

ТЕМА:

7 основных правил питания ребенка спортсмена.

О правильном питании 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. Реалии наших будней таковы, что не всегда родители могут проследить за питанием детей. Работа, школа, повседневные проблемы и прочие факторы влияют на это. Но, тем не менее, о правильном питании необходимо задумываться и стараться придерживаться его. Причем, придерживаться всей семьей, это будет стимулирующим и поддерживающим фактором для детей, выработкой привычки правильного рациона.

**Регулярные занятия спортом увеличивают энергозатраты ребенка.** Поэтому родителям детей-спортсменов необходимо задуматься и подстроить режим дня ребёнка под тренировки. Внимательно продумать, что и когда должен съесть ребёнок.

Несбалансированное питание влечет энергетический дефицит, вызывает дисбаланс в развитии ребёнка, потерю мышечной массы, утомляемость, задержку развития.

Так же как и переизбыток питательных веществ при тренировках средней интенсивности приведет к ожирению.

В среднем в день суточная норма калорий для детей составляет 1600-2300. Для детей спортсменов цифры доходят до 3000 калорий.

Перечень групп продуктов которые должны присутствовать в ежедневном рационе ребенка.



Это базовые продукты, комбинируя и меняя способы приготовления, возможно привести разнообразие в пищу.

Такие продукты дети должны получать ежедневно. Для обеспечения организма необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами, незаменимыми жирными кислотами, клетчаткой. Это необходимо для полноценного роста и

развития ребенка.

Важно вводить в меню продукты питания, богатые железом (яблоки, гречка), калием и кальцием (молоко, творог, йогурты). Снабдить организм энергией помогают свежевыжатые фруктовые соки и овощные салаты.

### **Режим питания с учетом тренировок**

**Важно!** строгие низкоуглеводные **диеты** для подростков 12-16 лет **запрещены** – в этот период организм молодого спортсмена активно растет, ему требуется достаточное количество энергии. Прием пищи, для каждого ребенка индивидуален. Но за 1,5-2 часа до тренировки необходимо полноценно поесть. Запрещается заниматься натощак.

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.

Дети-спортсмены должны пить много жидкости, очищенная вода или зеленый 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.

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 холестерина обмена:

- говядина,
- куриные яйца,
- нежирная рыба и морепродукты,
- нежирный творог,
- соя, особенно соевой муке.

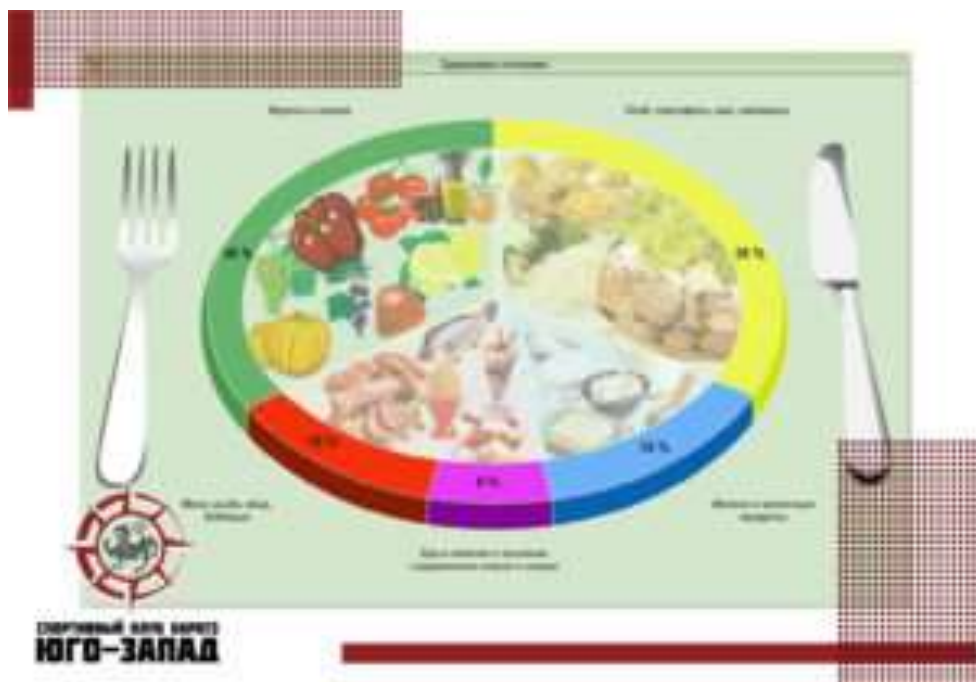
Выработка регулярности и своевременности главный залог правильно выстроенного режима питания. Спортивные дети должны принимать пищу каждые 3-4 часа. Обязательно в рацион включать горячие блюда, супы, каши, овощи и фрукты.

### **7 основных правил питания для детей спортсменов.**

Подводя итог, обращаем ещё раз на основные моменты приема пищи для детей активно занимающихся спортом.

1. Установите время и интервал приема пищи и всегда придерживайтесь его.
2. Рыба и мясо обязательно присутствуют в рационе, это источник аминокислот.
3. В структуре рациона основной акцент приходится на белок

4. Обязательное потребление продуктов с высоким содержанием липотропных веществ (творог, яйца, рыба)
5. Потребление сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы).
6. Исключение или минимизация потребления быстрых углеводов (фастфуд, газировки, сладости).
7. Достаточное потребление жидкости, 1,5-2 литра в сутки.



### Примерное меню на неделю

За основу берем самые обычные продукты из супермаркетов, доступные для любой среднестатистической семьи. Готовить, комбинировать и моделировать блюдо можно как угодно, благо информации сейчас предостаточно.

Указанные блюда не занимают много времени для готовки, с некоторыми справиться даже сам ребёнок. Главное дать правильный посыл на готовку и у ребёнка всё получится.

### Завтрак:

Овсяноблин/Овсяная, гречневая каша с маслом /Глазунья/Омлет



### Обед:

Суп: Щи/Борщ/ гороховый / куриный с лапшой / овощной/грибной / крем суп с брокколи / сырный крем суп / гречневый / рисовый / рассольник

Второе: Мясо/ рыба/ индейка/ курица/ морепродукты + гарнир греча /рис / варенные овощи/бобовые/ макароны/перловка/пшено

Салат из свежих овощей и зелень, масло льняное/оливковое / кунжутное/ тыквенное



Полдник и перекусы :

Творог /орехи/ ягоды / фрукты / домашнее овсяное печенье/ сок/ Кефир/ПП Бутерброд (например,грудка + огурец + творожный сыр)



Ужин:

Соотношение порции 20% белка 80% овощей.

Омлет с овощами/ омлет со шпинатом / рыба / курица / индейка + свежие овощи + масло льняное/оливковое / кунжутное/ тыквенное/ виноградное

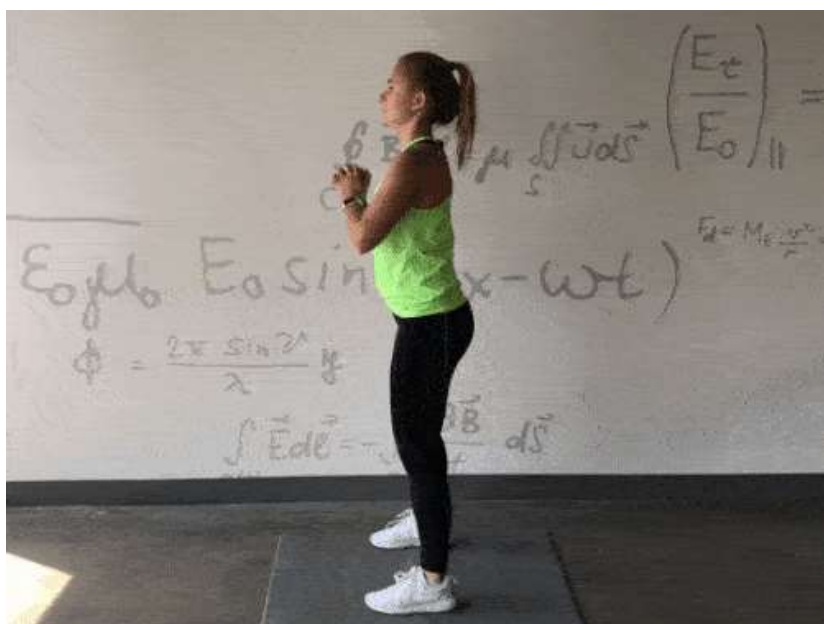




**Рациональное питание спортсмена-подростка – основа его здоровья и гарантия роста тренировочных показателей.** Его основная задача – «поставка» энергии и обеспечение организма необходимым количеством белка («строительный материал» для мышц). Нужно поддерживать здоровый образ жизни не только юного спортсмена, но и родителей. Воспитывать культуру питания и сформировать правильные привычки необходимо всей семьёй и основная нагрузка, в этом вопросе, лежит именно на взрослых.

ОФП. По ссылке смотрим презентацию.Выполняем упражнения строго по инструкции! <https://traingain.org/article/2511-ofp-dlya-begunov14-prostyh-i-effektivnyh-uprazhnenij-s-vesom-sobstvennogo-tela>

#### 1. Приседания с весом собственного тела



**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, спина прямая, руки согнуты в локтях перед собой на уровне груди.

**Техника выполнения:** выполните приседание, отводя таз назад таким образом, как будто хотите сесть на невидимое кресло. Старайтесь удерживать колени в неподвижном положении и опускайтесь до тех пор, пока ваши бедра не станут параллельны полу, затем плавно поднимитесь вверх. Следите за тем, чтобы колени не выходили за уровень носков. Сделайте 12-20 повторений за один подход.

## 2. Упражнение «скоростной фигурист»



**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, икроножные, пресс.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены по бокам.

**Техника выполнения:** Сделайте широкий шаг правой ногой назад и заведите ее за левую ногу таким образом, чтобы они оказались скрещены между собой. Прыжковым движением смените положение ног на противоположное – правая нога опорная, левая нога уходит назад за правую. Руки движутся в ту же сторону, в которую происходит смена ноги. Сделайте 10-12 прыжков на каждую ногу.

## 3. Выпрыгивания из приседа



**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, икроножные.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены вдоль тела, взгляд перед собой.

**Техника выполнения:** плавно отведите таз назад и выполните присед до параллели с полом, затем резким взрывным движением, отталкиваясь через пятки, выпрыгните вверх как можно выше. Сделайте 10-15 прыжков.

#### 4. Прыжки в длину



**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, мышцы задней поверхности бедра, икроножные.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, руки опущены по бокам, спина прямая, взгляд перед собой.

**Техника выполнения:** прогнитесь в пояснице, одновременно сгибая ноги в коленях и отводя руки назад, затем мощно оттолкнитесь через носки и выполните прыжок вперед. Сделайте 8-10 прыжков.

#### 5. Упражнение «птица-собака»



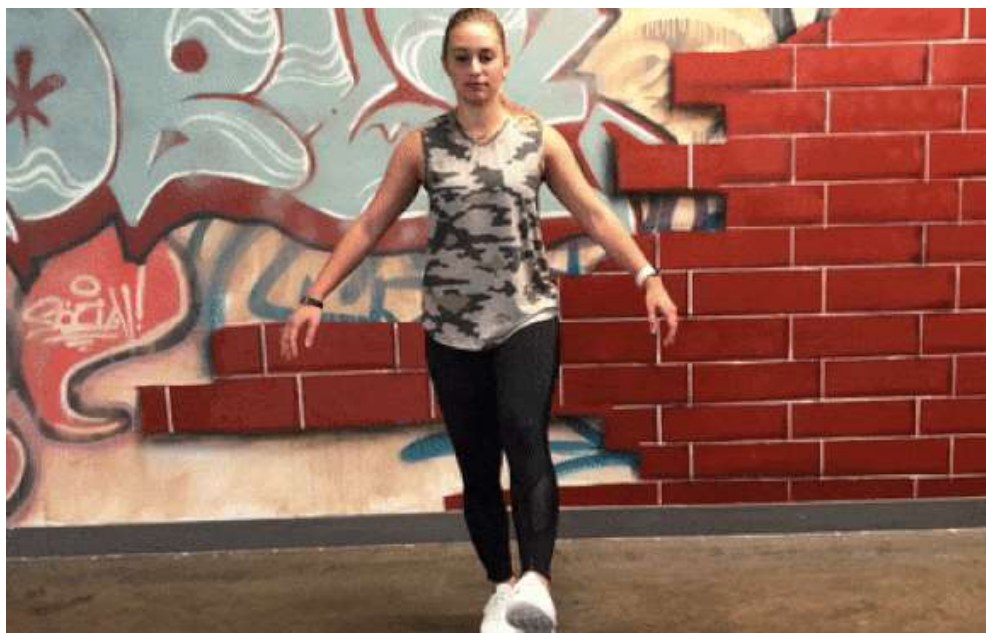
**Какие мышцы задействуются:** ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, пресс.

**Исходное положение:** станьте на четвереньки, колени перпендикулярные полу, кисти расположены напротив плеч, спина прямая.

**Техника выполнения:** напрягая мышцы пресса и ягодицы, одновременно отведите левую ногу назад и вытяните правую руку вперед. В верхней точке ваша рука и бедро должна быть параллельно полу, а нога согнута в колене под углом 90 градусов. Сделайте короткую паузу, а затем плавно и подконтрольно вернитесь в исходное положение и выполните это же движение на другую сторону. Сделайте 10-12 повторений на каждую сторону.

6. Приседания на одной ноге («пистолетиком»)



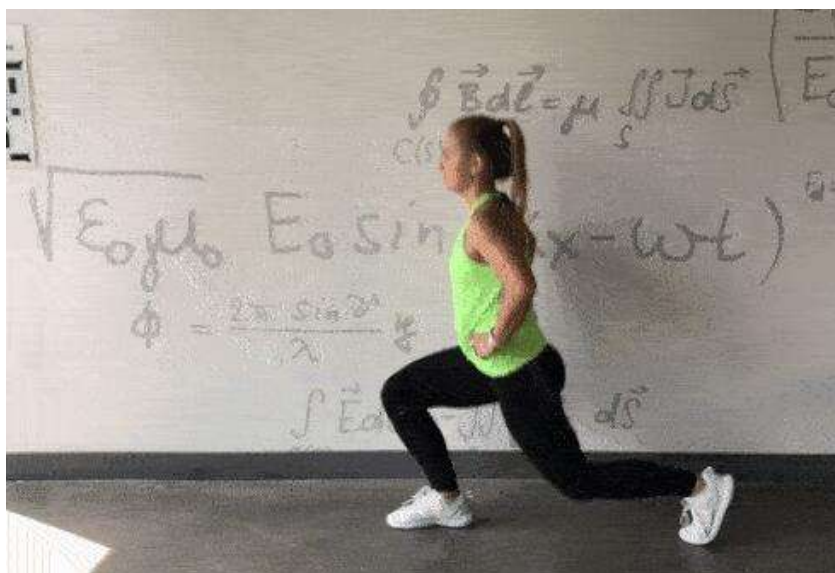


**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, икроножные, пресс

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд направлен вперед.

**Техника выполнения:** удерживая равновесие с помощью рук, поднимите вытянутую левую ногу как можно выше. Отводя таз назад, опускайтесь на правой ноге вниз до тех пор, пока бедро не станет параллельно полу, при этом старайтесь, чтобы колено правой ноги не выходило за уровень носка. Сделайте 6-8 приседаний и смените ногу.

## 7. Выпады



**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, спина прямая, руки расположены по бокам.

**Техника выполнения:** сделайте шаг вперед правой ногой, и опускайтесь вниз до тех пор, пока колено левой ноги слегка не коснется пола. Следите за тем, чтобы колено опорной ноги не выходило за уровень носка/переднюю часть стопы. Смените ногу и повторите движение. Сделайте 10-12 повторений на каждую сторону.

