Лекция №2

О правильном питании юного спортсмена

О правильном питание взрослые должны рассказывать своим детям с раннего возраста. Режим дня, сбалансированность питательных веществ — залог здоровья и бодрости духа и тела. Питание ребенка спортсмена и его режим дня немного отличается от детей не занимающихся спортом.
Реалии наших будней таковы, что не всегда родители могут проследить за питанием детей. Работа, школа, повседневные проблемы и прочие факторы влияют на это. Но, тем не менее, о правильном питание необходимо задумываться и стараться придерживаться его. Причем, придерживаться всей семьёй, это будет стимулирующим и поддерживающим фактором для детей, выработкой привычки правильного рациона.

Регулярные занятия спортом увеличивают энергозатраты ребенка. Поэтому родителям детей-спортсменов необходимо задуматься и подстроить режим дня ребёнка под тренировки. Внимательно продумать, что и когда должен съесть ребёнок.

Несбалансированное питание влечет энергетический дефицит, вызывает дисбаланс в развитие ребёнка, потерю мышечной массы, утомляемость, задержку развития.
Так же как и переизбыток питательных веществ при тренировках средней интенсивности приведет к ожирению.

В среднем в день суточная норма калорий для детей составляет 1600-2300. Для детей спортсменов цифры доходят до 3000 калорий.
Перечень групп продуктов которые должны присутствовать в ежедневном рационе ребенка.

Это базовые продукты, комбинируя и меняя способы приготовления, возможно привнести разнообразие в пище.
Такие продукты дети должны получать ежедневно. Для обеспечения организма необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами, незаменимыми жирными кислотами, клетчаткой. Это необходимо для полноценного роста и развития ребенка.
Важно вводить в меню продукты питания, богатые железом (яблоки, гречка), калием и кальцием (молоко, творог, йогурты). Снабдить организм энергией помогают свежевыжатые фруктовые соки и овощные салаты.
Режим питания с учетом тренировок

Важно! строгие низкоуглеводные **диеты** для подростков 12-16 лет **запрещены** – в этот период организм молодого спортсмена активно растет, ему требуется достаточное количество энергии.
Прием пищи, для каждого ребенка индивидуален. Но за 1,5-2 часа до тренировки необходимо полноценно поесть. Запрещается заниматься натощак.

После тренировочного процесса, небольшой перекус. А вот полноценная еда должна быть примерно через час после тренировки. Для того чтобы восстановить запасы гликогена в мышечной ткани.

Дети-спортсмены должны пить много жидкости, очищенная вода или зеленый чай без сахара. Делать это надо до, во время и после тренировки. В процессе тренировок необходимо пить небольшое количество воды, 2-3 глотка несколько раз.

В питание детей, занимающегося спортом, обязательно должно включать мясо и рыбу. Богатые аминокислотами, необходимых для обеспечения полноценного роста организма. А также, «белковые» злаки – крупы, изделия из муки. Обязательно включать в рацион молочные каши, источники лизина и аргинина – незаменимых аминокислот.
Кроме того, организму необходимы продукты богатые так называемыми липотропными веществами. Это аминокислоты предупреждающие ожирение печени, участвующие в нормализации жирового и связанного с ним холестеринового обмена:

- говядина,
- куриные яйца,
- нежирная рыба и морепродукты,
- нежирный творог,
- соя, особенно соевой муке.

Выработка регулярности и своевременности главный залог правильно выстроенного режима питания. Спортивные дети должны принимать пищу каждые 3-4 часа. Обязательно в рацион включать горячие блюда, супы, каши, овощи и фрукты.

7 основных правил питания для детей спортсменов.

Подводя итог, обращаем ещё раз на основные моменты приема пищи для детей активно занимающихся спортом.

1. Установите время и интервал приема пищи и всегда придерживайтесь его.
2. Рыба и мясо обязательно присутствуют в рационе, это источник аминокислот.
3. В структуре рациона основной акцент приходится на белок
4. Обязательное потребление продуктов с высоким содержанием липотропных веществ
   (творог, яйца, рыба)
5. Потребление сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы).
6. Исключение или минимизация потребления быстрых углеводов (фастфуд, газировки, сладости).
7. Достаточное потребление жидкости, 1,5-2 литра в сутки.

Примерное меню на неделю

За основу берем самые обычные продукты из супермаркетов, доступные для любой среднестатестической семьи. Готовить, комбинировать и моделировать блюдо можно как угодно, благо информации сейчас предостаточно.

Указанные блюда не занимают много времени для готовки, с некоторыми справиться даже сам ребёнок. Главное дать правильный посыл на готовку и у ребёнка всё получится.

Завтрак:

Овсяноблин/Овсяная, гречневая каша с маслом /Глазунья/Омлет

Обед:

Суп: Щи/Борщ/ гороховый / куриный с лапшой / овощной/грибной / крем суп с брокколи / сырный крем суп / гречневый / рисовый / рассольник

Второе: Мысо/ рыба/ индейка/ курица/ морепродукты + гарнир греча /рис / варенные овощи/бобовые/ макароны/перловка/пшено

Салат из свежих овощей и зелень, масло льняное/оливковое / кунжутное/ тыквенное

Полдник и перекусы :

Творог /орехи/ ягоды / фрукты / домашнее овсяное печенье/ сок/ Кефир/ПП Бутерброд (например,грудка + огурец + творожный сыр)

Ужин:

Соотношение порции 20% белка 80% овощей.

Омлет с овощами/ омлет со шпинатом / рыба / курица / индейка + свежие овощи + масло льняное/оливковое / кунжутное/ тыквенное/ виноградное

Рациональное питание спортсмена-подростка – основа его здоровья и гарантия роста тренировочных показателей. Его основная задача – «поставка» энергии и обеспечение организма необходимым количеством белка («строительный материал» для мышц). Нужно поддерживать здоровый образ жизни не только юного спортсмена, но и родителей. Воспитывать культуру питания и сформировать правильные привычки необходимо всей семьёй и основная нагрузка, в этом вопросе, лежит именно на взрослых.

Приятного аппетита!