

Итак, четких правил относительно того, что должен есть и пить юный спортсмен, не существует. Тем не менее, необходимо руководствоваться некоторыми общими рекомендациями:

- соблюдать режим питания;
- не злоупотреблять жирными, острыми, жареными, солеными и копчеными продуктами, чтобы уменьшить нагрузку на печень.
- исключить молочные продукты перед тренировками, так как их компоненты обладающие в той или иной степени бродильными свойствами - после их употребления происходит вздутие живота и нарушается микрофлора кишечника (это замечание не относится только к творогу и детскому молочному питанию) очень хороши нежирный творог, овсяная каша с различными наполнителями.
- необходимо использовать витаминно-минеральные комплексы, но подбор их должен осуществляться строго индивидуально.

Также следует внимательно следить за тем, чтобы в организме постоянно присутствовало необходимое количество жидкости во избежание обезвоживание.

Главное - рациональное питание! Успехов на лыжне!

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская
спортивная школа г. Охи

Хайлов Егор Геннадьевич
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам



Рекомендации родителям
«Питание юного спортсмена»

октябрь 2016 г.



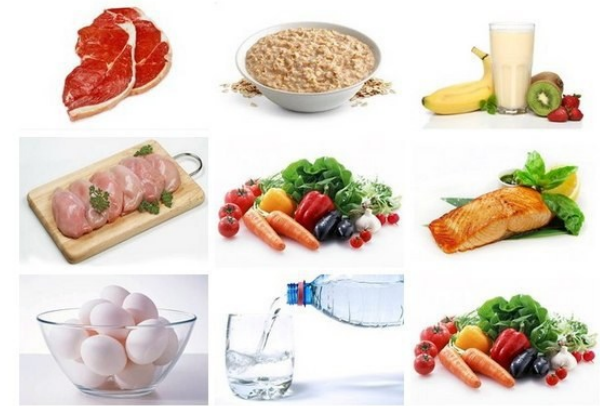
Для достижения результатов и правильного роста организма важную часть занимает питание спортсмена. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. На начальных этапах подготов-

ки, родителям нужно особенно следить за режимом питания ребенка, так как во время тренировки гонщики теряют много энергии, а с пищей мы получаем много натуральных витаминов, питательных и минеральных веществ.

Лыжный спорт очень энергозатратный вид спорта, для каждой тренировки требуется достаточное количество энергии и учитывая детскую активность, помимо трехразового питания, рекомендую принимать детские поливитаминовые комплексы.



Потребность в витаминах и минеральных веществах, особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе у юных спортсменов существенно выше, чем у



их сверстников, не занимающихся спортом. Назначение поливитаминов это строго индивидуальная процедура и вместо того, чтобы употреблять все витамины и минералы сразу, проконсультируйтесь с врачом.



При отсутствии правильного питания у спортсмена возникают различные дефицитные состояния, которые впоследствии приводят к расстройству работы систем организма. Это может сопровождаться снижением работоспособности, иммунитета, аппетита, а также нарушением координации и сна, апатией или раздражительностью.