



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



# ПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

---

Врач по гигиене детей и подростков  
Центра охраны здоровья детей и подростков  
Сенцова Наталья Алексеевна

Руководитель центра  
Татарева Светлана Викторовна

- Рационально организованное питание приводит к укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности, ускорению процессов восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию спортивного мастерства, а следовательно, и спортивных достижений.

**Питание юного спортсмена прежде всего должно способствовать обеспечению естественных процессов роста и развития.**

Вследствие функциональной незрелости центральной нервной системы и ряда других органов и систем растущий организм ребенка быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ изменением важнейших функций:

- нарушением физического и психического развития;
- расстройством деятельности органов, несущих функциональную нагрузку по обеспечению гомеостаза;
- ослаблением естественного и приобретенного иммунитета.

Особенности метаболических реакций у юных спортсменов, неадекватность и несбалансированность питания по основным пищевым компонентам и микронутриентам (минеральным веществам и витаминам) могут оказывать негативное влияние на состояние здоровья детей и подростков.

Одной из профилактических мер состояний, вызванных нарушением питания, является выбор адекватных форм питания. Он включает в себя подбор соответствующего ассортимента продуктов, правильный режим питания в соответствии с режимом тренировок, использование специализированных продуктов спортивного питания.



# Белки и их роль в питании спортсменов

- **Белки** (протеины, от греч. «protos» - «первый») - сложные азотсодержащие биополимеры, минимальной структурной единицей которых (мономером) являются аминокислоты.
- Аминокислоты - органические кислоты, содержащие аминогруппу. Это основной структурный компонент белков.
- Белки входят в состав каждой клетки животного и растительного организма. На долю белков приходится около 15-20% массы различных тканей человека, тогда как на жиры и углеводы - лишь 1-5%.
- Белки выполняют важные и разнообразные функции в организме:
- **Пластическая** (строительная, структурная)
- **Каталитическая (ферментативная)**
- **Гормональная (функция управления)**
- **Транспортная**
- **Защитная**
- **Энергетическая**
  
- **Биологическая ценность белков** пищи определяется сбалансированностью аминокислотного состава (соотношением входящих в их состав незаменимых аминокислот), степенью усвояемости и доступностью белков пищи ферментам пищеварительного тракта.

# Жиры и их роль в питании спортсменов

- **Липиды** (от греч. «lipos» - «жир») - это класс органических соединений, не растворимых в воде, но растворимых в неполярных органических растворителях.
- **Функции жиров в организме очень разнообразны:**
  - **Энергетическая**
  - Жиры по обеспечению организма энергией занимают второе место после углеводов. Но в единице объема они содержат вдвое больше энергии (9 ккал/г), чем углеводы (4 ккал/г).
  - **Защитная (механическая)**
  - **Регуляторная (гормональная)**
  - **Терморегуляторная**
  - **Структурная (пластическая)**
- Величины потребности человека в жире не являются столь же определенными, как для белка, так как значительная часть жировых компонентов тела может быть синтезирована в организме, прежде всего из тех же углеводов. Средняя физиологическая потребность в жире здорового человека составляет около 30% общей калорийности рациона.

# Углеводы и их роль в питании спортсменов

- **Углеводы** - это класс органических веществ, в состав которых входят атомы углерода, водорода и кислорода.
- Они составляют и основную часть рациона человека, обеспечивая более половины суточной потребности в энергии.
- Углеводы - главный энергетический субстрат для мышечной деятельности при интенсивных и длительных физических нагрузках. Углеводы пищи откладываются в виде гликогена в печени, скелетных мышцах и сердце.
- **Функции углеводов в организме:**
  - Энергетическая  
Более половины (50-70%) энергетической ценности пищевого рациона обеспечивается углеводами. При окислении 1 г углеводов выделяется 4 ккал энергии.
  - Структурная (пластическая)
  - Защитная

