

## Основные энергетические составляющие:

1. **Углеводы.** Основная функция углеводов – энергетическая. Углеводы должны составлять более половины рациона танцора. Источниками важных углеводов являются свежие, яркие овощи и фрукты, хлеб с отрубями, неочищенный рис, горох, овсяные хлопья, гречневая каша, свежий фруктовый сок без сахара, макароны из муки грубого помола, красная фасоль, чечевица, горький шоколад.

2. **Белки** необходимы для восстановления поврежденных тканей во всех органах, образования новых тканей и мышечных волокон в том числе. Источники белка – это растительные (чечевица, фасоль, орехи, кукуруза, пшеница, рис) и животные продукты (молоко, творог, мясо, яйца, рыба).

3. **Жиры.** Диета, содержащая слишком низкое количество жиров, может стать причиной ухудшения производительности и к серьезным последствиям для здоровья танцора. Доля жиров в рационе спортсмена должна содержать 20% от общего количества питательных веществ. Жиры бывают растительными (соя, рыбий жир, оливковое и кунжутное масло, рыба, орехи) и животными (соя, рыбий жир, оливковое и кунжутное масло, рыба, орехи).

4. **Витамины и минералы** играют важную роль в организме, особенно в производстве энергии и формировании клеток. Для тех, кто не употребляет достаточное количество свежих фруктов и овощей, можно посоветовать поливитамины.

5. **Вода** необходима для регулирования температуры тела, поддержания кровообращения, баланса солей. Вода также поддерживает электролитный баланс в организме и удаляет отходы. Немаловажно, прежде чем человек почувствует жажду, его организм может потерять очень большое количество воды. Поэтому танцоры должны помнить, что нужно постоянно пить воду небольшими порциями как до, так и во время и после тренировок. Ежедневная норма – около 2 литров жидкости.

## 7 основных правил питания для детей-спортсменов

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:

**Завтрак:** овсяной блин, 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: мясо, 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, бутерброд (например, грудка + огурец + творожный сыр).

### Ужин:

Соотношение порции 20% белка 80% овощей.

Омлет с овощами, рыба, курица, индейка + свежие овощи + масло (льняное, оливковое и т. д.).

## Практические рекомендации по организации питания легкоатлетов



Во время любых интенсивных физических нагрузок организм активно теряет не только калории, но и полезные нутриенты: белки, витамины, макро- и микроэлементы. Для их восполнения можно использовать пищевые добавки.

**Изотоник** — напиток, содержащий в себе электролиты (соли и сахара) и микроэлементы. Он помогает восстановиться после длительных и тяжелых тренировок, сохранять резервы организма и поддерживать водно-солевой баланс во время занятий легкой атлетикой.

**Креатин** — смесь аминокислот, синтезируемая нашим организмом. Расщепляясь, онаставляет клеткам энергию. В легкой атлетике дополнительный прием креатина необходим для увеличения количества спринтерских ускорений, повышения производительности и адаптации к нагрузкам в тренировочный период.

**Протеин** — натуральный продукт, содержащий чистый белок. У легкоатлетов добавка повышает выносливость и используется для ускорения восстановления мышц, нормализации веса, поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата.

**Витаминно-минеральные добавки.** Наиболее часто легкоатлеты страдают от дефицита омега-3, железа, магния, селена, цинка и витамина D.

**Рекомендации по организации питания легкоатлетов**

Рекомендации по расчету суточной физиологической потребности для детей и подростков, разработанные ГУ НИИ питания РАМН составляют:

Возраст, лет	Энергия, ккал		Энергия с учетом коэффициента средней физической активности	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
3-7	1800		3420	
7-11	2100		3990	
11-14	2500	2300	4750	4370
14-18	2900	2500	5510	4750

У спортсменов должны быть полноценный завтрак и обед (не позже, чем за 1,5-2 часа до тренировки), легкий ужин, однако при наступлении чувства голода можно съесть (выпить) белковый коктейль, бутерброд из варенного мяса и цельнозернового хлеба — хороший источник углеводов. Они долго усваиваются организмом и являются замечательным и емким источником энергии. Бананы — хорошая альтернатива для перекуса до или во время тренировки, так как бананы содержат калий — минерал для сил.

