

Правильное питание

Основа питания

Все дети должны есть разнообразную здоровую пищу, и спортсмены не исключение. Все маленькие спортсмены нуждаются в продуктах, которые включают:

- белок (мясо, домашняя птица, морские продукты, яйца, бобы, орехи, и молочные продукты);
- углеводы (фрукты, овощи, и цельные зерна);
- витамины (например, фрукты и овощи) и минералы, такие как кальций (например, молочные продукты).
- дети нуждаются в небольшом количестве жира, оно находится в мясе, сырах, орехах, маслах, это только некоторые из них.

Потребление калорий

Спортсменам необходимо потреблять больше пищи. Почему? Потому что во время физических упражнений, у них сжигается намного больше калорий, чем у любого человека.

Дети школьного возраста (от 6 – 12 лет) должны употреблять 1 600 и 2 200 калорий в день. Дети, занимающиеся спортом, должны питаться больше. Чем ребенок становится старше, тем больше он должен потреблять калорий.

Но каждый ребенок индивидуален! Количество часов затраченных на тренировку также очень важно!

Кальций и железо

Кальций и железо - два важных питательных вещества для детей — особенно спортсменов. Кальций строит крепкие кости. Кальцием богаты молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыр. Также зеленые листовые овощи и апельсиновый сок. Важно в ежедневный рацион включать продукты богатые железом, такие как мясо, сушеные бобы и хлебные злаки. Без достаточного количества железа дети устают быстрее. Дети, занимающиеся спортом не должны сидеть на диетах, худеть. Организм все еще растет, важно позволить Вашему организму правильно расти, сидение на диете может плохо сказаться на вашем здоровье. Сбалансированное питание может дать активному, растущему организму белок, в котором он нуждается. Переизбыток белка, может привести к почечной недостаточности, так что будьте осторожны.

Жидкость

Воду необходимо употреблять до, вовремя и после соревнований. Когда люди потеют, они теряют воду через кожу. Большая потеря жидкости, может привести к обезвоживанию. Вода - лучший выбор. Фруктовый сок, смешанный с водой - другой освежающий напиток. Избегайте содовых, особенно с кофеином.

Установлено, что потребность детей в пище зависит от возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года. Но над всем этим главенствует возрастной показатель!

С учетом физиолого-биохимических особенностей организма детей и подростков установлены следующие возрастные критерии, определяющие потребности в основных пищевых веществах и энергии: младший школьный — 7-10 лет, средний — 11-13 лет и старший, или подростковый, возраст — 14-17 лет.

В настоящее время спорт занимает значительное место в жизни подрастающего поколения. Особенности протекания биохимических и физиологических процессов, обусловленные влиянием систематической мышечной деятельности, требуют внесения соответствующих изменений в питание юных спортсменов.

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

- ✓ соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- ✓ 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.

Правильно подобрать режим и рацион питания Вам поможет Ваш тренер!