

Здоровое питание – залог успеха спортсмена!





Всем детям для правильного развития необходима здоровая пища. Нуждаются в этом и спортсмены. Рацион их зависит от вида спорта, которым они занимаются, от частоты, продолжительности и интенсивности тренировок. Достаточное количество, **высокое качество** и необходимая калорийность пищи – основные требования к полноценному рациону юных спортсменов.

Пища оказывает значительное влияние на человека. Она даёт:

- Энергию
 - Силу
 - Здоровье
 - Развитие
-
- Здоровье человека на 70% зависит от правильного питания!

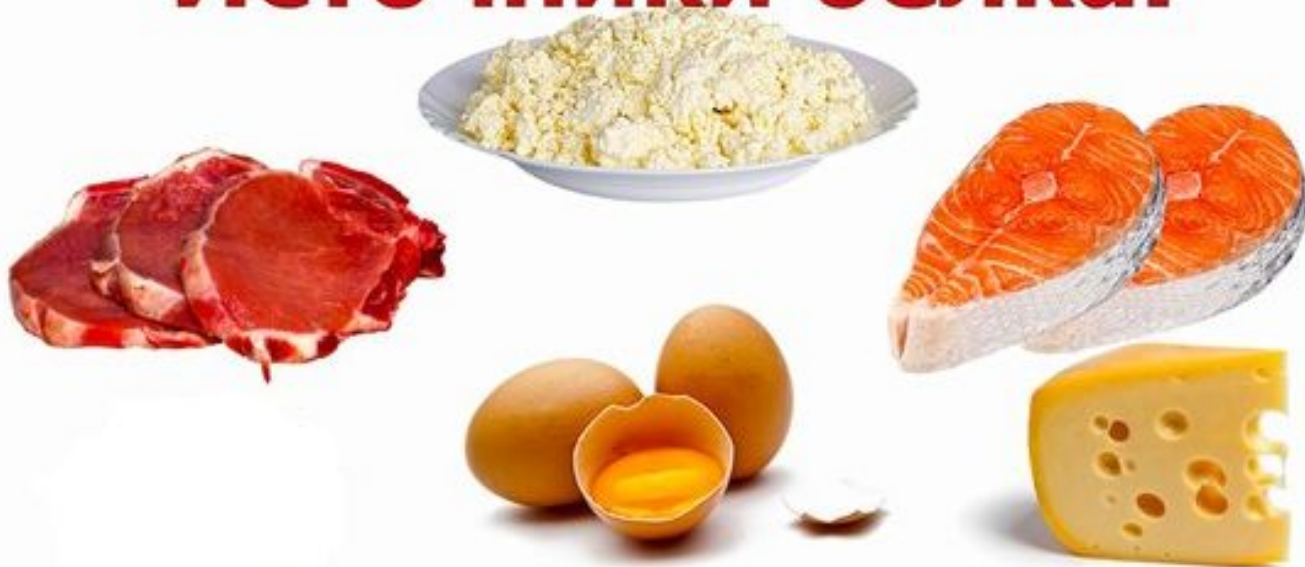
Состав продуктов



Белки

- **Белок** - важен в строительстве и восстановлении клеток во всем организме. Недостаток белка в рационе приводит к серьезным проблемам со здоровьем;
- Белок это основной строительный материал для мышц;
- К белковым продуктам относятся: мясо, рыба, орехи, сыр и т.д.

Источники белка!



Жиры

- Жиры служат источником энергии и участвуют во всасывании некоторых витаминов организмом;
- Тип жиров и их количество в употребляемой пище влияют на общее состояние здоровья;
- Существуют вредные и полезные жиры;
- Для здорового питания ежедневно не более трети потребляемых калорий должно поступать из жиров. Стоит ограничивать потребление продуктов с повышенным количеством холестерина, например яиц, жирного мяса.

