**Особенности питания детей-спортсменов**

О правильном питание взрослые должны рассказывать своим детям с раннего возраста. Режим дня, сбалансированность питательных веществ — залог здоровья и бодрости духа и тела. Питание ребенка спортсмена и его режим дня немного отличается от детей, не занимающихся спортом.

Особенности в питании детей-спортсменов начинаются уже с объемов пищи: помимо увеличения частоты приемов еды (рекомендуется до 5 раз в день) имеет место быть более калорийный рацион (3000-5000 ккал в зависимости от вида спорта и возраста ребенка).

Рекомендации по составу продуктов для спортсменов существенно не отличаются от рекомендаций для обычных детей – они так же включают ограничения жиров, сладостей и поваренной соли.

Так же следует следить за энергетическим равновесием питания ребенка. Иными словами – избегать переизбытка или недостатка питания, что бы предотвратить развитие ожирения или анорексии.

В питание детей, занимающегося спортом, обязательно должно включать мясо и рыбу. Богатые аминокислотами, необходимых для обеспечения полноценного роста организма. А также, «белковые» злаки – крупы, изделия из муки. Обязательно включать в рацион молочные каши, источники лизина и аргинина – незаменимых аминокислот.

Кроме того, организму необходимы продукты богатые так называемыми липотропными веществами. Это аминокислоты предупреждающие ожирение печени, участвующие в нормализации жирового и связанного с ним холестеринового обмена присутствуют в следующих продуктах:

* говядина,
* куриные яйца,
* нежирная рыба и морепродукты,
* нежирный творог,
* соя, особенно соевая мука.

Так же дети-спортсмены должны пить много жидкости, очищенной воды или зеленого чай без сахара. Делать это надо до, во время и после тренировки. В процессе тренировок необходимо пить небольшое количество воды, 2-3 глотка несколько раз.

После тренировочного процесса, небольшой перекус. А вот полноценная еда должна быть примерно через час после тренировки. Для того чтобы восстановить запасы гликогена в мышечной ткани.

Таким образом, основные особенности питания спортсменов включают в себя:

* Установление времени и интервала приема пищи; строгое его соблюдение.
* Обязательное присутствие рыбы и мяса.
* В структуре рациона основной акцент приходится на белок.
* Обязательное потребление продуктов с высоким содержанием липотропных веществ (творог, яйца, рыба)
* Потребление сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы).
* Исключение или минимизация потребления быстрых углеводов (фастфуд, газировки, сладости).
* Достаточное потребление жидкости, 1,5-2 литра в сутки.

|  |  |
| --- | --- |
| Заведующий отделом, врач по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе» |   Е.В Аверина  |

Согласовано:

|  |  |
| --- | --- |
| Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе |  Н.В. Шатова |