

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ-СПОРТСМЕНОВ

Рыбалка А.



АКТУАЛЬНОСТЬ

- Для успешного занятия спортом, необходимы не только спортивные принадлежности, но и правильное питание.
- Правильные продукты и напитки могут помочь Вам стать лучшим спортсменом.



ЗАДАЧИ:

1. Что такое питание
2. Зачем нужно правильное питание
3. Правила правильного питания для спортсменов



ПИТАНИЕ - ЭТО...

- процесс снабжения организма питательными веществами, а также (что не менее важно) витаминами, микроэлементами, энзимами и клетчаткой в необходимых для него количествах. Цель такого снабжения — обеспечить нормальное построение новых клеточных структур, а также создать условия для поддержания в них активного энергетического баланса.



ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ – ЭТО...

- это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Все дети должны есть разнообразную здоровую пищу, и спортсмены не исключение. Все маленькие спортсмены нуждаются в продуктах, которые включают:

- **белок** (мясо, домашняя птица, морские продукты, яйца, бобы, орехи, и молочные продукты);
- **углеводы** (фрукты, овощи, и цельные зерна);
- **витамины** (например, фрукты и овощи) и минералы, такие как кальций (например, молочные продукты);
- **жиры** (находится в мясе, сырах, орехах, маслах)

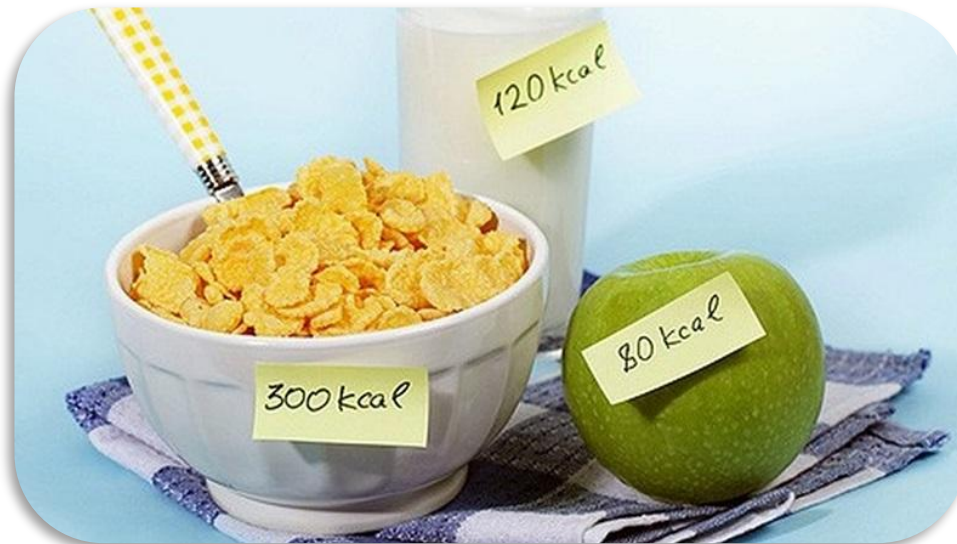


ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ

- Спортсменам необходимо потреблять больше пищи. Потому что во время физических упражнений, у них сжигается намного больше калорий, чем у любого человека.



- Дети школьного возраста (от 6 – 12 лет) должны употреблять 1 600 и 2 200 калорий в день. Дети, занимающиеся спортом, должны питаться больше. Чем ребенок становится старше, тем больше он должен потреблять калорий.



КАЛЬЦИЙ И ЖЕЛЕЗО

- Кальций и железо - два важных питательных вещества для детей — особенно спортсменов. Кальций строит крепкие кости.



- Кальцием богаты молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыр. Также зеленые листовые овощи и апельсиновый сок.



- Важно в ежедневный рацион включать продукты богатые железом, такие как мясо, сушеные бобы и хлебные злаки. Без достаточного количества железа дети устают быстрее.



ЖИДКОСТЬ

- Воду необходимо употреблять до, вовремя и после соревнований. Когда люди потеют, они теряют воду через кожу. Большая потеря жидкости, может привести к обезвоживанию. Вода - лучший выбор. Фруктовый сок, смешанный с водой - другой освежающий напиток. Избегайте содовых, особенно с кофеином.



СОРЕВНОВАНИЯ

- За 2 - 4 часа до игры необходимо хорошо поесть. Лучшая еда перед игрой включает углеводы и белок, но низкая по содержанию в жире и волокне, которое может замедлить переваривание. Также вы можете взять с собой бутерброд, свежие фрукты или орешки – это отличная закуска. Энергетические батончики лучше не употреблять, все эти питательные вещества можно получить от здоровых продуктов.



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАЦИОНЕ:





МЯСО

ИЛИ



рыба





в день для ребенка
оптимальным
съесть 1-2 яйца



Злаки

Рисовая

Пшеничная

Каша гречневая

Овсяная




ФРУКТЫ:



летом

- Абрикосы
- Слива
- Вишня
- Яблоки

зимой

- Апельсины
 - Мандарины
 - Бананы
 - Яблоки
- 

ОВОЩИ:

Летом

огурцы, помидоры,
капуста, кабачки,
баклажаны



Зимой

морковь, капуста,
картофель, свекла,
зеленый горошек



ОРЕХИ:



грецкие



миндаль



фундук



ХЛЕБ:

- Цельнозерновой



ЗЕЛЕНЬ:



Зеленый
лук



Укроп



Базилик



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Дети узнают, что такое правильное питание и зачем оно нужно. А так же что входит в рацион правильного питания спортсменов и сами начнут пользоваться полученной информацией.



