

# КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО СПОРТСМЕНА

*Уважаемые родители!*

Ваш ребенок затрачивает намного больше энергии, чем его неспортивные сверстники. И эту энергию нужно восполнять. Причем, делать это правильно и вовремя.

Питание маленького спортсмена должно быть, прежде всего, сбалансированным: он ведь не только тренируется, но еще и растет. Так каким требованиям должно отвечать спортивное питание ребенка? В этом вопросе нам поможет разобраться команда врачей из Института питания РАМН: Дмитрий Борисович Никитюк - профессор, руководитель лаборатории спортивного питания с группой алиментарной патологии, и Маргарита Михайловна Коростелева - специалист отдела детского питания Института питания РАМН.

## **Правило трех «К» - качество, калории, количество**

В первую очередь, дети, регулярно занимающиеся спортом, нуждаются в усиленном питании. Как правило, рацион спортивного питания начинающего спортсмена обсуждается со спортивным врачом или тренером. Но существуют и общие закономерности, которые следует соблюдать в питании детей-спортсменов.

Первое и самое простое правило следующее: чем выше физическая активность ребенка, тем больше ему требуется калорий и питательных веществ, для нормального развития и роста. Задача родителей № 1 — проследить за тем, чтобы питание маленького спортсмена было полноценным. Как правило, при повышении физической нагрузки увеличивается и чувство голода. Так организм компенсирует большую затрату энергии.

Например, мальчикам-спортсменам в возрасте от 6 до 12 лет необходимо в день 1800-2400 калорий, девочкам, занимающимся спортом, нужно чуть меньше — 1600-2200 калорий.

## **Комментарий врачей:**

«Характер питания детей-спортсменов определяется особенностями обмена веществ при разных видах и различных степенях интенсивности спортивной нагрузки. У детей-спортсменов, в связи с высокой интенсивностью обменных процессов, отмечается повышенный основной обмен. Основной обмен у детей превышает основной обмен взрослого человека в 1 1/2—2 раза.

Помимо повышенного основного обмена, у детей отмечаются повышенные общие энергетические затраты. Повышенный основной обмен и повышенные энергетические затраты у детей выдвигают необходимость при разработке пищевых рационов спортсменов обращать особое внимание на достаточно высокий уровень в них белка и калорийности.

## **Белок – основа питания**

Интенсивная физическая нагрузка детей сопровождается повышенной потребностью в белке. При спортивной деятельности белок используется не только на пластические цели, связанные с восстановлением тканевых элементов, но и для образования новых клеток в мышечной ткани в процессе развития мускулатуры и поддержания ее в хорошем рабочем состоянии.

### **Комментарий врачей:**

Особенно необходим животный белок, способный обеспечить высокий уровень синтеза белков тканей растущего организма. Удельный вес животного белка в рационах детей-спортсменов должен быть достаточно высоким: в младшем возрасте 70—80%, в школьном 60—65% общего (суточного) количества белка. Установлено благоприятное влияние повышенных белковых норм на высшую нервную деятельность, на повышение возбудимости нервной системы, усиление рефлекторной деятельности, увеличение скорости реакции и максимальной конденсации сил на короткий отрезок времени.

Особенно важное значение имеет обеспечение высокого уровня белкового питания при скоростных и силовых нагрузках максимальной и субмаксимальной интенсивности, так как при этих видах спортивной нагрузки отмечается наибольшее повышение интенсивности белкового обмена. Особо высокая интенсивность обмена белков наблюдается при силовых напряжениях. При этом отмечается более быстрое, чем при других нагрузках, понижение аденозинтрифосфатазной активности миозина.

В детском питании должны учитываться и качественные особенности белков. Некоторые незаменимые аминокислоты обладают выраженными ростовыми свойствами. К таким аминокислотам относятся лизин, триптофан и аргинин. Обеспечение этими аминокислотами является важной задачей питания детей-спортсменов. Наиболее богат этими аминокислотами белок мяса и рыбы, в котором лизин, триптофан и аргинин находятся в благоприятных для усвоения соотношениях. 100 г. мяса по содержанию триптофана соответствует 430 г. молока, по содержанию лизина — 600 г. молока и по содержанию аргинина — 800 г. молока.

Таким образом, в питание детей-спортсменов необходимо включать мясо (рыбу) как хорошие источники «ростовых» аминокислот. Белки злаков — муки, крупы, в том числе и манной, содержат мало лизина, но богаты аргинином. В связи с этим в детском питании целесообразно использовать молочные каши, в которых обеспечивается сочетание богатого лизином молока и богатой аргинином крупы.

