



# 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. Поддерживание водного баланса в нормальном состоянии – ключевой принцип правильного питания.

