

## Питание юных спортсменов

Энергетическая потребность юного спортсмена составляет от 3500 до 5500 тыс. ккал в сутки, в зависимости от вида спорта. Сбалансированность рациона по основным питательным веществам должна составлять в соотношении **белки:жиры:углеводы=1:0,8-1:4**. Основу суточного рациона составляют **сложные (медленные) углеводы**:

- бобовые (фасоль, горох, чечевица, бобы и т.д.);
- крупы, каши;
- макароны из цельных зерен пшеницы, ячмень;
- фрукты (грейпфрут, груша, апельсин, яблоко, персик);
- ягоды (вишня, слива);
- овощи (все виды капусты, томаты, кабачок, перец болгарский, лук репчатый, порей, фасоль стручковая);
- зелень (шпинат, салат листовой); грибы.

Продукты с высоким содержанием сложных углеводов способствуют плавному и длительному поступлению глюкозы в наш организм, обеспечивая основные энергетические потребности. Большое значение углеводы пищи играют в регуляции функций иммунной и пищеварительной системы человека. «Быстрые» углеводы нужны в малых количествах в условиях энергетического голода, например для закрытия «углеводного окна» в течении получаса после тренировки.

Вторыми по важности являются продукты-источники **белка**. Это строительный материал, необходимый для синтеза мышечной ткани, витаминов, ферментов. Рекомендуемое соотношение животных и растительных белков в рационе примерно **60:40**.

Источники животных белков: мясо (нежирное - говядина, куриная грудка без кожи), молочные продукты с низким процентом жирности, но не обезжиренные.

Источники растительных белков: бобовые, сухофрукты, зеленые овощи, орехи (ограниченно, в связи с высокой жирностью).

Перечисленные продукты также являются источником необходимых микроэлементов и витаминов.

Третьей необходимой составляющей здорового питания являются жиры. Без них невозможно функционирование печени, нервной, сердечно-сосудистой системы, синтез гормонов, построение клеточных мембран и так далее. Соотношение животные: растительные белки=**70-80:30-20**. «Твердые» или насыщенные жиры, содержащиеся преимущественно в продуктах животного происхождения, обеспечивают выносливость и работоспособность организма. Ненасыщенные (жидкие) жиры в основном имеют растительное происхождение, содержат ненасыщенные аминокислоты и фосфолипиды. Для человека они, подобно витаминам, являются *незаменимыми*, и их поступление полностью зависит от наличия в пище. Их дефицит способствует развитию

сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, повышает склонность к аллергиям и воспалениям, повышает риск онкологических заболеваний. Необходимо соблюдать **питьевой режим!** В течение дня, до и после тренировки, во время длительной тренировки. Вода, компот, умеренно сладкий чай с лимоном, все комнатной температуры. Важным моментом является кратность приема пищи, **небольшими порциями каждые 4 часа!**

### Внимание! Необходимо ограничить!

1. **Майонез** (исключить полностью!)
2. **Маринады, соленья** (усиливают голод, способствуют накоплению жировой ткани)
3. **Жаренные на масле блюда**
4. **Полуфабрикаты** (много жира, соли)
5. **Газированные напитки, лимонады** (содержат огромное количество сахара, фосфор, заменяющий кальций в структуре кости, приводит к переломам, кариесу)
6. **Сдоба, пшеничный хлеб**
7. **Фастфуд** (все вышеперечисленное!)
8. **Сладости, снеки**(сухарики, чипсы)

### Распределение калорийности суточного рациона в зависимости от количества тренировочных занятий

Одно тренировочное занятие в день	Два тренировочных занятия в день	Три тренировочных занятия в день
<ul style="list-style-type: none"> <li>• первый завтрак – 10%;</li> <li>• <b>Утренняя тренировка</b></li> <li>• второй завтрак – 25%;</li> <li>• обед – 35%;</li> <li>• полдник – 5%;</li> <li>• ужин – 25% от общей суточной калорийности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• первый завтрак – 10%;</li> <li>• <b>Утренняя тренировка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• второй завтрак – 25%;</li> </ul> </li> <li>• обед – 35%;</li> <li>• полдник – 5%;</li> <li>• <b>Вечерняя тренировка</b></li> <li>• ужин – 25% от общей суточной калорийности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• первый завтрак – 10%;</li> <li>• <b>Утренняя тренировка</b></li> <li>• второй завтрак – 25%;</li> <li>• <b>Дневная тренировка</b></li> <li>• обед – 35%;</li> <li>• полдник – 5%;</li> <li>• <b>Вечерняя тренировка</b></li> <li>• ужин – 25% от общей суточной калорийности.</li> </ul>