

## Особенности питания детей при занятиях физической культурой и спортом.

Часто родители отдают своих детей в различные спортивные секции как для любительского, так и для профессионального занятия спортом. Но, при этом нужно учитывать, что питание таких детей имеет свои особенности. Для того, чтобы интенсивные занятия спортом не причинили организму ребенка вред, необходимо организовать юному спортсмену правильное питание. Рекомендации по питанию ребенка, занимающегося в спортивной секции, в индивидуальном порядке должны давать врач, диетолог, тренер. Питание должно быть как можно более разнообразным; в рацион в полной мере включаются продукты питания из основных шести групп: продукты первой группы - молоко, сыры, кефир, простокваша, творог, йогурт и т.д.

- продукты второй группы - мясо, птица, рыба, яйца и пр.
- продукты третьей группы - мука и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, картофель, сахар.
- продукты четвертой группы - жиры (животного и растительного происхождения)
- продукты пятой группы - овощи;
- продукты шестой группы - фрукты и ягоды.

Дети и подростки чувствительны к недостаточности витамина С. Он должен регулярно поступать с пищей, так как необходим для очень важных процессов жизнедеятельности. Основным источником витамина С - овощи, ягоды, фрукты. Эти растительные продукты рекомендуется ежедневно включать в рационы детского питания. Особенно полезны фруктовые соки в смеси с молоком (коктейли), так как они улучшают все виды обмена веществ. Минеральные вещества, как и белки, являются пластическим (строительным) материалом. Они необходимы в питании детей для роста и развития скелета и зубов. Кроме того, минеральные элементы участвуют в регуляции кислотно-щелочного состояния организма. Учеными доказано, что в крови и межклеточных жидкостях поддерживается слабощелочная реакция, изменение которой отражается на химических процессах в клетках и состоянии всего организма. В зависимости от минерального состава одни продукты (овощи, фрукты, ягоды, молоко) вызывают сдвиги в сторону щелочной реакции, а другие (мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы) — кислотного состояния. Продукты щелочной направленности применяют при недостаточности кровообращения, нарушении функции почек и печени, при тяжелых формах сахарного диабета, мочекаменной болезни и т. д. Рационы питания щелочной направленности в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями целесообразно рекомендовать для профилактики близорукости, так как у детей с этой патологией значительно снижен щелочной резерв крови и уменьшена ее кислотность. Для регуляции

водно-солевого обмена, поддержания осмотического давления в клетках и межклеточных жидкостях необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они влияют также на защитные функции организма и его иммунитет. Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов — важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, умеренно принимать солнечные ванны, которые вместе с другими важными оздоровительными факторами имеют особое значение в обогащении растущего организма витамином D, способствуя улучшению обмена кальция и фосфора, правильному росту и развитию скелета и зубов.

В северных регионах нашей страны отмечается недостаточное количество солнечных дней, что снижает уровень удовлетворения организма в витамине D. В этих случаях рекомендуется, по согласованию с лечащим врачом, проводить умеренную D-витаминизацию пищи детей, беременных женщин и кормящих матерей, необходимую для нормального обмена кальция и фосфора.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Железо входит в состав гемоглобина, доставляющего кислород к органам и тканям, миоглобина мышц, ферментов, обеспечивающих процессы дыхания в организме. При его недостатке в пище дети могут заболеть малокровием. Наибольшее количество усваиваемого организмом железа поступает с мясными продуктами (15—30%). Достаточно велико содержание этого элемента в хлебе, яйцах и овощах, но из-за наличия в них и большого количества щавелевой кислоты, связывающей железо в нерастворимые комплексы, усваивается его не более 2—5%. Очень мало железа в молочных продуктах. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям. Для полноценного питания детей и подростков рекомендуется использовать разнообразный ассортимент овощей, фруктов и ягод.

Клубнеплоды (в основном картофель) обычно составляют в детском питании около 1/3 всех овощей и плодов.

Для сохранения и укрепления здоровья детей важно сочетать рациональный режим питания и правильно организованный распорядок дня, так как это положительно сказывается на поведении, физическом развитии детей и сопротивляемости их организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Для детей старше года наиболее оптимальным является четырехразовое питание. Целесообразно относительно равномерное распределение калорийности пищи и основных питательных веществ в течение дня. У детей младшего возраста завтрак должен составлять 25%, обед — 30%, полдник — 20%, ужин — 25% общей суточной калорийности пищи. Для детей старшего возраста — соответственно 25, 35, 15 и 25%. Количество пищи, употребляемое ребенком одновременно, должно соответствовать возрасту.

