

# Питание юных спортсменов

*Для успешного занятия спортом необходимы не только спортивные принадлежности, но и правильное питание*



В последнее время спортивному питанию повышенное внимание уделяют самые разные специалисты - диетологи, спортивные врачи, тренеры, сами спортсмены. Здоровое питание является необходимым условием обретения и поддержания хорошей спортивной формы.

Организм спортсмена испытывает повышенную потребность в дополнительной энергии, потому что во время физических упражнений, у него сжигается намного больше калорий, чем у любого другого человека. А энергетические затраты растущих и развивающихся юных спортсменов значительно выше, чем у их сверстников, не испытывающих повышенных физических нагрузок. Немалый расход энергии у ребенка, занимающегося спортом, идет на эмоциональное напряжение (волевые усилия в достижении результатов, переживания во время соревнований и т.д.). Для нормального физического и умственного развития юного спортсмена необходимо, чтобы все его энергозатраты были восстановлены.

## *Питание для спортсменов — белково-углеводный штурм!*



Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов для подростков, занимающихся большинством видов спорта, считается **1:0,7-0,8:4**. К сожалению, часто отмечается жировая направленность реальных рационов, и данное соотношение составляет 1: 1,3-1,8: 3.

**Белки** — строительный материал для мышц. **Углеводы** — основной источник энергии для организма. Когда не хватает углеводов, у организма элементарно нет сил на то, чтобы строительный материал доставить в клетки. **Жиры** — концентрированный источник энергии. Установлено, что потребность в пище детей и подростков, занимающихся спортом, зависит от

возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года, вида спорта.

Особая роль в питании, отводится белкам. Недостаток белков в рационе задерживает рост, снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям, сказывается на умственном развитии. Вместе с тем, и избыток белков в рационе нежелателен. Он снижает сопротивляемость к стрессовым ситуациям, вызывает преждевременное половое созревание. Как известно, активные занятия спортом требуют изменений в потреблении белков животного и растительного происхождения. В рационе юных спортсменов доля белков животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко) должна составлять не менее 60%, что обеспечит требуемый оптимум по аминокислотному составу. Остальные 40% приходится на белки растительного происхождения. Такое соотношение белков животного и растительного происхождения рекомендуется соблюдать при каждом приеме пищи.

Согласно современным научным данным, наиболее благоприятное соотношение белков и жиров в питании юных спортсменов — 1:0,7-0,8 (за исключением зимних видов спорта, плавания). Доля растительных жиров должна составлять 25-30% от общего количества жиров. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало.

Углеводный обмен у детей и подростков характеризуется высокой интенсивностью. В отличие от организма взрослого человека, организм ребенка не обладает способностью к быстрой мобилизации внутренних углеводных ресурсов и поддержанию необходимой интенсивности углеводного обмена при повышении физической нагрузки. Юным спортсменам, в этой связи, рекомендуется основную массу углеводов (65-70%) употреблять с пищей и в виде полисахаридов (крахмал), 25-30% должно приходиться на простые и легкоусвояемые углеводы (сахара, фруктоза, глюкоза) и 5% на пищевые волокна.

***Рекомендуемые величины суточных потребностей в основных пищевых веществах, витаминах и энергии для юных спортсменов  
(М-мальчики, Д-девочки)***

| Виды спорта   | Возраст, лет | Пол | Калорийность, ккал | Белки, г |                 | Жиры, г |                     | Углеводы, г | Витамины, мг |                |                |     |
|---|--------------|-----|--------------------|----------|-----------------|---------|---------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|-----|
|   |              |     |                    | общие    | в т.ч. животные | общие   | в т.ч. растительные |             | А            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С   |
| Гимнастика, настольный теннис, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, стрельба, фехтование, фигурное катание. | 11-13        | М   | 3050               | 112      | 67              | 90      | 20                  | 448         | 2,1          | 2,3            | 2,5            | 115 |
|   |              | Д   | 2650               | 97       | 59              | 79      | 18                  | 388         | 2,0          | 2,0            | 2,2            | 100 |
|   | 14-17        | М   | 3600               | 132      | 79              | 106     | 21                  | 528         | 2,4          | 2,7            | 3,0            | 135 |
|   |              | Д   | 3050               | 112      | 67              | 90      | 20                  | 448         | 2,1          | 2,3            | 2,5            | 115 |