# Усвояемость и кулинарная обработка пищи

- Усвояемость белков при умеренном нагревании пищевых продуктов возрастает
- При избыточном нагревании продуктов усвояемость аминокислот может снижаться.
- При нагревании жира он вытапливается из продуктов, пищевая ценность его снижается из-за распада жирных кислот
- Сырой крахмал не усваивается в организме человека, поэтому все крахмалсодержащие продукты употребляют в пищу после тепловой обработки.
- Сахароза, содержащаяся в плодах и ягодах, при варке под действием кислот расщепляется с образованием глюкозы и фруктозы.
- Тепловая обработка способствует переходу протопектина, скрепляющего растительные клетки между собой, в пектин - продукты лучше усваиваются.
- Жирорастворимые витамины при тепловой обработке сохраняются хорошо.
- Водорастворимые витамины группы В устойчивы при нагревании в кислой среде, а в щелочной и нейтральной среде разрушаются на 20-30% и частично переходят в отвар.
- Наиболее устойчив к нагреванию витамин РР.
- Сильнее всего при тепловой обработке разрушается витамин С за счет окисления его кислородом воздуха.

# Принципы рационального питания в спорте

- При организации рационального питания спортсменов должны учитываться следующие принципы:
- 1) Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам, зависящим от возраста, пола, характера и интенсивности физических нагрузок;
- 2) сбалансированность рациона по основным пищевым веществам;
- 3) выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная) в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов;
- 4) распределение рациона в течение дня, чётко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований.



# Питание спортсменов должно учитывать:

- 1) Необходимость повышенного содержания углеводов, поскольку, подвергаясь анаэробному распаду, они дают много энергии в единицу времени;
- 2) Необходимость использования рациона с достаточным содержанием белка (источника аминокислот), что связано с усиленным распадом белка (главным образом, мышечных белков при интенсивной нагрузке);
- 3) Повышенную потребность в коферментах и витаминах в связи с интенсификацией обмена веществ при интенсивных нагрузках;
- 4) Повышенную потребность в минеральных веществах при интенсивных нагрузках (особенно в кальции, магнии, калии, фосфоре), что обусловлено:
  - - повышенным потоотделением и диурезом и увеличением потерь макро- и микроэлементов.
  - - высокой скоростью обмена веществ (при выполнении мышечной работы, при восстановлении);
- 5) Увеличение кратности приема пищи (5-6 раз — в тяжелой атлетике, гребле и др.) в связи с необходимостью применения пищевого рациона большого объема (за счет повышенного содержания белков и углеводов) и более полноценного усвоения пищевых веществ, лучшего их использования в обменных процессах.

# Среднесуточные энергетические затраты юных спортсменов (15-18 лет)

Группа видов спорта		Пол	Среднесуточные энергозатраты, ккал
<b>I - виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками</b>	Акробатика (спортивная), бадминтон, горнолыжный спорт, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, лёгкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), парусный спорт, плавание синхронное, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, сноуборд, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), теннис настольный, фехтование, фигурное катание, фристайл	М	4080±750
		Ж	3660±860
<b>II - виды спорта, характеризующиеся большим объёмом и интенсивностью физической нагрузки</b>	Бокс, борьба (вольная, греко-римская, дзюдо, самбо), пляжный волейбол, водное поло, гандбол, гребной слалом, лёгкая атлетика (бег на 400, 1500, 3000 м), спортивные игры (баскетбол, волейбол), софтбол, теннис, тхэквондо, тяжёлая атлетика, футбол, хоккей, хоккей на траве, хоккей с мячом	М	4870±910
		Ж	4680±725
<b>III - виды спорта, связанные с длительными и напряжёнными физическими нагрузками</b>	Гребля (академическая, на байдарках и каноэ), биатлон, велогонки на шоссе, конькобежный спорт (многоборье), лыжное двоеборье, лыжные гонки, плавание, современное	М	5610±430
		Ж	5200±570

# Режим питания юных спортсменов

- Организация адекватного (рационального) питания спортсменов (детей и подростков) в значительной степени подразумевает наличие и строгое поддержание определенного режима, включающего в себя распределение приемов пищи на протяжении дня, кратности питания, что должно строго согласовываться с характером и трафиком тренировочного процесса.
- С целью оптимизации питания юным спортсменам показано 4-5-разовое питание с интервалами между приемом пищи 2,5-3,5 часа.
- Увеличение кратности приемов пищи на фоне интенсивных физических нагрузок способствует более равномерному поступлению питательных веществ, их лучшему усвоению, утилизации.



