



Питание пловца

Питание для пловцов является одним из средств восстановления.

Во время водных физических нагрузок организм человека расходует большое количество калорий, затрачивает много энергии.

Для восполнения энергии после тренировок необходимо правильное рациональное питание.

Школьник 7-10 лет должен потреблять порядка 2400 калорий в день, при активных физических нагрузках добавляем 400-500 калорий (примерно столько ребенок теряет во время тренировки), итого получаем 3000 калорий

Выполнил:
Шишкин Георгий, 3 В

Выделяют следующие ключевые принципы правильного питания для пловцов:

1. Потребляемые продукты обязательно должны содержать полезные жиры (например, орехи, авокадо, сыры, рыба и т. д.), которые призваны насыщать организм, восстанавливать расходуемую энергию.



2. Правильное питание для пловцов также предполагает ежедневное потребление углеводов и белков



Мясо
яйца
Молочные продукты (кефир, творог, молоко)



Хлебные изделия грубого помола
Изделия из крупы (например, каши:
геркулесовая, гречневая и т. д.).
Макароны твердых сортов
Овощи
Фрукты

3. Ежедневно организм должен получать определенную норму витаминов. Это могут быть как насыщенные и витаминизированные фрукты и овощи, так и витаминные комплексы



4. Нельзя забывать о воде. Поддержание водного баланса в нормальном состоянии – ключевой принцип правильного питания.

