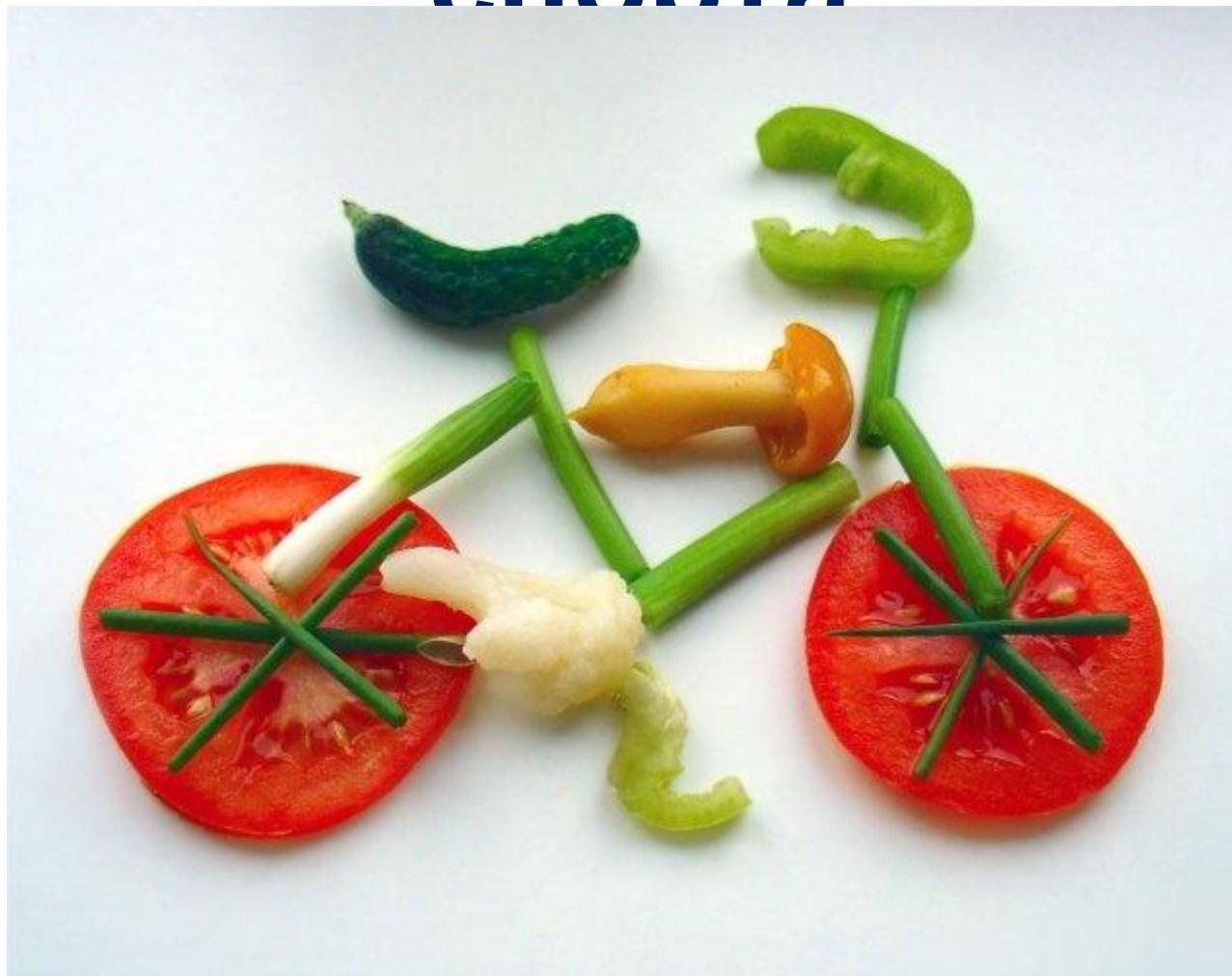


# Питание в соответствии с особенностями видами спорта



# Основные требования к питанию спортсменов

Полноценное питание это ключ к спортивному росту и новым достижениям, кроме того, сбалансированное питание хорошо восстанавливает силы спортсмена и предотвращает развитие многих заболеваний связанных с истощением организма тренировками.