- **Непосредственно перед тренировкой** прием пищи не должен быть обильным, поскольку это ухудшает общее состояние спортсмена, его работоспособность, способствует перераспределению крови, ухудшает кровоснабжение скелетных мышц, их обеспечение кислородом.
- Между приемом пищи и началом тренировки (интенсивной физической нагрузки) интервал не должен составлять менее 1-1,5 часов.

Недопустимо проведение тренировки (соревнования) натощак, поскольку физическая нагрузка в этом случае приводит к истощению углеводных запасов, снижению работоспособности, иногда вплоть до фактической невозможности выполнять нагрузку. В детском и подростковом возрастах это может нанести существенный вред здоровью.

- Распределение калорийности приема пищи в течение дня связано со временем и количеством тренировочных занятий.
- **Энергетическая ценность** первого завтрака должна равняться 10-25%,
- второго завтрака 20-25%
- обеда 35%
- полдника 5-10%.
- Ужина – 25%
- Целесообразно проводить ужин за 1,5-2 ч. до сна.
  
- Важным положением является целесообразность приема пищи на протяжении дня в строго установленное время, поскольку это оптимизирует деятельность пищеварительного тракта, пищеварительных желез, улучшает процессы пищеварения и усвоения пищи.

- Распределение рациона по калорийности необходимо координировать с режимом тренировочной деятельности юных спортсменов.

Распределение суточного рациона по калорийности в связи с количеством тренировочных занятий (в процентах от суточной калорийности).

Одно тренировочное занятие в день	Два тренировочных занятия в день	Три тренировочных занятия в день
Первый завтрак- 10% <b>Утренняя тренировка</b> Второй завтрак — 25% Обед- 35% Полдник — 5% Ужин — 25%	Первый завтрак — 10% <b>Утренняя тренировка</b> Второй завтрак — 25% Обед- 35% Полдник-5% <b>Вечерняя тренировка</b> Ужин — 25%	Первый завтрак — 10% <b>Утренняя тренировка</b> Второй завтрак — 25% <b>Дневная тренировка</b> Обед-35% Полдник — 5% <b>Вечерняя тренировка</b> Ужин 25%

# Базовые рационы питания для юных спортсменов

- Разработаны рационы с различной калорийностью и рассчитаны оптимальные наборы продуктов, обеспечивающие организм юных спортсменов всеми необходимыми нутриентами. Продуктовые наборы, указанные в рационах, предназначены для приготовления меню с учетом 5-6-разового питания в день.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

# На различных этапах подготовки в зависимости от вида спорта рекомендуются следующие рационы.

- **Группа 2** - виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками:
  - этап базовой подготовки - рацион II—3;
  - этап предсоревновательной подготовки и соревнований -рацион II—2;
  - восстановительный этап - рацион II-2 или II-3.
- **Группа 3** - виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки:
  - этап базовой подготовки:для девушек - рацион III-1 или III-2; для юношей - рацион III-2 или III-3;
  - этап предсоревновательной подготовки и соревнований: для девушек - рацион III-1 или III-2;для юношей - рацион III-2 или III-3;
  - восстановительный этап: для девушек - рацион III-2; для юношей - рацион III-2.
- **Группа 4** - виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками:
  - этап базовой подготовки - рацион IV-2 или IV-3;
  - этап предсоревновательной подготовки и соревнований -рацион IV-2 или IV-3;
  - восстановительный этап - рацион IV-1 или IV-2.