|  |       |   |      |     |    |     |    |     |     |     |     |     |
|--|-------|---|------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег, бокс, борьба, лыжный спорт, плавание, спортивные игры (волейбол, теннис, футбол, хоккей). | 11-13 | М | 3600 | 132 | 79 | 106 | 21 | 528 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 135 |
|  |       | Д | 3400 | 125 | 74 | 100 | 20 | 499 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 128 |
|  | 14-17 | М | 3900 | 134 | 80 | 126 | 32 | 522 | 2,6 | 2,9 | 3,3 | 146 |
|  |       | Д | 3300 | 114 | 68 | 107 | 27 | 444 | 2,2 | 2,5 | 2,8 | 124 |
| Велогонки, гребля, лыжные гонки, лыжное двоеборье, конькобежный спорт.                         | 11-13 | М | 3600 | 132 | 79 | 106 | 21 | 528 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 135 |
|  |       | Д | 3400 | 125 | 74 | 100 | 20 | 499 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 128 |
|  | 14-17 | М | 4600 | 157 | 94 | 148 | 37 | 627 | 3,1 | 3,5 | 3,8 | 173 |
|  |       | Д | 3900 | 134 | 80 | 126 | 32 | 533 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 147 |

Что касается режима питания, то для юных спортсменов рекомендуется большая частота питания (5-6 раз в день). Традиционное распределение пищи по приемам (% от общей калорийности) для юных спортсменов таково: завтрак — 20-25%, второй завтрак – 5%, обед — 35%, полдник - 5 -10%, ужин – 20-25%, второй ужин – 5%.

Надо соблюдать основные правила: не подавать одно и то же блюдо на обед и ужин; ежедневно ребенок должен потреблять молочные или кисломолочные продукты; горячее он должен есть как минимум два раза в день. Примерное меню для юного спортсмена, занимающегося восточными единоборствами на один день.

**Завтрак:** 150 г овсяной каши; 2 яйца всмятку; 100 мл зеленого чая.

**Второй завтрак:** 1 булочка с изюмом; 200 мл обезжиренного молока

**Обед:** 350 мл мясного супа; нежирная птица 100 г с овощным гарниром 60 г; хлеб пшеничный или ржаной 60 г; компот 200 мл

**Полдник:** 200 мл яблочного или апельсинового сока, бисквит (80 г)

**Ужин:** 150 г отварной рыбы; 100 г овощного салата; 200 мл травяного чая; фрукты 100 г.

За 1.5 ч до сна: 1 ломтик отрубного хлеба; 200 мл кефира.

Такие трудно перевариваемые продукты, как капуста, фасоль, чечевица, бобы, горох, свиное и баранье сало, лучше использовать реже других и только после тренировочных занятий. Важным моментом является качественная кулинарная обработка продуктов питания. Легче усваиваются: молотое, отварное, паровое мясо, протертые бобовые, овсянка в виде киселя с молоком. Нейтральные супы необходимо чередовать с кислыми. Желательно избегать одинаковых гарниров. В условиях жаркого климата калорийность должна быть немного снижена. В условиях холодного климата необходимо увеличить потребление белка, а вот количество потребляемых жиров должно быть при этом снижено.

***Основное внимание при организации питания юных спортсменов необходимо обратить на соблюдение следующих положений:***

❖ соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам;

❖ соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма с учетом вида спорта и периода подготовки;

- ❖ сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- ❖ использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- ❖ замена недостающих продуктом только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);
- ❖ соблюдение оптимального режима питания.

