

УЧИТЫВАЙТЕ СВОЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ

Потребляемая с пищей и напитками энергия (калории) должна соответствовать расходуемой энергии. Потребность каждого спортсмена в энергии индивидуальна и зависит от его пола, возраста, телосложения, массы тела, состояния здоровья, а также от климата, вида спорта, объема и интенсивности тренировок. Так, суточная потребность спортсменов в калориях может быть очень разной, в промежутке от 1600 до 6000 ккал и даже больше.

Вне зависимости от различий каждый должен соблюдать основные принципы правильного питания:

- Меню должно быть разнообразным, в течение недели необходимо употреблять в пищу продукты из всех пищевых групп.
- Питание должно быть сбалансированным (углеводы, белки и жиры в правильных пропорциях).
- Питание должно быть полноценным (достаточный объем клетчатки, минералов и витаминов).
- Большую потребность в калориях можно покрыть за счет увеличения порций сбалансированной и полноценной еды (спортсмены высших достижений нуждаются в пищевых добавках).
- Очень важно употреблять в пищу углеводы, которые являются основным источником энергии во время физической активности.
- Меню должно содержать достаточное количество жидкости. Самый лучший напиток – негазированная вода, для молодых спортсменов еще и молоко.
- Стоит учитывать особенности организма, аллергии и непереносимость определенных продуктов питания.
- По возможности всегда отдавай предпочтение местным продуктам питания.
- Избегай фастфуда, так как в нем обычно содержится слишком много жира, соли и/или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.

Правильное питание обеспечивает достаточный запас энергии для физического и духовного развития, улучшения трудоспособности и спортивных достижений, качественного восстановления и укрепления здоровья.

Особенно важным правильное питание является для растущего организма молодых спортсменов, рискующих допустить такие ошибки в питании, которые могут повлечь за собой задержку в развитии или хронические проблемы со здоровьем.



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ И СОВЕТА

Для получения рекомендаций по питанию и пищевым добавкам, а также по физическим нагрузкам, восстановлению и бытовому режиму советуем записаться на прием к спортивному врачу, который назначит анализы крови и даст персональные рекомендации.

Советы по питанию можно найти и по адресу www.toitumine.ee.

SPORDIMEDITSIINI SA

Тонди 84/3
(здание частной школы Аудентес, 3 этаж), Таллинн
Тел.: 699 6515 и 699 6545
Э-почта: admin@sportmed.ee
www.sportmed.ee

Spordimeditstiini SA – партнёры Инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперты данной сферы.



Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.

Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте www.sportest.eu.

estonia.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Инструкцию составили доктор Криста Ляэне и доктор Лээна Аннус.

ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ И МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ



В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ УПОТРЕБЛЯЙ В ПИЩУ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ПИЩЕВЫХ ГРУПП



Дневное меню спортсмена-любителя и молодого спортсмена включает:

- **55-60% углеводов** (преимущественно из пищевых групп 1 и 2, также из группы 3, в меньшей мере из группы 5)
- **25-30% жиров** (преимущественно из пищевых групп 3 и 4, а также пищевые жиры из групп 1 и 5 и жиросодержащие фрукты из группы 2)
- **10-15% белков** (преимущественно из пищевых групп 2 (бобовые), 3 и 4, в меньшей мере из групп 1 и 5)

ВОДА

Вода – это основная и жизненно важная составляющая организма, в зависимости от возраста человека на ее долю приходится 50-75% массы тела. Чем человек моложе, тем больше в составе его тела воды.

Нормальная жизнедеятельность возможна лишь в условиях сбалансированного обмена жидкости в организме: потеря жидкости в процессах мочеиспускания, дефекации, потоотделения и дыхания должна находиться в балансе с объемом потребляемой еды и напитков.

Даже 1-2-процентная потеря веса за счет уменьшения количества жидкости в организме вызывает чувство жажды, нарушение терморегуляции тела и снижение работоспособности. При более серьезной нехватке жидкости может произойти тепловой удар и потеря сознания.

При занятиях спортом потеря жидкости в несколько раз больше обычной. При этом воду важно пить в течение всего дня, во время тренировок и соревнований еще до возникновения чувства жажды. Самый лучший напиток – негазированная вода, при длительной физической нагрузке также спортивные напитки.

Выпивай необходимое количество воды, не больше и не меньше.

