если усилие длится не более 60 минут, пей понемногу воду.
- Если усилие длится более 60 минут, пей богатый углеводами напиток - разбавленный сок или морсы.
- Если усилие длится более 90 минут, употребляй питательный напиток (фруктовый сок, смузи, йогуртовый напиток).

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

- Для восстановления жидкости: пей жидкость по принципу «часто и понемногу».
- Для восстановления углеводов и белков: перекуси (например фрукт + батончик мюсли + молоко/ йогурт, булочка из цельного зерна + сливочное масло/варенье + какао, фрукт + кефир + печенье).
- Через два часа поешь плотно - мясо/молочные продукты, фрукты или овощи.