

Консультация для родителей «Особенности питания детей – спортсменов»

Правильное питание очень важно для детей и подростков, занимающихся спортом и другими физическими занятиями.

Хорошее питание помогает спортсменам:

- чувствовать себя более энергичными и меньше уставать;
- избегать травм и болезней;
- увеличивать силу и выносливость и
- поддерживать здоровый вес.

Юные спортсмены и их родители должны знать:

- какие продукты являются хорошими источниками энергии;
- когда нужно потреблять определенные продукты;
- как правильно питаться во время спортивного занятия и
- когда и чем «подзарядиться» после спортивного соревнования.

Каковы потребности в питании детей и подростков?

Здоровые продукты дают энергию, необходимую для роста и физической активности. Неважно, занимается ли ваш ребенок или подросток спортом серьезно или выполняет размеренные ежедневные физические упражнения, питательные вещества являются важной частью его здорового питания.

Макронутриенты (питательные вещества): белки, жиры и углеводы дают энергию для физической активности.

	Польза	Источники
Углеводы	Обеспечивают спортсменов глюкозой, необходимым и главным источником энергии.	Цельные зерна злаков, овощи (в т. ч. кукуруза, картофель) – сложные углеводы; фрукты, молоко и йогурт – простые углеводы.
Белки	Являются важным строительным материалом клеток и	Нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты (творог,

	<p>тканей, участвуют в восстановлении мышц, волос, ногтей и кожи.</p> <p>Помогают поддерживать уровень глюкозы при физической активности, совершаемой в течение длительного периода времени.</p>	сыр), бобовые и орехи.
Жиры	<p>Помогают организму усваивать витамины А, D, Е, К. Снабжают организм важными полиненасыщенными жирными кислотами.</p> <p>Защищают внутренние органы, в том числе обеспечивая тепловую защиту.</p> <p>Являются источником энергии и ее «резервным фондом».</p>	<p>Нежирное мясо и птица, рыба, орехи, семечки, молочные продукты, яичный желток, а также оливковое и растительное масло.</p> <p>Потребление жира, содержащегося в чипсах и фастфуде, жареной пище, майонезе и хлебобулочных изделиях должно быть сведено к минимуму.</p>

Микроэлементы – это витамины и минералы, необходимые людям для поддержания здоровья. Спортсмены должны быть особенно осторожными и уверенными в том, что они потребляют достаточное количество кальция, витамина D и железа.

	Рекомендуемое суточное количество	Польза и источники
Кальций	<p>1000 мг/день для детей в возрасте от 4 до 8-и лет.</p> <p>1300 мг/день для детей в возрасте от 9 до 18-ти лет.</p>	<p>Кальций помогает в построении крепких костей, снижает риск травматических и стрессовых переломов (переломов, возникающих под действием перегрузок).</p> <p>Пищевые источники: молоко, сыр, миндаль,</p>

		кунжутное масло, брокколи, шпинат, петрушка и листовая капуста.
Витамин D	600 МЕ/день для детей в возрасте от 4 до 18-ти лет.	Помогает организму усваивать кальций. Пищевые источники: витаминизированные продукты (например, молоко), морской окунь, яйца, печень, сливочное масло и пребывание на солнце. Йогурт, не содержит витамин D.
Железо	8 мг/день для детей в возрасте от 9 до 13 лет. До 11 мг/день для детей в возрасте от 14 до 18-ти лет.	Железо помогает поставлять кислород во все части тела, которым он необходим. Подросткам необходимо больше железа для здорового роста, увеличение количества крови и мышц. Пищевые источники: фисташки, зеленые листовые овощи, гречка, чечевица, печень и нежирное мясо.

Жидкости

Жидкости, особенно вода, очень важны для спортсменов, потому что они:

- предотвращают обезвоживание и
- помогают поддерживать здоровую температуру тела.

Для того чтобы оставаться здоровым, спортсменам необходимо пить много жидкости до, во время и после тренировок. Количество жидкости зависит от многих факторов, включая возраст, размер тела, степень физической активности, а также особенности окружающей среды.

- Перед тренировками спортсмены должны выпивать от 400 до 600 мл воды (за 2–3 часа до начала занятий).

- Во время тренировки спортсмены должны пить 150 - 300 мл воды через каждые 15 до 20-ти минут. Если общее время тренировки или соревнования составляет менее одного часа, воды обычно достаточно. Если занятие длится дольше, чем час и/или происходит при жаркой, влажной погоде, рекомендуется пить спортивные напитки (которые содержат натрий и глюкозу).

- После тренировки спортсмены должны пить достаточно, чтобы восстановить жидкость, которую они потеряли вместе с потом. Натрийсодержащие жидкости (спортивные напитки) и закуски помогут утолить жажду и поддерживать уровень жидкости в организме.

Как родители юного спортсмена могут помочь ему получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы?

Планирование питания помогает гарантировать, что ваш юный атлет получит все, что ему нужно, особенно при подготовке к спортивному соревнованию.

Перед соревнованием:

- Блюда должны содержать источники углеводов, белков и жиров.
- Ограничивайте потребление клетчатки.
- Избегайте пищи с высоким содержанием жиров, потому что они могут вызвать чувство усталости.

При приеме пищи важно соблюдать расписание. Спортсмены должны:

- Принимать пищу, по крайней мере, за три часа до начала соревнования – это обеспечивает хорошее пищеварение и помогает избежать расстройства желудка во время спортивного мероприятия.

- Перекусывать или потреблять жидкую пищу за 1–2 часа перед утренней тренировкой или соревнованием, а затем плотно завтракать после тренировки.

- Перекусывать или потреблять жидкую пищу за 1–2 часа перед любым спортивным мероприятием для обеспечения нормального пищеварения.

- Пить спортивные напитки, есть фрукты или мюсли, чтобы поддерживать уровень энергии во время соревнования.