**Термин полноценное или сбалансированное питание включает несколько аспектов:**

- 1. Качественный состав пищи*
- 2. Количественный состав пищи*
- 3. Коэффициент усвоения пищи*
- 4. Режим приема пищи*

# **1. Качественный состав**

## **пищи**

должен подбираться индивидуально, в зависимости физических характеристик спортсмена, вида спорта и уровня физических нагрузок. В любом случае, пища должна содержать все необходимые макро- (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минеральные вещества).

По своему качественному составу рацион спортсменов должен приближаться к такой формуле: белки – 25-30%: жиры – 10-15%: углеводы 55-60%.

# **Белки** (не имеют депо в организме)

Из продуктов животного происхождения наиболее богаты белками различные виды мяса и рыбы, яйца, творог, сыр, молоко. Из растительных – хлеб, крупы, бобовые.

Рацион спортсменов должен содержать не менее 60% белков животного происхождения (остальные 40% остаются на долю растительных белков), при этом во время тренировок направленных на увеличение силы и скорости спортсмена, количество животных белков можно увеличить до 80%.

## Рекомендуемые нормы:

- 0,8-1 г белка на 1 кг массы тела – взрослый человек для поддержания жизнедеятельности;
- 2-3 г белка на 1 кг массы тела – дети дошкольного возраста;
- 1,5-2 г белка на 1 кг массы тела – подростки;
- 1,3-1,8 г белка на 1 кг массы тела – виды спорта на выносливость;
- 2 г белка на 1 кг массы тела – при интенсивных тренировках;
- 3 г белка на 1 кг массы тела – при силовых тренировках;

# Жиры

Растительные жиры содержат большее количество ненасыщенных жирных кислот, чем животные и потому усваиваются намного легче. Кроме того, животные жиры богаты витамином А, тогда как растительные жиры содержат преимущественно витамин Е.

Целесообразно комбинировать растительные и животные жиры в питании в пропорции 1:3 (25% : 75%).

норма: 1,5 г жира на 1 кг массы тела

# Углеводы

являются основой энергетического метаболизма организма человека. Углеводы расходуются во время быстрых интенсивных движений или при недостатке кислорода в мышцах.

## Нормы:

3-5 г угл. на 1 кг массы тела в среднем;

5-8 г угл. на 1 кг массы – для спортсменов;

7 г угл. на 1 кг массы – для скоростно-силовых видов;

10 г угл. на 1 кг массы – при развитии общей выносливости.

# Витамины и минералы

необходимы для обеспечения нормального обмена веществ. При этом интенсивные физические нагрузки требуют дополнительного потребления этих веществ в виде витаминно-минеральных препаратов или пищевых добавок.



## **2. Количественный состав**

### **пищи**

подбирается строго индивидуально для каждого человека.

Рассчитать диету можно при помощи специальных таблиц. Состав диеты должен варьировать в зависимости от режима тренировок. Например, при наработке скоростно-силовых качеств увеличивают содержание в рационе углеводов. При наработке выносливости – жиров, а для наращивания мышечной массы рекомендуется увеличить потребление белков.