Типы и источники жиров



хорошие жиры

плохие жиры



Углеводы

- Основным источником энергии для организма являются углеводы. Если вы **превышаете** необходимую норму углеводов, которые поступают с пищей, они будут откладываться в теле в виде **лишнего жира**.
- Пищевые углеводы разделяют на два вида: **простые** и **сложные**.

Простые углеводы

- В основе простых углеводов находятся сахара. Они быстро наполняют организм энергией, но могут быть вредными для зубов и фигуры. Пищевые продукты, среди которых печенье, булочки, пирожные, торты, конфеты состоят из большого количества простых углеводов.

Сложные углеводы

- Сложные углеводы имеют иную структуру, в отличие от простых углеводов, и в их основе – крахмал и пищевые волокна. Поскольку крахмал переваривается медленно, этот процесс обеспечивает устойчивое накопление энергии. К продуктам с его высоким содержанием относят хлеб, макароны, овощи (особенно картофель), а также рис. Клетчатка (пищевые волокна) состоит из волокнистой части растений, которая во время пищеварения переваривается неполностью.

Углеводы

- Основную часть ежедневного рациона должны составлять **сложные** углеводы, в отличие от простых, которые содержат мало полезных веществ и наносят вред фигуре.

Источники углеводов



Выберите хорошие и плохие углеводы?



Витамины и минералы

- Витамины и минералы играют большую роль для роста и обмена веществ. За исключением витамина К, который вырабатывается посредством деятельности кишечных бактерий, и витамина D, возникающего в коже под влиянием солнечного света, остальные витамины и минералы поступают в организм из потребляемых продуктов питания.

- Основная масса людей ежедневно получает необходимое количество витаминов и минералов с пищей. При этом избыток некоторых витаминов, в том числе витамины А, D, Е, К , может негативно влиять на организм. Однако, некоторые люди вынуждены употреблять витаминные и минеральные добавки дополнительно к пище.



Жидкость

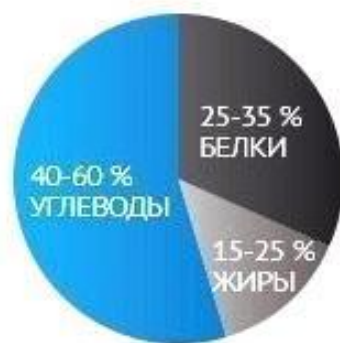
- **Вода** – неотъемлемая часть всего живого, при этом организм человека состоит из воды почти на 80%. Вода уходит во время мочеиспускания и потоотделения, следовательно, человеку необходимо восполнять потери жидкости.
- Часть жидкости поступает в организм, находясь в твердой пище, но пить много воды в первозданном виде также необходимо. Желательно выпивать чистой воды без газа не менее **8** стаканов в день

Запомните!

- Вредная пища всегда вкуснее полезной, НО питаться правильно тоже можно очень вкусно, достаточно лишь проработать свое ежедневное меню! 😊

Правильное питание

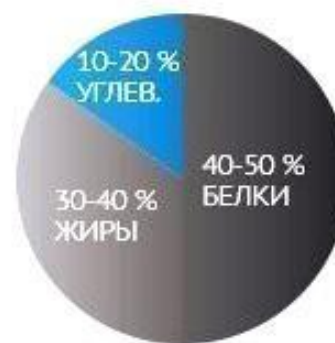
Соотношение белков, жиров и углеводов



Набор массы



Норма



Похудение

Правильное питание

ПРОДУКТЫ

Полезные и вкусные

Вредные и ненужные



Запомните!

- Вопрос питания очень важен, каждый чемпион очень тщательно составляет своё меню и следит за своим рационом.
- Чтобы стать успешным и крутым хоккеистом, откажитесь от сухариков, чипс, семечек, газировки и т.д. Пусть даже это очень вкусно, но если мы хотим быть лучшими, мы должны уметь отказываться своим «прихотям»!





Примерный рацион на день



Заключение

- Чтобы стать лучшим хоккеистом – чемпионом, начните правильно питаться уже сегодня, и тогда уже завтра вы увидите изменения в своих результатах!

Вперёд к победам Медвежата!!!