

МБОУ СОШ № 6 Им. К.В. Россинского  
Краснодарский край, Динской район, ст. Пластуновская

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ



Выполнил:  
ученик 1 «А» класса  
Костарнов Ярослав

Апрель 2020 г.

Чем выше физическая активность ребенка, тем больше ему требуется калорий и питательных веществ, для нормального развития и роста.



Как правило, при повышении физической нагрузки увеличивается и чувство голода. Так организм компенсирует большую затрату энергии.

# Белок – основа питания

Интенсивная физическая нагрузка детей сопровождается повышенной потребностью в белке.

При спортивной деятельности белок используется не только на пластические цели, связанные с восстановлением тканевых элементов, но и для образования новых клеток в мышечной ткани в процессе развития мускулатуры и поддержания ее в хорошем рабочем состоянии.

## Источники белка





# Углеводов не боимся



Одним из основных источников «подпитки» для мышц во время интенсивных тренировок служат углеводы. Зачастую взрослые, опасаясь набрать лишний вес, стараются исключать из своего рациона эти полезные вещества. Детям же, занятым в спорте, продукты богатые углеводами необходимо потреблять во время каждого приема пищи и даже перекусов.



Однако не стоит предлагать детям простые углеводы в виде конфет, печенья и сладких газированных напитков. Не упрощайте задачу себе, применяйте в питании ребенка сложные углеводы: крупы, хлеб, рис, макароны. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются достаточно быстро, а следовательно, уровень сахара в крови ребенка будет стабилен во время всего занятия.

## В КАКИЕ ЧАСЫ ДНЯ ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ

8:00



х2

11:00



13:00



х2

16:00



20:00



Для предотвращения обезвоживания ребенку нужно пить 100-120 грамм жидкости каждые четверть часа. При этом некоторых напитков следует избегать, не все они одинаково полезны. Не стоит пить жидкости с высоким содержанием сахара, фруктовые соки и тем более газированные безалкогольные напитки. Все они медленно выводятся из желудка, а при физической нагрузке могут стать причиной тошноты или желудочных спазмов.

Еще один важный момент в питании юного спортсмена — это давать ребенку как можно больше жидкости. Дети не потеют так же легко, как взрослые, поэтому школьники-спортсмены часто подвержены перегревам. В результате этого у ребенка очень быстро повышается температура тела, и вода начинает активно выводиться из организма.



## Режим питания

Ребенок, тратящий массу времени и сил на спорт, должен питаться не только калорийно, но и вовремя. Главное правило для детей-спортсменов: дробить приемы пищи. Следующее правило – наличие горячих блюд (супы, каши, второе, горячее питье).



Наиболее активные дети нуждаются в небольших приемах пищи каждые 3-4 часа. Пища для перекусов должна содержать большое количество углеводов и мало белков, жиров и волокон. Перекусить можно фруктами (бананы, сливы, персики, дыня), йогуртом, бутербродом с сыром или спагетти с мясным соусом.



# Спасибо за внимание!