Родители спортсменов должны строго следить за тем, чтобы калории были распределены примерно равными долями между завтраком, обедом и ужином, однако, самый важный прием пищи — это завтрак. Для спортсменов прекрасным вариантом завтрака будут богатые клетчаткой злаки с обезжиренным молоком. Все злаки и крупы богаты углеводами и содержат низкие количества жиров, поэтому можно использовать их в качестве источника энергии на день.

Не стоит злоупотреблять жареной пищей, чипсами и фастфудом. Конечно, полностью отказываться от жира не стоит. Если посадить ребенка на безжировую диету, то он постоянно будет голоден, а это может привести к тому, что начнет потреблять больше калорий, чем надо. Так что время

от времени позволять себе пиццу или просто гамбургер вполне допустимо.



Хорошо, если между полноценным приемом пищи и тренировками проходит полтора-два часа. Но, если это недостижимо, все-таки лучше что-нибудь перехватить, чем пропускать обед и оставаться голодным. За два часа до занятия или выступления можно съесть небольшие порции зерновых, овощей, фруктов и белка. Например, бутерброд без масла с помидором, салат и немного мяса индейки.

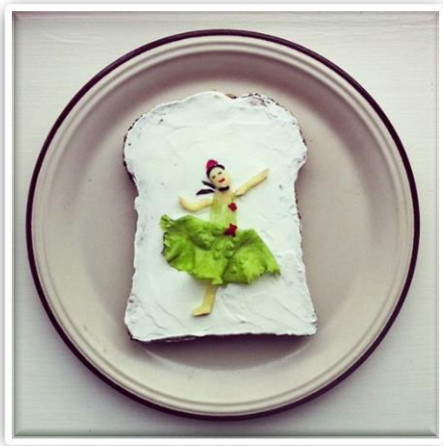
Очень важно пить (необязательно воду, имеется в виду любая жидкость) и в промежутках между приемами пищи, так как это способствует лучшему усвоению пищи. Куриный бульон — прекрасное решение проблемы. Во-первых, он жидкий, во-вторых, насыщен углеводами, а это значит, что организм получает необходимую энергию и занятия становятся более продуктивными.

Фрукты и овощи являются главным источником магния и калия, двух минеральных веществ, которые поддерживают прочность костей. Для предотвращения переломов и разрывов мягких тканей организму необходим витамин К. Он содержится в зеленых овощах и голубых, фиолетовых фруктах (слива, ежевика, черная смородина, голубика). Исследования показывают, что люди, которые едят много фруктов, овощей и других низкокалорийных продуктов (больше воды и меньше

крахмала, жира и белка на грамм), реже страдают избыточным весом.

Можно питаться также йогуртом, грудками индейки, бутербродами с овощами, овощными супами, тунцом, салатом с тунцом. Углеводы, получаемые из макарон, хлеба из непросеянной муки, риса и других круп, дадут вам энергию. Много белка содержится в индейке, сыре, яйцах и ветчине.

Остальные 4 приема пищи должны быть максимально облегченными. Коктейли из обезжиренного молока или фруктовые коктейли, вода, соки, белки и углеводы — обязательная составляющая каждого приема пищи. Если спортсмен ест непосредственно тогда, когда действительно голоден, причем ест правильную здоровую пищу — он может не опасаться набрать вес.



Переживать стоит в том случае, если спортсмен не употребляет в течение дня достаточного количества питья и пищи, а затем «набрасывается» на вредные неправильные продукты или когда испытывает чувство голода по ночам, — это может привести к ослаблению организма и повышенной утомляемости во время тренировок.

Примерное меню для детей-спортсменов разного возраста можно посмотреть во вкладыше в данный буклет.

**Примерное меню на три дня для детей  
5-7 лет, занимающихся спортом**

**1 день:**

*Завтрак:* овощной салат + куриная котлета.

*Перекус:* блины из ц/з муки + ягоды + натуральный йогурт.

*Обед:* куриный бульон с домашней лапшой из ц/з муки + варёное яйцо.

*Полдник:* сырники + ягоды + йогурт.

*Ужин:* ленивые голубцы + сметана.

*Перекус:* крекер + ягодный напиток.

