


Особенности  
организации  
питания  
спортсменов

Вид спорта	Женщины	Мужчины
Конный спорт	3700 - 4100	4300 - 4800
Фехтование, гимнастика	3000 - 3600	3600 - 4200
Стрельба	3400 - 3600	4000 - 4200
Баскетбол, волейбол	3600 - 3800	4200 - 4500
Плавание (дальние заплывы)	4200	5000
Хоккей, футбол		4400 - 4800
Гребля	4600	5400
Прыжки, бег на короткие дистанции, метание диска, копья	3200 - 3600	3700 - 4200
Бег (длинные дистанции)	3200 - 4700	5000 - 5500
Гиревой спорт, бокс, борьба		4200 - 6000
Конькобежный спорт	3700 - 4000	4400 - 4700
Лыжный спорт (слалом, короткие дистанции, прыжки)	3700 - 4000	4400 - 4700
Лыжный спорт (длинные дистанции)	4100 - 4250	4800 - 5000



Питание спортсменов отличается от питания обычных людей по нескольким причинам.

- Во-первых, активные занятия спортом требуют гораздо большего количества энергозатрат, чем работа в офисе или даже на производстве.
- Во-вторых, тяжёлые нагрузки и довольно специфические требования к функциональности организма спортсмена требуют особого подхода к составу рациона.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, важно правильно дозировать нагрузки и обеспечивать восстановление после них. Восстановление невозможно без полноценного питания — это то, что поставляет организму энергию и материал для воспроизводства новых клеток.

## Особенности питания спортсменов



- Повышенная потребность в энергии, белках, жирах, углеводах
- Повышенная потребность в витаминах, макро и микроэлементах
- Высокие психоэмоциональные нагрузки

**ЗАВТРАК 7:00**



**ПЕРЕКУС 10:00**



ИЛИ

**ОБЕД 13:00**



ИЛИ

**ПЕРЕКУС 16:00**



ИЛИ

**УЖИН 19:00**



# РАСПИСАНИЕ ПРИЁМОВ ПИЩИ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## 2. ПЕРЕКУС

- КЕФИР
- ЙОГУРТ
- ТВОРОГ
- БУТЕРБРОД (ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ + СЫР)



## 3. ОБЕД

- РЫБНЫЙ СУП
- ВАРЕНОЕ МЯСО С ГРЕЧКОЙ;
- ПАСТА (ИЗ ТВЁРДЫХ СОРТОВ) С СЫРОМ И ОВОЩАМИ
- РИС С КУРИЦЕЙ

## 4. ПЕРЕКУС

- ФРУКТЫ
- ЧАЙ С МЕДОМ
- СУХОФРУКТЫ

## 5. УЖИН

- ТУШЕНАЯ (ОТВАРНАЯ) РЫБА
- ТВОРОГ С ОРЕХАМИ
- САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

## 1. ЗАВТРАК

- ОМЛЕТЫ (НА СЛ. МАСЛЕ)
- ОВСЯНКА
- ЛЕГКИЕ САЛАТЫ
- КАШИ
- ОЛАДЬИ ИЗ СЕРОЙ МУКИ