

Питание школьников, занимающихся спортом

(использованы материалы сайта <http://www.school-boy.net>)

Количество пищи и калорийность суточного рациона зависят от образа жизни школьника. Чем интенсивнее он занимается спортом и физическим трудом, тем больше расходует энергии и тем более калорийная пища ему нужна. Поэтому, если школьник усиленно занимается в какой-нибудь из спортивных секций, его рацион должен быть изменен в соответствии с дополнительной нагрузкой. Тренировки, а тем более соревнования, сопровождающиеся нервно-эмоциональным напряжением, усилением обменных процессов, влекут особенно высокий уровень суточных энергозатрат. Он становится намного выше такового у учащихся соответствующего возраста, не приобщенных к спорту. Например, 12-летнему школьнику, не занимающемуся спортом, необходима суточная калорийность пищи около 3000 килокалорий, а школьнику, который ежедневно усиленно занимается плаванием, требуется до 4500 килокалорий. В связи с этим рацион юных спортсменов должен содержать повышенное количество белка за счет увеличения в нем доли белков животного происхождения. В меню необходимо включать.

Необходимо изменить и режим питания, увеличив число приемов пищи до 5—6. Обильная еда ухудшает кровообращение, а значит, и обеспечение кислородом и питательными веществами работающих мышц. Следовательно, непосредственно перед тренировкой или соревнованием обильный прием пищи противопоказан, тем более что под влиянием большой нагрузки в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего принятая пища будет хуже перевариваться. Есть рекомендуется не обильно за 1,5 часа до тренировки или соревнования (стакан молока, кефира, какао на молоке с бутербродом, печеньем). Нельзя допускать, чтобы ребенок шел на тренировку натощак. В такой ситуации возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность.

После окончания тренировки целесообразно поесть через 15—20 минут. Пища должна быть калорийной, состоять из легкоусвояемых высококалорийных продуктов, богатых белками, сахаристыми углеводами, витаминами, но иметь небольшой объем. Обед и ужин школьников, занимающихся спортом, такой же, как у всех детей соответствующего возраста. На ночь юному спортсмену полезно дать также стакан кефира, простокваши, ацидофилина, которые являются дополнительным источником белка, способствующим ускорению процессов восстановления.

Больше физиологической нормы мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц. Предусматривается также увеличение в рационе углеводов, главным образом за счет простых Сахаров, быстро всасывающихся и легкоусвояемых организмом, а также дополнительное введение соков, фруктов, овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма. Значительно увеличивается и потребность организма в жидкости.