



Дети, как всем известно, цветы жизни. Любому родителю, безусловно, хочется, чтобы его ребенок вырос здоровым, красивым и гармонично развитым. Поэтому, помимо основного школьного образования, для детей существуют различные дополнительные кружки и спортивные секции, куда родители с удовольствием отдают своих сыновей и дочек. И теперь он уже не просто, как например, бегает во дворе, а уже, хоть и начинающий, но спортсмен. В этот момент на вас ложится дополнительная ответственность, поскольку с увеличением физической активности, возрастает и энергопотребление организма ребенка, ведь он теперь не только растет, но и тренируется. **А для здоровья и гармоничного развития**

необходимо не просто кормить его больше, но и следить за тем, чтобы он в нужном количестве

получал все необходимые витамины, питательные вещества и различные макро/микроэлементы

. Так что же нужно включить в рацион, так называемого, спортивного питания ребенка, и каким требованиям оно должно отвечать?

Безусловно, для каждого вида спорта разные нормы, как в прочем и для каждого организма, но существуют общие правила, которым стоит следовать при планировании рациона питания молодого, начинающего спортсмена.

Начнем с **первого** — количество. При более-менее профессиональных занятиях спортом суточное потребление калорий существенно увеличивается. Вот, например, при занятиях гимнастикой, фехтованием, стрельбой, синхронным плаванием или настольным теннисом молодому парню, в возрасте от 12 до 16 лет в день

требуется от 3000 до 3500 калорий, девочки тут немного «экономнее» — от 2700 до 3100 калорий. При более активных видах спорта эти цифры возрастают до 3500–3900 и 3500 калорий соответственно. Если уж ваш ребенок выбрал такие секции как триатлон, велогонки, лыжи или гребля, то готовьтесь, что к 16 годам вашему мальчику понадобится 4500, а девочке 4000 калорий. Не стоит забывать, что и обмен веществ у ребенка, да еще и при постоянных физических нагрузках, проходит существенно быстрее, чем у взрослого человека.

Второе, что стоит обратить внимание при подборе еды молодому спортсмену — калорийность и состав. Растущему организму в первую очередь необходим животный белок. В рационе 14-летнего ребенка он должен составлять не менее 65% от общего потребления белка. Таким образом, мясо птицы, рыбы и различные молочные каши станут отличным подспорьем правильного и гармоничного питания вашего ребенка.

В качестве основного восстановителя энергии в организме служат углеводы. Занимающиеся спортом дети могут потреблять углеводную пищу даже в качестве перекусов. Но не стоит сразу набивать портфель ребенка конфетами, состоящими из простых углеводов, сочетайте их со сложными (макароны, крупы). Они усваиваются быстрее, а значит, и лишний вес не будет накапливаться.

Третье, что не так на первый взгляд очевидно — потребление жидкости. Дети, в отличие от взрослых, потеют не так интенсивно, поэтому при физических нагрузках возможны перегревы. А чтобы это предотвратить, надо просто больше пить. Желательно обычной воды, поскольку содержащийся сахар в газировках или соках долго выводится из организма и может послужить причиной тошноты.

Последнее по счету, но не по значимости — режим приемов пищи. Тут все как у взрослых — лучше всего кушать дробно: 4–5 раз в день. Не рекомендуется употреблять пищу непосредственно перед тренировкой, но и натощак заниматься также нельзя. Кушать после посещения спортивной секции можно только спустя 15–20 минут. В дополнение напомним, что спортивным детям необходимо много витаминов и минералов.

Пусть ваши дети тренируются, достигают больших побед, а вы, в свою очередь, позаботьтесь о том, чтобы они были сыты и здоровы.

Сайт "Здоровая Россия"