Начиная с 11 лет потребность в пищевых веществах и энергии у мальчиков выше, чем у девочек, поэтому они должны получать пищи на 10—15% больше. Для подростков, обучающихся в производственно-технических училищах, а также для детей, занимающихся спортом, потребность в пищевых веществах и энергии повышается на 10—15%, что необходимо учитывать при организации питания. Детям, занимающимся спортом, пищу рекомендуется распределять с учетом времени тренировок в течение дня. Перед тренировкой рекомендуется давать небольшое количество легкоусвояемой и высококалорийной пищи. Если тренировка днем, то завтрак должен быть не позже чем за 2 часа до физических нагрузок и составлять 35%, обед — не ранее чем через час после тренировки — 35%, полдник — 5%, и ужин — 25% общей энергетической ценности суточного рациона питания.

При интенсивных занятиях спортом в рационе у ребенка должно быть увеличено количество продуктов, являющихся для организма источниками полноценных белков (содержащих полный набор аминокислот - заменимых и незаменимых); ребенку, занимающемуся спортом, требуется мясных и молочных продуктов почти в два раза больше, чем ребенку, спортом не занимающемуся. Пищевой рацион должен быть построен так, чтобы в течение дня ребенок принимал разные источники белков; в результате организм его наиболее полно будет обеспечен всеми необходимыми аминокислотами; однако не следует ограничиваться белками животного происхождения многие растительные белки также отличаются большой биологической ценностью, - к примеру, белки бобовых (особенно - сои). У ребенка, активно занимающегося спортом, должно поддерживаться в рационе определенное соотношение жиров. Две трети потребности в жирах покрываются за счет жиров животного происхождения и одна треть - за счет жиров растительного происхождения (т.е. масел - подсолнечного, оливкового, кукурузного, хлопкового, рапсового, соевого и пр.) Растительные масла являются источниками для организма витамина Е и полиненасыщенных незаменимых жирных кислот.

При спортивном питании предусматривается также увеличение в рационе углеводов, главным образом за счет простых сахаров, быстро всасывающихся и легко усваиваемых организмом, а также дополнительное введение соков, фруктов и овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма. Значительно увеличивается и потребность организма ребенка в жидкости. Одновременно следует изменить режим питания, увеличив число приемов пищи до 5-6.

Обильная еда ухудшает кровообращение, а значит, и обеспечение кислородом и питательными веществами работающих мышц. Поэтому непосредственно перед тренировкой или соревнованием обильный прием пищи противопоказан, тем более что под влиянием больших нагрузок в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего принятая пища будет хуже перевариваться. Есть рекомендуется немного, за 1,5 часа до тренировки или соревнования .

Нельзя допускать ухода ребенка на тренировку натощак. В такой ситуации возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность. После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15-20 минут.

В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики и полностью расходуются в течение 3-4 часов тренировки, рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном за счет введения легко усвояемых углеводов. В настоящее время вместо простого сахара для спортсменов разработаны специальные растворы, которые содержат пищевые вещества, способствующие большей работоспособности и выносливости.

Вместе с тем при больших нагрузках организм, кроме углеводов, нуждается в пополнении запасов поваренной соли, которая выделяется из организма с потом, ряда минеральных солей и витаминов, участвующих в обменных процессах в мышцах.

При питании детей необходимо учитывать не только количество и объем пищи соответственно возрасту, но и особенности кулинарной обработки. Дети младшего возраста должны получать пищу из продуктов, подвергшихся более тщательной кулинарной обработке, чем старшие. Организация рационального питания детей и подростков предусматривает обязательный учет состояния их здоровья. Так, для групп детей, перенесших острые заболевания почек, печени, желчевыводящих путей, желудка и кишечника, а также для детей, страдающих хроническими заболеваниями этих органов, рекомендуются щадящие диеты. В таких случаях питание строят на основе оптимального обеспечения детей всеми основными пищевыми

ингредиентами с включением разнообразных продуктов и специальной формы их кулинарной обработки. Мясо и рыбу отваривают или приготавливают в рубленном виде на пару. Крупы и овощи разваривают до мягкости или делают пюре. Допускается легкое запекание блюд в духовом шкафу. Жареные блюда исключают совсем. Супы готовят только вегетарианские. Не используют такие продукты, как свиное, говяжье и баранье сало, маргарин, жирные сорта мяса, птицы и рыбы, мозги, копчености, сдобное тесто, торты, пельмени, блины, кофе, какао, шоколад и острые приправы.

Рациональное питание не только удовлетворяет физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии. Оно также улучшает работоспособность и успеваемость и вырабатывает у детей привычку к сознательному соблюдению правильного режима питания, разумному использованию разнообразных продуктов, с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов. Кроме того, такое питание будет способствовать приобретению культурных навыков приема пищи и поведения за столом.