Опасно также излишнее употребление воды, потому что при увеличении отделения мочи растет нагрузка на почки и усиливается потоотделение. Употребление чистой пресной воды на длинной дистанции в жарком климате может привести к дефициту натрия – то есть отравлению водой.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Правильно питающиеся молодые спортсмены и спортсмены-любители не нуждаются в пищевых добавках.

В качестве исключения в осенние, зимние и весенние месяцы, когда мало солнца и ультрафиолетовое излучение слишком низкое, рекомендуется регулярно в целях профилактики принимать витамин D3. Рекомендуемая суточная доза составляет 600–800 МЕ (15–20 мкг). Пищевые добавки принимают тренирующиеся с очень большими нагрузками спортсмены высших достижений и испытывающие проблемы со здоровьем молодые спортсмены и спортсмены-любители. Пищевые добавки следует принимать по рекомендации врача.

ПРИМЕРНОЕ СУТОЧНОЕ МЕНЮ

В течение дня должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса до или после тренировки.

ЗАВТРАК:

- **25% дневного количества калорий**
- **Основная часть дневной потребности в углеводах**
- Каша с вареньем или ягодами; мюсли с молоком или йогуртом; бутерброд и яйцо; творог с фруктами

ОБЕД:

- **30-35% дневного количества калорий**
- **Может содержать значительно больше жиров, чем ужин**
- Основное блюдо (паста, рис или картофель с овощами, свежий салат, мясо) или суп, хлеб-горбушка и десерт (мусс из манки, кисель, творожный крем, творожный сыр)

NB! Предпочтение стоит отдавать цельнозерновым пасте и рису.

УЖИН:

- **25% дневного количества калорий**
- **Легко перевариваемые белки, фрукты и овощи**
- Маложирная рыба или мясо, овощи, суп, вареное яйцо, свежий салат, творог, йогурт, кефир, фрукты

В качестве перекуса подходят: йогурт, свежие или сушеные фрукты, домашний сыр, какао, батончик мюсли, смузи, другие привычные богатые углеводами продукты.

Сладкое можно при необходимости употреблять после основного приема пищи.

Дневные приемы пищи молодых спортсменов и спортсменов-любителей часто зависят от рабочего или школьного режима. Важно следить, чтобы между приемами пищи не было слишком длинных перерывов. Обычно между приемами пищи должно проходить около трех часов.

Не забывай защищать зубы от кислотной атаки! После приема пищи, употребления спортивного напитка или батончика полощи рот чистой водой или жуй жевательную резинку с содержанием ксилита.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

- На соревнование всегда иди здоровым, отдохнувшим и достаточно подготовленным.
- Пей и ешь только привычную еду и напитки. Не пробуй ничего нового!

ДО ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЯ

За 2-4 часа до тренировки или соревнования употребляй богатую углеводами нежирную пищу. Например: паста/рис + куриное мясо/рыба + овощи, мюсли с молоком + банан. Обязательно запивай пищу.

Если нет аппетита, то за 30 минут до начала перекуси или выпей 1 стакан легкого спортивного напитка.

NB! Не рекомендуются газированные напитки, кислый сок, яблоки, трудноперевариваемая пища (жирные основные блюда, консервы, бобы, горох, грибы, ржаной хлеб, свежие салаты, цельное молоко и так далее).

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЯ

- Если усилие длится не более 60 минут, пей понемногу воду.
- Если усилие длится более 60 минут, пей богатый углеводами напиток – 4-8% спортивный напиток или разбавленный сок.
- Если усилие длится более 90 минут, употребляй питательный напиток (фруктовый сок, смузи, йогуртовый напиток), спортивные гели и батончики, или сделай легкий перекус.
- Для получения дополнительной энергии во время соревнований съешь 1-2 банана, 1-2 батончика мюсли, горсть изюма.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЯ

- Чем быстрее восстановятся потерянная жидкость, углеводы и белки, тем быстрее восстановится организм.
- Для восстановления жидкости: начинай пить жидкость уже в конце тренировки во время растяжки по принципу «часто и понемногу» (100-150 мл через каждый 10-15 мин.).
 - Для восстановления углеводов и белков: перекуси (например фрукт + батончик мюсли + молоко/йогурт, булочка из цельного зерна + ореховое масло/варенье + какао, фрукт + кефир + печенье «дигестив»).
 - Через два часа поешь плотно – мясо, молочные продукты, много фруктов и овощей.