

Консультация для родителей «Питание маленького спортсмена»

Один из самых часто задаваемых вопросов. Давай – те попробуем ответить на него вместе. Бесспорной истиной является тот факт, что питание детей и подростков должно быть полноценным и сбалансированным, т.е. содержать необходимое количество витаминов, минералов и белков. Особенно это касается тех детей, которые регулярно занимаются спортом.

Чтобы добиться хороших результатов в спорте, и в то же время не навредить здоровью юных спортсменов, необходимо следить за режимом и составом питания ребенка. Кроме этого, следует научить детей соблюдать необходимый баланс жидкости в организме: выпивать 1,5–2 стакана воды за час или полтора до тренировки, и после тренировки необходимо выпить 2 стакана воды на каждые 0,5 кг потерянного веса.

Для юных спортсменов существуют специальные пищевые добавки и витамины, созданные с учетом возрастных физиологических особенностей детей, поскольку тренировки требуют затраты сил и энергии. Прежде чем их применять, необходимо проконсультироваться с врачом – педиатром.

Зачастую тренировки проходят далеко от дома, и ребенку приходится перекусывать где-то в дороге. Позаботьтесь о том, чтобы вашему чаду не пришлось покупать пирожок с сомнительной начинкой, приготовьте ему нежирный бутерброд, йогурт или бутылочку кефира, какой-нибудь фрукт или коробочку с соком.

Организм ребенка в возрасте 5-10 лет претерпевает сильные изменения – активно развиваются все внутренние органы и костный скелет, увеличивается рост и вес. Процессы эти не будут протекать в нормальном «режиме» без поступления витаминов и минералов в организм. Школьник, в среднем, должен получать с питанием примерно 500-2500 ккал/сут. Обозначенные нормы несколько возрастают, если ребенок начинает заниматься спортом!

Энергозатраты юных спортсменов достаточно высоки, что объясняется их двигательной активностью. Причем, они бывают неравномерны по своей интенсивности – разное расписание занятий и соревнований, нервно-психические напряжения. Правильное [детское питание](#) для поддержания отличной физической формы и здоровья малыша соответствует следующим требованиям:

- Калорийность меню и затраты энергии сопоставимы.
- Режим приема пищи – четко установленный.
- Рацион – разнообразный.
- Режим детского питания «подстраивается» под расписание занятий (соревнования, «рядовые» тренировки).
- Продукты полностью обеспечивают физиологические потребности организма малыша.

Сбалансированный рацион питания гарантирует нормальное функционирование всех внутренних органов, способствует повышению выносливости и укреплению иммунной системы. От поступающих с пищей

витаминов и питательных веществ будет зависеть и физическое, и психоэмоциональное развитие малыша!

Что должно входить в рацион питания?

Главные требования к рациону питания, которые нужно соблюсти – высокое качество продуктов, достаточное по нормам количество и калорийность пищи. Какими полезными веществами должно быть насыщено меню?

• Белки

Это основа детского меню в период спортивных занятий. При активных физических нагрузках белки нужны для правильного развития мышц и нормального их функционирования. Дефицит нутриента приводит к быстрой утомляемости и негативно влияет на умственное развитие. Допускать переизбытка белков тоже нельзя – тогда возрастает нагрузка на почки и снижается стрессоустойчивость.

Большую роль играют белки животного происхождения – в рационе питания должны быть рыба, мясо, молочные продукты. А растительные белки есть в орехах и бобовых. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в данном случае – 60% и 40% соответственно. Иногда (например, при занятиях скоростно-силовыми видами спорта) тренер может порекомендовать увеличить содержание в меню животных белков до 80%.

• Жиры

От всего объема жиров, поступающего в организм ребенка с пищей, в питание должно быть включено не меньше 30% растительных. Они становятся источником нужного количества ненасыщенных жирных кислот. Включите в меню малыша следующие продукты: сыры, растительные масла, орехи.

• Углеводы

Углеводный обмен у детей характеризуется высокой интенсивностью. Но растущий организм пока не «научился» в короткие сроки задействовать собственные внутренние запасы веществ при интенсивных нагрузках. Вот почему значительную часть нутриента ребенок должен получать в виде медленно перевариваемого крахмала.

Позаботьтесь, чтобы каждый прием пищи содержал углеводы. Но это не означает, что нужно давать малышу конфеты и мучные изделия. Сложные углеводы в рационе питания – это крупяные каши, бобовые, цельнозерновой хлеб, макароны, свежие овощи и фрукты.

• Минералы

Минералы, нужные для поддержания физической активности ребенка – кальций, железо, фосфор, калий, магний.

Железо и магний есть в следующих продуктах: мясо птицы, яичный желток, листовая зелень, орехи, сухофрукты, бобовые, крупы. А молочные продукты богаты фосфором и кальцием.

• Витамины

Недостаток витаминов негативно сказывается на всех обменных процессах. Обогащите меню юного спортсмена витаминами группы В, А, С, D.

Для поддержания достаточного количества полезных элементов в организме ребенку необходимо съесть до 400 г овощей и фруктов.

Режим детского питания для здоровья и спортивных достижений

Чтобы все нутриенты усваивались детским организмом, важно соблюдать правильный режим приема пищи. С утра ребенок должен получать примерно 30% суточного объема калорий, на обед – около 10%, на ужин – до 25%. Можно выделить общие правила по режиму питания для поддержания здоровья и хорошей физической формы малыша:

- Лучше, если питание будет дробным – 3-4 раза за день. В один из приемов пищи обязательно употребление супа.
- Не допустимы спортивные тренировки натощак.
- Последний прием пищи до занятий – за 3-3,5 ч.
- Между основными приемами пищи рекомендованы полезные перекусы – овощи, фрукты, йогурт, цельнозерновой хлеб с сыром.
- Важно соблюдать и питьевой режим. В зависимости от конкретного вида спорта, пола и возраста ребенка, погоды на улице, рекомендуемый объем жидкости за сутки – 1,5-3 л. Оптимальный вариант – минеральная вода без газа. Не рекомендованы концентрированные соки и лимонады – они надолго задерживаются в желудке и могут вызывать боли в животе.

Организация детского питания

Важное правило при составлении спортивного меню для ребенка – грамотно совмещать спортивные нагрузки и рацион. Только тогда малыш будет с легкостью совмещать и учебу, и спорт.

Можно выделить следующие правила по питанию ребенка перед спортивными занятиями:

- Прием пищи проводится за 3-4 ч до начала тренировки. Возможен легкий перекус бутербродом с сыром или фруктами за 1-2 ч до занятий.
- В «дотренировочном» меню должны присутствовать сложные углеводы. Потребление белков и жиров сейчас следует ограничивать.
- За 1-1,5 ч и за 15 мин до занятий ребенку нужно выпивать по стакану жидкости.
- А после проведения тренировок или соревнований важно соблюдать следующие правила питания:
- Следует накормить ребенка не раньше чем через 30 мин после активных физических нагрузок.
- Пища должна содержать белки и углеводы – это поможет восстановить силы. Идеальные блюда – мясо птицы с тушеными овощами, гарнир из риса или макарон.
- Восполнят потерянную жидкость 0,5-0,7 л выпитой воды.