**2 день:**

*Завтрак:* оладьи из кабачка и яблок + кунжутная паста.

*Перекус:* овощные палочки.

*Обед:* куриный плов с овощами и диким рисом + ц/з хлеб.

*Полдник:* овощной суп-пюре с сухариками из ц/з хлеба.

*Ужин:* рыбные котлеты + овощи на пару.

*Перекус:* натуральный йогурт.

**3 день:**

*Завтрак:* омлет с овощами + овсяной блин с йогуртом.

*Перекус:* каша пшённая с тыквой.

*Обед:* суп с фрикадельками + овощное пюре с мясными котлетами.

*Полдник:* овощной салат + варёное яйцо.

*Ужин:* рыбная запеканка с овощами.

*Перекус:* кисломолочный напиток + крекер.



**Примерное меню на три дня для детей  
8-13 лет, занимающихся спортом**

**1 день:**

*Завтрак:* омлет с овощами + блинчики из ц/з муки.

*Перекус:* овсяное печенье + ореховая паста + тыквенные семечки.

*Обед:* куриные оладьи + гречка + овощной салат + ц/з хлеб.

*Полдник:* овощной суп-пюре с фрикадельками.

*Ужин:* рыба + тушенные овощи.

*Перекус:* ягодный напиток или морс.

**2 день:**

*Завтрак:* овощная запеканка с сыром + яйцо.

*Перекус:* банан + грецкие орехи.

*Обед:* чечевичный овощной суп + овощи с тушёной индейкой.

*Полдник:* творог + ягоды.

*Ужин:* гречневая каша с овощами и грибами.

*Перекус:* кисломолочный напиток с крекером.

**3 день:**

*Завтрак:* гречневая каша + бутерброд из ц/з хлеба, творога, зелени, огурца.

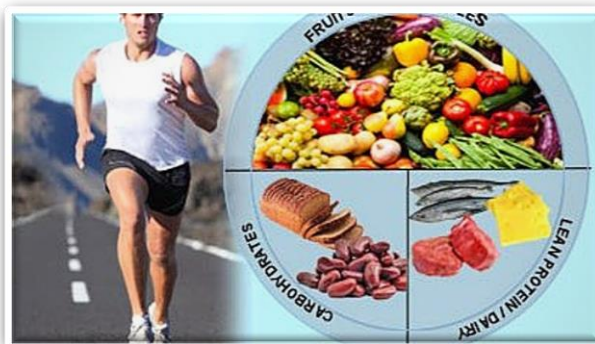
*Перекус:* сырники с натуральным йогуртом и ягодами.

*Обед:* тыквенный суп-пюре + овощное пюре с мясной домашней котлетой.

*Полдник:* тосты с яйцом + овощной салат.

*Ужин:* макароны + овощи + рыба.

*Перекус:* напиток из шиповника.



**Примерное меню на три дня для детей  
14-18 лет, занимающихся спортом**

**1 день:**

*Завтрак:* смесь бобовых и круп с овсянкой или льном + йогурт и ягоды.

*Перекус:* овощные чипсы с хумусом.

*Обед:* тыквенный суп-пюре + овощное пюре с мясной домашней котлетой.

*Полдник:* белковый коктейль + банан.

*Ужин:* курица + тушёные овощи + ц/з хлеб.

*Перекус:* йогурт натуральный.

**2 день:**

*Завтрак:* овсяная каша + сухофрукты + 2 яйца.

*Перекус:* кисломолочный напиток + фрукты.

*Обед:* курица + гречка + овощной салат + ц/з хлеб.

*Полдник:* бутерброд из ц/з хлеба + творожный сыр + авокадо.

*Ужин:* омлет + грибы + овощи.

*Перекус:* протеиновый коктейль.

**3 день:**

*Завтрак:* бутерброд с солёным творогом, огурцом, зеленью, индейкой и овощами.

*Перекус:* творожная запеканка + овощи + сыр.

*Обед:* суп-пюре из брокколи с крупой + рыбная котлета + паста.

*Полдник:* фрукт + орехи.

*Ужин:* салат из морепродуктов или салат «Греческий» + ц/з хлеб.

*Перекус:* кисломолочный напиток + крекер.