# **3. Коэффициент усвоения**

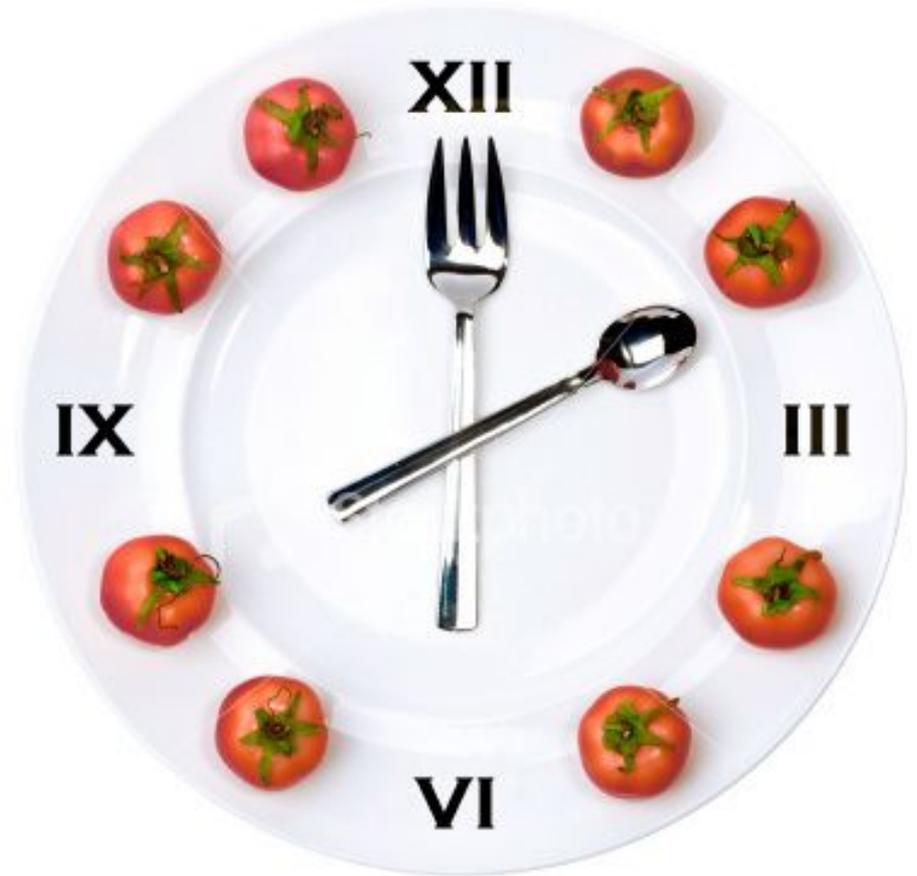
## ***пищи***

варьирует в зависимости от типа пищевых продуктов. Как правило, при готовке усвояемость пищи увеличивается (то есть приготовленные продукты усваиваются лучше, чем сырые).

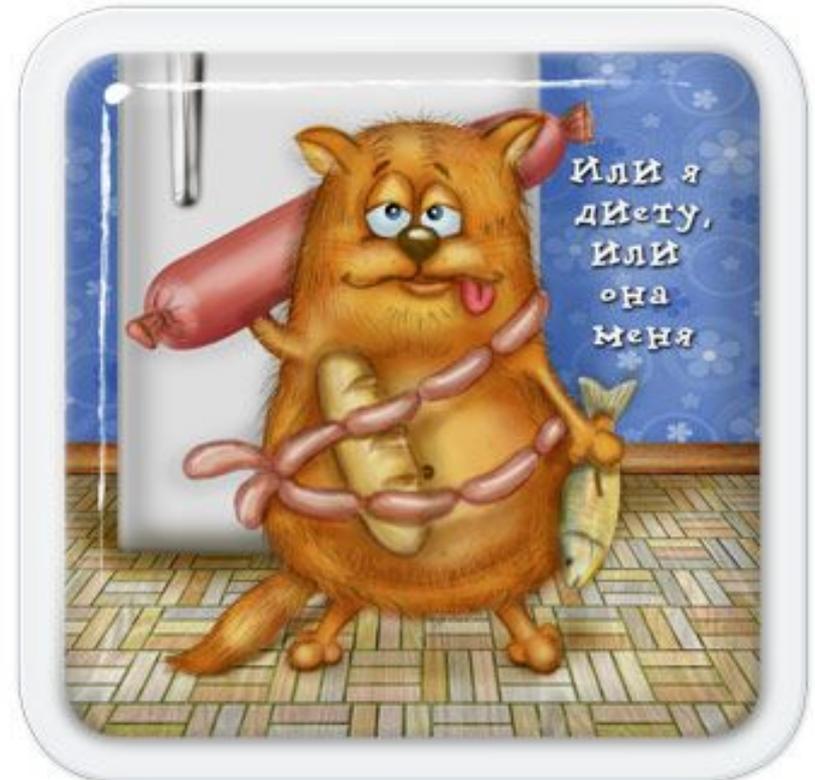
Однако следует избегать чрезмерного воздействия температуры на продукты питания, так как при этом разрушаются витамины и пища теряет свои вкусовые качества.