Группа видов спорта	Виды спорта	Энергозатраты, ккал		Рационы питания
		М	Ж	
II - виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическим и нагрузками	Акробатика(спортивная), бадминтон, горнолыжный спорт, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), парусный спорт, плавание синхронное, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, сноуборд, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), теннис настольный, фехтование, фигурное катание, фристайл	3500-4500	3000-4000	Рацион II-1 Рацион II—2 Рацион II-3
III - виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	Бокс, борьба (вольная, греко-римская, дзюдо, самбо), пляжный волейбол, водное поло, гандбол, гребной слалом, легкая атлетика (бег на 400, 1500,3000 м), спортивные игры (баскетбол, волейбол), софтбол, теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол, хоккей, хоккей на траве, хоккей с мячом	4500-5500	4000-5000	Рацион III-1 Рацион III-2 Рацион III—3
IV - виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	Гребля (академическая, на байдарках и каноэ), биатлон, велогонки на шоссе, конькобежный спорт (многоборье), лыжное двоеборье, лыжные гонки, плавание, современное пятиборье, триатлон	5500-6000	5000-5500	Рацион IV-1 Рацион IV-2 Рацион IV-3

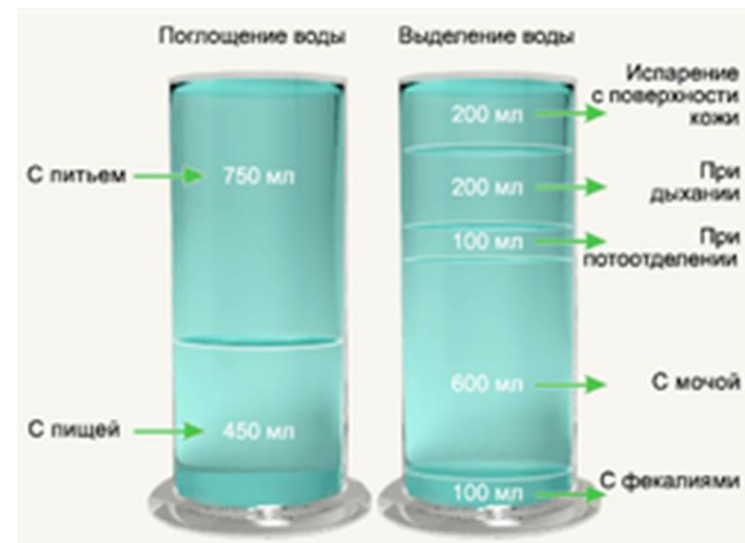
# Рацион питания для II группы видов спорта

№ п/п	Показатели	Рацион II-1	Рацион II-2	Рацион II-3
1.	Калорийность: в ккал, в %:	3000	3500	4000
	белки	18	17	18
	жиры	30	26	30
	углеводы	52	57	52
2.	Белки, всего, г, в том числе:	135	150	180
	животные	87,5	85	117
	растительные	47,5	65	63
	Белки, ккал	540	600	720
3.	Жиры, всего, г, в том числе:	100	100	133,3
	животные	70	70	93,3
	растительные	30	30	40
	Жиры, ккал	900	900	1200
4.	Углеводы, г	390	500	520
	Углеводы, ккал	1560	2000	2080

№ п/п	Продукты	Количество рыночного продукта, г			
1.	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1-й кат., свинина мясная, баранина)	210			
2.	Субпродукты (говяжьи): язык, печень, почки	60			
3.	Мясопродукты (колбасы вар., полукопч., твердокопч., свинокоч.)	45			
4.	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, крепкосоленая)	60			
5.	Икра (осетровая или кетовая)	10	15.	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	300
6.	Птица (куры, индейка, цыплята)	40	16.	Фрукты консервированные	150
7.	Яйцо (диетическое)	1 шт.	17.	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	20
8.	Масло сливочное, в том числе топленое	70	18.	Соки фруктовые (в бутылках и жести)	250
9.	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	15	19.	Орехи (грецкие, миндаль, кешью, фундук)	20
10.	Молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	450	20.	Сахар, конфеты, мармелад, халва	50
11.	Молочные продукты:		21.	Мед	20
	творог н/ж	60	22.	Варенье, джем, повидло	15
	сметана	20	23.	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники и др.)	60
	сыры (российский, голландский, костромской)	20	24.	Хлеб ржаной/пшеничный	250/250
12.	Картофель	200	25.	Чай, кофе, какао	10
13.	Крупы (все виды), мука	50	26.	Морская капуста	25
14.	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300			

# Принципы организации питьевого режима спортсменов

- Высокая физическая нагрузка и эмоциональная активность тренировочного и соревновательного периодов усиливает обмен веществ, повышает испарение влаги и потерю с потом значительного количества воды и минеральных солей, преимущественно калия и натрия.
- Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч у спортсмена достигают 1-1,5л (при температуре 20-25°C).



## При составлении графика питьевого режима спортсменов необходимо учитывать следующие рекомендации:

- Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и ее потреблением.
- Следует «запасаться» водой перед стартом, выпивая 200-400 мл за 40-60 мин до него.
- Во время соревнований принимают небольшие порции (30-60 мл, один-два глотка) воды или углеводно-минеральных напитков через 10-15 мин.
- На марафонских дистанциях, в велогонках на шоссе при высокой температуре воздуха спортсменам обязательно надо пить.
- При напряженных тренировочных и соревновательных нагрузках в условиях жаркого климата спортсмены должны компенсировать потери не только воды, но и ионов натрия и хлора. При очень обильном потоотделении необходимо пить слегка подсоленную воду (0,5-1,0 г соли на 1 л воды).
- Нельзя употреблять много охлажденной жидкости. А вот небольшие порции прохладной влаги пойдут на пользу. Желательно, чтобы ее температура была в пределах 12-15° С.
- Потребность в воде при работе на холоде такая же, как в условиях умеренной температуры. Гипогидратация в условиях низкой температуры окружающей среды может уменьшить потребление пищи, снизить физические и умственные способности и сопротивление холоду.
- Восполнять потери воды и солей начинают сразу же после финиша.

Базовые рационы применяются в зависимости от этапа годичной подготовки.

Различают:

этап базовой подготовки

этап предсоревновательной подготовки

соревновательный и восстановительный этапы.

# Особенности организации питания на этапе базовой подготовки

- **Спортсменам, специализирующимся в видах спорта, требующих проявления выносливости** (велогонки на шоссе, плавание, гребля - академическая, на байдарках и каноэ; лыжные гонки, лыжное двоеборье, марафон, спортивная ходьба, биатлон), рекомендуется рацион, в котором доля белков в общем количестве потребляемых калорий составляет 14-15%, жиров - 25% и углеводов - 60-61%.
- В рационах, рекомендуемых **спортсменам - представителям видов спорта на выносливость с силовым компонентом**, несколько усилена белковая часть, и процент калорийности, обеспечиваемый белками, жирами и углеводами, составляет соответственно 15-16, 27 и 58-57%.

- В рационе **спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта**, содержание белков несколько выше, а углеводов ниже, чем у представителей видов спорта на выносливость, и доля белков, жиров и углеводов в энергообеспеченности рациона составляет соответственно 17-18, 30 и, 52-53%.
- **Спортсмены силовых видов спорта** в отдельные периоды тренировочного процесса, направленного на увеличение мышечной массы и развитие силы, при выполнении нагрузок большого объема и интенсивности нуждаются в повышенном поступлении в организм белка. Калорийность, обеспечиваемая белками, может составлять в этот период 18-20%, жирами - 31-30%, углеводами - 40-50%.
- Примерный суточный рацион, рекомендуемый **спортсменам игровых видов спорта**, требующих скоростно-силовых качеств и выносливости, отличается достаточно высоким содержанием белка (16%) и углеводов (56%). Содержание жира соответствует 28% общей калорийности рациона.



# Особенности организации питания в предсоревновательный период

- **Задачи питания в предсоревновательный период:**
- адекватное обеспечение организма спортсменов энергетическими и пластическими субстратами;
- адекватное обеспечение организма спортсменов минеральными элементами (калий, натрий, магний и т.д.) и микроэлементами (железо, медь, цинк и т.д.);
- адекватное обеспечение организма витаминами, особенно В1, В2, В6, РР, С;
- повышение скоростно-силовых и силовых качеств (увеличение частоты приемов пищи, богатой полноценными белками, до 5-6 раз в день);
- создание резерва щелочных эквивалентов.

# Питание во время соревнований и в постсоревновательный период

- В дни соревнований (перед выступлением) рекомендуются завтраки и обеды, включающие крепкий бульон, отварную курицу с рисом или мясо с небольшим количеством отварного картофеля (риса), яйца всмятку, белый хлеб с маслом, компот, свежие фрукты.
- Для питания на дистанции, чтобы своевременно восполнить энергетические ресурсы организма, организуются питательные пункты. Принимать пищу на дистанциях до 50 км следует не менее 1—2 раз. Если возникает чувство слабости и голода, питаться можно и чаще.
- Пища, применяемая на дистанции, должна быть жидкой или полужидкой, иметь приятный вкус, хорошо утолять жажду и устранять сухость во рту, а также не вызывать неприятных ощущений, расстройств желудка и быть знакомой спортсменам. В лыжных гонках и дальних заплывах пища должна быть теплой.

- **Завтрак** должен содержать продукты, богатые углеводами, белками и витаминами. В меню рекомендуется включать овсяную кашу, сливочное масло, яйца, тушеное мясо, салат из овощей, сыр, сладкий чай, какао, свежие фрукты, фруктовые и овощные соки.
- **Обед** должен состоять из высококалорийных и легкоусвояемых продуктов, богатых белками, углеводами, фосфором и витамином С. Рекомендуются крепкий бульон, вареное мясо или курица с комбинированными овощными гарнирами, салаты из овощей, свежие фрукты.
- **Ужин** должен способствовать быстрейшему восстановлению сил и энергии, В меню желательно включать каши с молоком, творог, рыбные блюда, молочные продукты, овощи и фрукты, фруктовые и овощные соки, чай, кофе.

## При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать следующие общие рекомендации:

- за неделю до соревнований в меню не должно быть никаких новых блюд и продуктов;
- никогда не стартовать натощак;
- если соревнования начинаются утром, завтрак должен включать углеводные легкоусвояемые продукты с достаточным количеством жидкости;
- если соревнования начинаются днем, за 3-4 ч до старта возможен прием обычной пищи, а затем только легкой углеводной, но не менее чем за 50-60 мин до старта;
- при нескольких стартах в день и длительных перерывах между ними применяют легкоперевариваемые продукты питания;
- Нецелесообразно перед спортивными нагрузками употреблять жирные, трудноперевариваемые продукты, содержащие большое количество клетчатки
- при составлении рационов и режима питания в дни соревнований необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке и скорость их перемещения в кишечнике

## Время задержки пищевых продуктов в желудке

Продукты	Время, ч
1. Вода, чай, какао, кофе, молоко, бульон, яйца всмятку, фруктовые соки, картофельное пюре	1-2
2. Какао с молоком, яйца вкрутую, рыба отварная, телятина отварная, мясо тушеное, вареный картофель, овощи тушеные	2-3
3. Хлеб, сырые фрукты, вареные овощи, сыры	3-4
4. Жареное мясо, сельдь, сладкая сметана, тушеные бобы, фасоль	4-5
5. Жирные выпечные изделия, рыбные консервы в масле, шпик, свинина, салаты с майонезом	5-7

# Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки

- **На начальном этапе восстановления (2-3 ч после окончания длительной работы) решаем следующие задачи:**
- срочное восстановление водно-солевого и кислотно-щелочного баланса;
- устранение продуктов метаболизма, связанных с интенсивной мышечной деятельностью (мочевина, молочная кислота, аланин, пировиноградная кислота, аммиак, неорганический фосфат и тд.);
- восстановление запасов углеводов;
- регуляция пластического обмена;
- обеспечение организма спортсменов витаминами (B1, PP, биотин, пантотеновая кислота).
  
- **Задачей позднего этапа восстановления** (часы и дни после соревновательных нагрузок) является адекватное обеспечение организма энергетическим и пластическим субстратами. В этот период необходимо обращать внимание на сбалансированность основных пищевых веществ в рационе питания спортсменов. Направленность рациона - углеводная.

# Памятка «Питание юных спортсменов»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГЕЛОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОКРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



## 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.

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.

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



### 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, нисель, творожный крем, творожный сыр) Предпочтение стоит отдавать цельнозерновым макаронам и рису.

#### УЖИН:

- 25% дневного количества калорий
- Легко перевариваемые белки, фрукты и овощи
- Маложириная 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 перекуси 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 морс.
- 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.

**Благодарю за внимание!**