### ***Витамины и минеральные элементы***

Потребность в минеральных веществах, и особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе у юных спортсменов существенно выше, чем у их сверстников. На возраст 15-16 лет приходится середина пубертатного периода, когда происходят значительные изменения в структуре и функциях нервной, эндокринной и других систем. Поэтому организм юного спортсмена наиболее подвержен различным отрицательным воздействиям, особенно на фоне высокого уровня двигательной активности. В этот период часто встречаются железодефицитные анемии различной формы, требующие соблюдения диеты, заключающейся в сочетании мясной нежирной пищи с овощами и фруктами.

#### ***Потребность детей и подростков в минеральных веществах, мг/день***

| Сравниваемые группы     | Возраст, лет | Пол | Минеральные вещества |      |         |    |      |
|-------------------------|--------------|-----|----------------------|------|---------|----|------|
|                         |              |     | Ca                   | P    | Mg      | Fe | K    |
| Не занимающиеся спортом | 11-13        | М   | 1200                 | 1800 | 350-300 | 18 | 3000 |
|                         |              | Д   | 1100                 | 1650 |         | 18 | 3000 |
|                         | 14-17        | М   | 1200                 | 1800 | 300-300 | 18 | 3500 |
|                         |              | Д   | 1100                 | 1650 |         | 18 | 3500 |
| Юные спортсмены         | 11-13        | М   | 1550                 | 2300 | 530-450 | 23 | 3700 |
|                         |              | Д   | 1400                 | 2100 |         | 23 | 3700 |
|                         | 14-17        | М   | 1550                 | 2300 | 450-450 | 23 | 4300 |
|                         |              | Д   | 1400                 | 2100 |         | 23 | 4300 |

Обследования юных спортсменов показали, что у них существует дефицит витаминов, выполняющих исключительно важную функцию в обеспечении устойчивости и интенсивности метаболических процессов. Обычно отклонения в витаминной обеспеченности связаны с недостатком в рационе овощей, фруктов, ягод. Включение в рацион овощей (300-400 г в день), фруктов, ягод, соков (500 г в день) позволяет ликвидировать витаминный дефицит. Однако повышенную потребность юных спортсменов в витаминах не всегда удается удовлетворить за счет рационов, особенно зимой и весной, а также в периоды очень напряженных тренировок или соревнований. В этих случаях следует проводить дополнительную витаминизацию, лучше комплексную. При этом нужно помнить, что

длительная передозировка витаминов приводит к гипervитаминозам и другим негативным последствиям.

Потери витаминов во время тренировок или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

### *Когда и что есть перед тренировкой?*

Непосредственно перед тренировкой не рекомендуется кушать слишком плотно: это затруднит саму тренировку, к тому же могут возникнуть сложности с перевариванием пищи, поскольку организм мобилизуется и сосредоточивается на движении, в силу чего процесс сокоотделения в желудочно-кишечном тракте резко замедляется. Дети не должны приходить на тренировку голодными. Ребенок должен чувствовать себя комфортно на занятиях, чтобы не было тяжести в животе или наоборот пугающей пустоты.

Диетологи вне зависимости от типа нагрузки рекомендуют не есть углеводные продукты (зерновые, овощи, фрукты) за 1.5-2 часа до занятия, а белки и жиры — за 2-3 часа. «Когда дети начинают тренироваться, пища уже должна перейти из желудка в кишечник». Любая еда за пару часов до тренировки мешает комфортно заниматься. Чем меньше жира будет присутствовать в еде, тем лучше. Хорошо подойдет в качестве пищи перед тренировкой – овсянка, мясо птицы, нежирный сыр, картофель, рис, творог, омлет.

Если по каким-либо причинам ребенок не успел поесть за 2 часа до тренировки, то можно немного перекусить за полчаса - час, перед самой тренировкой. Это могут быть: молочные коктейли, хлопья или мюсли с йогуртом. Тут все очень индивидуально - что то, что подходит одним, может не подойти другим.