## *4. Режим приема пищи*

Лучше всего разделить прием пищи на 4-5 раз в сутки. При этом основная часть пищи должна приходиться на второй завтрак и обед.



Следует избегать однократного приема больших количеств пищи, так как это приводит к растягиванию стенок желудка и негативно сказывается на способности тренироваться.



1

**СЛАДОСТИ И ЖИРЫ**

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

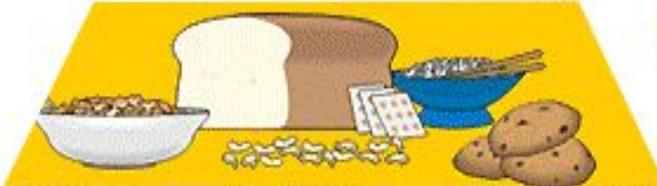
**МЯСО, ПТИЦА, РЫБА**

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

**ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ**

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

**ОВОЩИ**

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

**ФРУКТЫ**

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

**НАПИТКИ**

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



# Питание спортсменов игровых видов спорта

## планирование оптимального рациона:

- Углеводы – 60-65%;
- Жиры – 20-25%;
- Белки – 10-15%;
- Вода – не менее 2 литров;
- Витамины – аскорбиновая кислота, В, Е, А;
- Калорийность – мужчины (4500-5500 ккал), женщины (4000-5000 ккал)

# Питание спортсменов циклических видов спорта

планирование оптимального рациона  
зависит от мощности и длительности  
дистанции:

- Чем длиннее дистанция – больше потребность в углеводах, жирах, воде, минеральных веществах;
- Калорийность – мужчины (5500-6500 ккал), женщины (5000-6000 ккал)

# Питание спортсменов силовых видов спорта

## планирование оптимального рациона:

- Углеводы – 49-50%;
- Жиры – 31-32%;
- Белки – 18-20%;
- Вода – около 2 литров;
- Калорийность – мужчины (3500-4500 ккал), женщины (3000-4000 ккал)

# Питание спортсменов сложно- координационных видов спорта

## планирование оптимального рациона:

- Углеводы – 60-70%;
- Жиры – 15-20%;
- Белки – 10-20%;
- Вода – около 2-2,5 литров;
- Витамины – группы В, Е; минеральные вещества;
- Калорийность – мужчины (3500-4500 ккал), женщины (3000-4000 ккал)

# Сбалансированный суточный рацион

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

# Пирамида питания





**Продукты, которые можно употреблять без ограничения**

капуста (все виды)

огурцы

салат листовой

зелень

помидоры

перец

кабачки

баклажаны

свекла

морковь

стручковая фасоль

редис, редька, репа

зеленый горошек (молодой)

шпинат, щавель

грибы

**Примечание:**

Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде. Использование жиров (растительного масла, сметаны 10-15%) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.



**Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве**

нежирное мясо, птица (предпочтительно на обед)  
нежирная рыба (2-3 раза в неделю)

молоко и кисломолочные продукты (нежирные, 1-1,5%)

сыры менее 30% жирности (3 раза в неделю в 1-й половине дня)

творог менее 5% жирности

картофель (оптимально в запеченном виде – 1-2 раза в неделю)

зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)

крупы (1 порция в день)

макаронные изделия (не более 2 раз в неделю в 1 половине дня, с овощным гарниром)

хлеб и хлебобулочные изделия (из муки грубого помола, с отрубями)

фрукты (не более 2 порций в день)

яйца (3-4 яйца в неделю)

мёд (3 чайные ложки в день до 17:00)

орехи грецкие, фундук



**Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить**

масло сливочное

масло растительное (не более 1 столовой ложки в день!)

сало

сметана, сливки

сыры более 30% жирности

творог более 5% жирности

майонез, маргарин

жирное мясо, копчености

колбасные изделия

субпродукты

кожа птицы

консервы мясные, рыбные и растительные в масле

орехи кешью, арахис,

семечки

сахар

варенье, джемы

конфеты, шоколад

пирожные, торты и другие кондитерские изделия

печенье, изделия из сдобного теста

мороженое

сладкие газированные напитки

алкогольные напитки



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни