

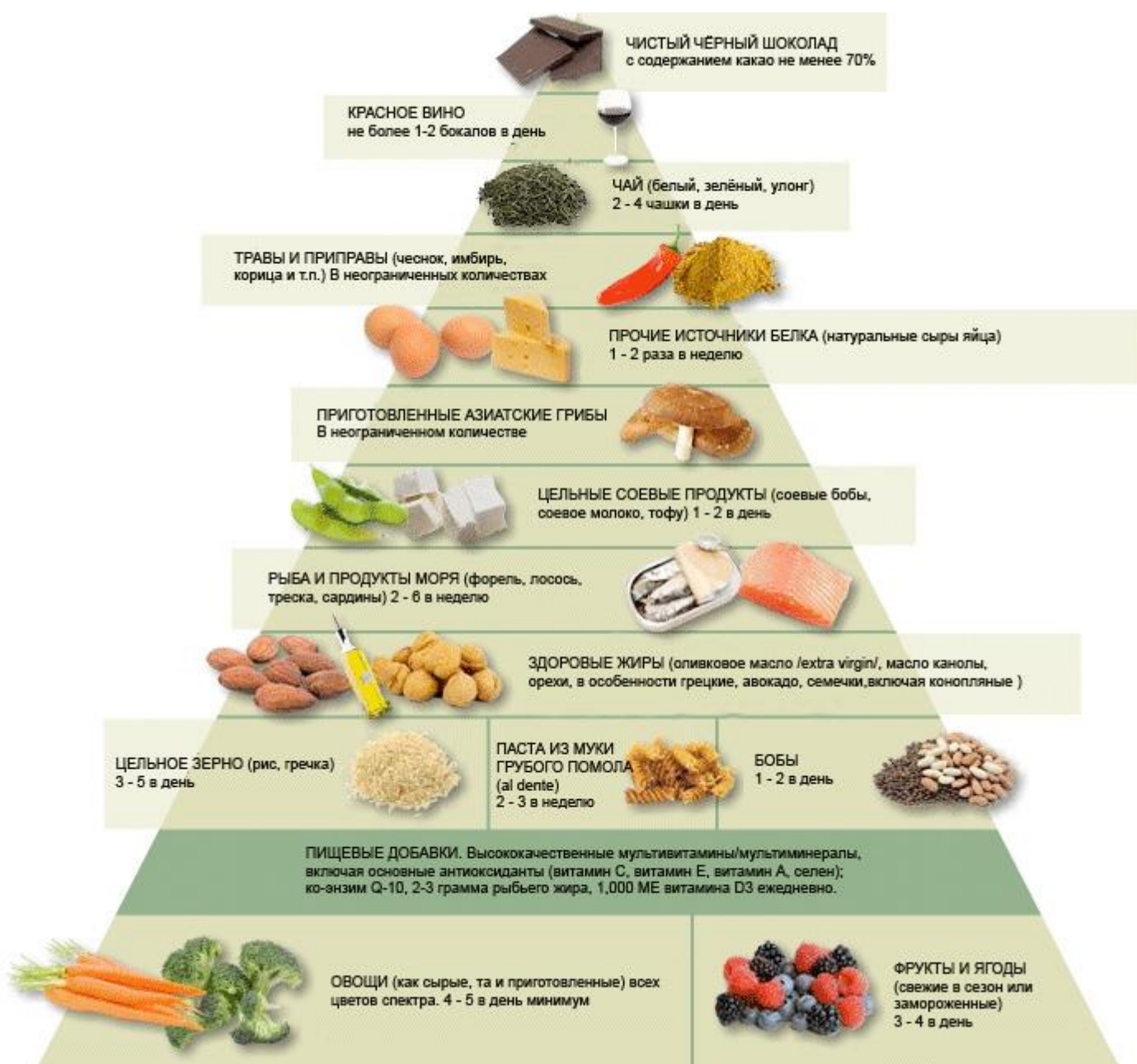
ТЕМА: «Питание юного спортсмена»

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Рациональное питание.
2. Интервалы между приемами пищи и режим питания.
3. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Хорошее здоровье – показатель качества жизни современного человека. Характер питания является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека.

Имея доступ к различной пище, студенты вольны сами выбирать тот ассортимент пищи, который им доступен по экономическим соображениям, предпочтителен по вкусовым привычкам и традициям.