Опасность возникновения жировой инфильтрации печени у спортсменов при длительных нагрузках не только субмаксимальной, но и средней интенсивности заставляет придавать особое значение поступлению в составе пищевого рациона липотропных веществ. Включение в пищевой рацион спортсменов продуктов, богатых липотропными веществами, является совершенно обязательным (яйца, творог, печеночные паштеты, мясо, телятина, птица, рыба, треска, судак и др. ).

Важнейшее значение в питании детей имеют сложные белки — фосфопротеиды, характеризующиеся наличием в своем составе фосфорных

соединений. К этим жизненно необходимым относятся казеин молока и вителлин желтка яйца. Белки в молоке сочетаются с высоким содержанием кальция, который легко используется в организме для пластических целей».

### **Углеводов не боимся**

Одним из основных источников «подпитки» для мышц во время интенсивных тренировок служат углеводы. Зачастую взрослые, опасаясь набрать лишний вес, стараются исключить из своего рациона эти полезные вещества. Детям же, занятым в спорте, продукты богатые углеводами необходимо потреблять во время каждого приема пищи и даже перекусов.

Однако не стоит предлагать детям простые углеводы в виде конфет, печенья и сладких газированных напитков. Не упрощайте задачу себе, применяйте в питании ребенка сложные углеводы: крупы, хлеб, рис, макароны. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются достаточно быстро, а следовательно, уровень сахара в крови ребенка будет стабилен во время всего занятия.

Перед тренировкой ребенок может нервничать и отказываться от еды. В таком случае ему можно предложить выпить спортивный энергетический напиток — и вкусно, и полезно.

Углеводы являются основным материалом, используемым в организме детей для образования энергии мышечной деятельности. У детей-спортсменов процесс гликолиза протекает с большой интенсивностью, в связи с чем потребность в углеводах у них повышена.

В питании детей-спортсменов в период тренировок важное значение имеют легкоусвояемые углеводы. Самым доступным легкоусвояемым углеводом в детском питании считается сахароза. В питании спортсменов должно предусматриваться достаточное включение кондитерских изделий, печенья, пастилы, конфет, варенья и др.

Другими источниками легкоусвояемых углеводов для детей-спортсменов прежде всего являются фрукты, ягоды и их соки, поставляющие глюкозу и фруктозу, легко и быстро используемые в детском организме для гликогенообразования. Важный источник легкоусвояемых углеводов в детском питании — молоко, содержащее молочный сахар — лактозу. Важное место в питании детей-спортсменов занимают крупы и бобовые -источники сложных углеводов, обеспечивающих длительную работоспособность.

### **Питье по часам**

Еще один важный момент в питании юного спортсмена — это давать ребенку как можно больше жидкости. Дети не потеют так же легко, как взрослые, поэтому школьники-спортсмены часто подвержены перегревам. В результате этого у ребенка очень быстро повышается температура тела, и вода начинает активно выводиться из организма.

Для предотвращения обезвоживания ребенку нужно пить 100-120 грамм жидкости каждые четверть часа. При этом некоторых напитков следует избегать, не все они одинаково полезны. Не стоит, например, пить жидкости с высоким содержанием сахара, фруктовые соки и тем более газированные безалкогольные напитки. Все они медленно выводятся из желудка, а при физической нагрузке могут стать причиной тошноты или

желудочных спазмов. Предпочтение стоит отдать минеральной воде без газа или спортивным напиткам.

### **Режим питания**

Ребенок, тратящий массу времени и сил на спорт, должен питаться не только калорийно, но и вовремя. Главное правило для детей-спортсменов: дробить приемы пищи. Следующее правило – наличие горячих блюд (супы, каши, второе, горячее питье).

Наиболее активные дети нуждаются в небольших приемах пищи каждые 3-4 часа. Обязателен небольшой прием пищи и перед спортивным занятием. Это поможет ребенку избежать чувства голода во время и после нагрузки и станет отличным топливом для мышц. Пища для перекусов должна содержать большое количество углеводов и мало белков, жиров и волокон. Перекусить можно фруктами (бананы, сливы, персики, дыня), йогуртом, бутербродом с сыром или спагетти с мясным соусом.

### **Комментарий врачей:**

При установлении режима питания ребенка-спортсмена необходимо руководствоваться следующими положениями:

- 1) прием пищи должен производиться 4 раза в сутки;
- 2) промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 ч;
- 3) непосредственно перед спортивной нагрузкой не принимать пищу;
- 4) во время соревнований прием пищи необходим за 3 1/2 ч до начала соревнований;
- 5) натошак не допускается проведение напряженной тренировки;
- 6) прием пищи допустим не ранее чем через 15— 20 мин по окончании тренировки. Кроме того, дети-спортсмены должны получать достаточное количество минеральных веществ и витаминов, что может быть достигнуто дополнительным приемом витаминно-минеральных комплексов и специализированных продуктов для спортсменов.