## 8. Подъем на носок



**Какие мышцы задействуются:** икроножные мышцы, мышцы стопы.

**Исходное положение:** встаньте на правую ногу. При необходимости используйте опору для сохранения равновесия. Примите беговую позу, приподняв бедро и слегка согнув колено левой ноги.

**Техника выполнения:** Напрягая икроножные мышцы и опираясь на переднюю часть стопы, поднимите пятку как можно выше. В верхней точке сделайте короткую паузу, и плавно опуститесь вниз. Смените ногу и повторите движение. Сделайте 15-20 раз на каждую сторону.

## 9. Прыжки вверх стоя на одной ноге



**Какие мышцы задействуются:** икроножные мышцы, мышцы стопы.

**Исходное положение:** встаньте на правую ногу. Примите беговую позу, приподняв бедро и слегка согнув колено левой ноги.

**Техника выполнения:** Сохраняя равновесие, оттолкнитесь передней частью стопы и выпрыгните вверх. Старайтесь не приземляться на пятку. Чтобы лучше задействовать мышцы стопы, выполняйте упражнение без обуви. Сделайте 10-12 повторений на каждую сторону.

## 10. Боковая планка



**Какие мышцы задействуются:** мышцы кора

**Исходное положение:** Лягте на бок, выставьте правую руку и упритесь предплечьем в пол. Ноги находятся одна на другой. Левая рука согнута в локте и расположена на боку.

**Техника выполнения:** опираясь на локоть, приподнимите бедра и таз таким образом, чтобы ваше тело образовало прямую линию. Напрягая мышцы пресса, старайтесь удерживать это положение 30-90 сек. Поменяйте руку и повторите движение на другую сторону.

## 11. Планка



**Какие мышцы задействуются:** мышцы кора

**Исходное положение:** лягте на пол. Опираясь на локти и пальцы ног, поднимите туловище вверх.

**Техника выполнения:** Напрягая мышцы пресса, удерживайте это положение 30-90 сек. Старайтесь не прогибаться в пояснице.

## 12. Упражнение «ракушка»





**Какие мышцы задействуются:** мышцы внутренней и задней поверхности бедра.

**Исходное положение:** обопритесь на левый локоть и лягте на бок, согните ноги в коленях и положите их друг на друга.

**Техника выполнения:** напрягая мышцы бедра, поднимите правое колено как можно выше вверх, при этом стопы остаются прижаты друг к другу, затем плавно вернитесь в исходное положение. Чтобы усложнить упражнение, обвяжите колени эластичной лентой/резинкой. Сделайте 10-12 повторений на каждую сторону.

### 13. Приставные шаги на полусогнутых ногах



**Какие мышцы задействуются:** квадрицепсы, мышцы внутренней и задней поверхности бедра, ягодичные.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч и слегка полусогнуты, корпус наклоните немного вперед, а таз отведите чуть назад, спина прямая, руки согнуты в локтях перед собой.

**Техника выполнения:** сохраняя полусогнутое положение ног, сделайте шаг правой ногой как можно дальше, затем приставьте левую ногу на это же расстояние. Чтобы усложнить упражнение, обвяжите колени эластичной лентой/резинкой на уровне голени. Сделайте 20-25 шагов в каждую сторону.

#### 14. Берпи



**Какие мышцы задействованы:** грудные, дельтовидные, трицепс, мышцы кора, квадрицепс, ягодичные, икроножные.

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, спина прямая, руки расположены по бокам.

**Техника выполнения:** согнув колени, выполните приседание и упритесь руками в пол и одновременно выбросьте ноги назад, приняв упор лежа. Отожмитесь от пола, подберите ноги под себя и выпрыгните вверх, и сделайте хлопок над головой. Сделайте 8-10 повторений без перерыва.

Упражнения можно выполнять как в сетях/подходах, так и объединить некоторые из них круговую тренировку.