Каковы же правила, которым нужно следовать при выборе здоровой пищи?

Общие рекомендации:

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
2. Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».
3. Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
4. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
5. Ешьте пищу небольшими порциями.
6. Ешьте регулярно без больших перерывов.
7. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
8. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
9. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
10. Ограничивайте потребление чистого сахара.
11. Ограничивайте потребление поваренной соли.
12. Избегайте потребления алкоголя.

Соблюдение энергетического баланса

Ежедневно человек должен получать столько энергии, сколько он может потратить за день. Например, постоянный избыток калорий при малой физической активности приводит к отложению жира, а постоянное недоедание при нормальном весе – к истощению организма и уменьшению мышечных волокон. При дефиците энергии запускается процесс накопления жировой ткани, поэтому периодическое употребление сладостей или фаст-фуда тут же сказывается на фигуре.

Соблюдения баланса веществ

Рациональное питание предполагает сбалансированное поступление в организм макро- и микронутриентов, включающих следующие вещества:

- Животные и растительные белки;
- Насыщенные (животные) и ненасыщенные (растительные) жиры;
- Простые и сложные углеводы;
- Жирорастворимые витамины А, D, E, К и водорастворимые витамины С и группы В;
- Минеральные вещества – магний, кальций, фосфор, железо, цинк, йод и другие.

Интервалы между приёмами пищи

Пища, принятая желудком, **переваривается за 4 – 5 часов**. Всё это время пищеварительные железы трудятся, и после окончания процесса переваривания необходим ещё час, чтобы они отдохнули и могли вновь произвести необходимое количество пищеварительного сока, содержащего слизь, ферменты, немного соляной кислоты, для последующего переваривания пищи.

Мы имеем простое уравнение: 4 – 5 часов + 1 час = 5 – 6 часов.

Это требуемый интервал между приёмами пищи. Если после основного приёма пищи мы захотим перекусить, что происходит в организме?

Новая порция пищи попадает в желудок в тот момент, когда предыдущая порция ещё не переработана. При этом переваривание первой порции приостанавливается. Желудок, не успев переварить предыдущую порцию, не готов

принять новое бремя, ибо не имеет ещё достаточной энергии для переработки новой пищи. Вследствие долгого нахождения пищи в желудке начинается её брожение, в результате «засоряется» кровь, которая разносится по всему телу к нашим клеткам. Тормозится умственная деятельность, ухудшается настроение, появляется раздражение, гнев.

7 основных правил питания для детей спортсменов.

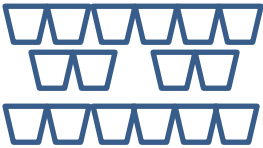
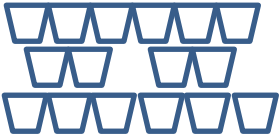
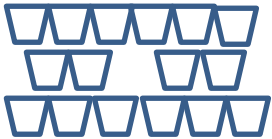
1. Установите время и интервал приема пищи и всегда придерживайтесь его.
2. Рыба и мясо обязательно присутствуют в рационе, это источник аминокислот.
3. В структуре рациона основной акцент приходится на белок
4. Обязательное потребление продуктов с высоким содержанием липотропных веществ (творог, яйца, 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.

Прием пищи	% от суточной калорийности	Время приема	Место приема
1 ЗАВТРАК	10%	7.00 – 7.30	ДОМА
2 ЗАВТРАК	20%	10.00 – 10.30	В ШКОЛЕ
ОБЕД	30%	14.00 – 14.30	В ШКОЛЕ
ПОЛДНИК	15%	16.30 – 17.00	В ШКОЛЕ или ДОМА
УЖИН	20%	18.00 – 19.00	ДОМА или в ОП
2 УЖИН	5%	21.00 – 21.30	ДОМА

Домашнее задание:

Вести дневник питания с 23.03.2020-12.04.2020 года!!!!!!

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ _____

	Дата _____	время	Дата _____	время	Дата _____	время
завтрак						
перекус						
обед						
перекус						
ужин						
перекус						
вода						
Физическое упражнение:	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<p>**В основание поля заполняется всё, что вы съели каждое время. ***В поле «Вода» зачёркивается количество стаканов, выпитое в течении дня. ****В поле «Физ. упражнения» отмечается выполнение физических упражнений, утренней зарядки, либо других физ.нагрузок, которые вы выбрали для себя.</p>						