### *Можно ли пить во время тренировки?*

Существует два мнения на эту тему. Сторонники запрета воды утверждают, что «тренировка длится всего 1,5-2 часа, за **это** время не умирают от обезвоживания» и воду не рекомендуют пить так как:

1. Выпитая вода увеличивает объем крови, добавляя нагрузку на сердце.
2. Во время физической активности акцент общей деятельности организма переносится на мышцы. Пищеварительная система и почки находятся в "спящем режиме». Если их заставлять работать, то соответственно снизится физическая работоспособность.

Лучше во время тренировок просто полоскать водой полость рта. Пить или не пить во время тренировки, зависит от многих факторов, например от:

- особенностей организма конкретного ребенка;

- состояния организма на данный момент – обезвожен или нет;
- длительности, интенсивности и вида нагрузок;
- условий тренировки (температура, время года и т.д.)

Если дети не тренированные, то интенсивные нагрузки, душные помещения приводят в итоге к сильному потоотделению и жажде. Поэтому нельзя однозначно заявлять «пить обязательно» или «пить нельзя»! Юного спортсмена надо научить «слушать свой организм», объяснив негативное действие больших порций воды. Посоветовать пить за полчаса до тренировки (200-300 ml) и восполнять потери воды после тренировки через 30 мин (200 ml каждые 15 минут). Если ребенок не может обходиться без воды во время занятий, то лучше пусть пьет маленькими порциями, но чаще (каждые 15-20 минут), в зависимости от вида спорта (пополнение запасов воды организма поддержит циркулирующий объем воды на нужном уровне).

### ***Спортивные энергетические напитки***

Это питательные напитки, которые дают энергию и витамины, чтобы поддержать организм во время тяжелых нагрузок. Однако, в готовых напитках, которые продают, кроме полезных веществ, есть еще куча бесполезных и вредных. Самые лучшие и полезные напитки, это те, которые приготовите вы сами для своих детей! Самый простой вариант – на 0,5 литра чистой воды, положите по 1 столовой ложки меда и сиропа шиповника, сок лимона (по вкусу) и 100-200 мг аскорбиновой кислоты (витамин С).

### ***Когда и что есть после тренировки?***

Не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки. Следует выждать с полчаса, пока организм ребенка не будет готов включиться в процесс пищеварения. Блюда, которые предлагаются ребенку, должны содержать больше белков и углеводов. Через 15 минут после занятия можно выпить молочный коктейль, воду с углеводами, съесть фрукт или выпить сок. Легкоусвояемый фруктовый сахар быстро восстановит растрченную энергию в организме. Надо помнить, что сок не должен быть холодным. Ребенок разгорячен, и от холодного сока у него может заболеть горло.

В течение 1-2 часов после тренировки нужно обязательно съесть что-нибудь с высоким содержанием белка. Это может быть творог или нежирное мясо, птица или рыба. Мышцы должны «отдыхать и питаться» правильно. И, конечно же, питание после тренировки исключает все жирное, жареное, колбасы, мучное и сладкое. Это может обернуться лишним весом даже при усиленных тренировках.

***Физическая работоспособность юных спортсменов в значительной мере зависит от соответствия фактического питания физиологическим***

*потребностям организма. Только сочетание рационально спланированного учебно-тренировочного процесса и адекватно сбалансированного питания может обеспечить достижение высоких спортивных результатов.*

П.И. Пшендин "Рациональное питание спортсменов"

[http://www.bulanoff.ru/sport\\_library/pshenin/18\\_pitanie\\_junyh\\_sportsmenov.htm](http://www.bulanoff.ru/sport_library/pshenin/18_pitanie_junyh_sportsmenov.htm)

<http://www.athleticblog.ru/?p=3177>

<http://dietaprosto.ru/диета-для-спортсменов>

<http://www.jv.ru/news/item/id/30673>

<http://molekula-polzy.ru>