



Особенности и нормы питания здоровых детей при занятиях спортом

Организация питания спортсменов



- Нарушения структуры питания, его бессистемность и отсутствие контроля за качеством и безопасностью употребляемых продуктов являются причинами рисков не только снижению спортивных показателей, но и здоровью юных спортсменов.
- Создание системного подхода в организации питания спортивного резерва является актуальной задачей, требующей безотлагательного решения.
- Приказом Госкомспорта России от 25.02.2004 N 155 "О нормах обеспечения минимальным суточным рационом питания учащихся училищ олимпийского резерва" органам исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта рекомендовано самостоятельно рассчитывать и устанавливать нормы расходов на питание учащихся училищ олимпийского резерва исходя из суточного рациона, величины энергозатрат в зависимости от вида спорта и калорийности продуктов питания.

Позиция МОК



- Международный олимпийский комитет (МОК) принял заявление о том, что функциональное спортивное питание и биологически активные добавки к пище могут значительно повысить спортивные результаты.
- Ранее медицинский комитет МОК относился к пищевым ингредиентам более сдержано – многие компоненты пищи вызывали сомнения у антидопингового агентства.
- Теперь МОК заявил: "Диета существенно влияет на спортивные результаты. С помощью правильного питания можно повысить работоспособность и оптимизировать состояние здоровья. Добавки должны использоваться в соответствии с действующими нормами под наблюдением хорошо информированных профессионалов".

МОК и питание

- МОК считает: "Спортсмены должны рассматривать использование БАД и спортивных продуктов питания с точки зрения их эффективности, безопасности, стоимости, рисков для здоровья, а также ограничений, связанных с проверками на допинг-тест.
- Внимание должно быть уделено продуктам, богатыми питательными веществами, хорошо подобранными диетами для обеспечения роста результатов при сохранении здоровья.
- БАД не компенсируют полностью бедный выбор продуктов питания или недостаточное питание".



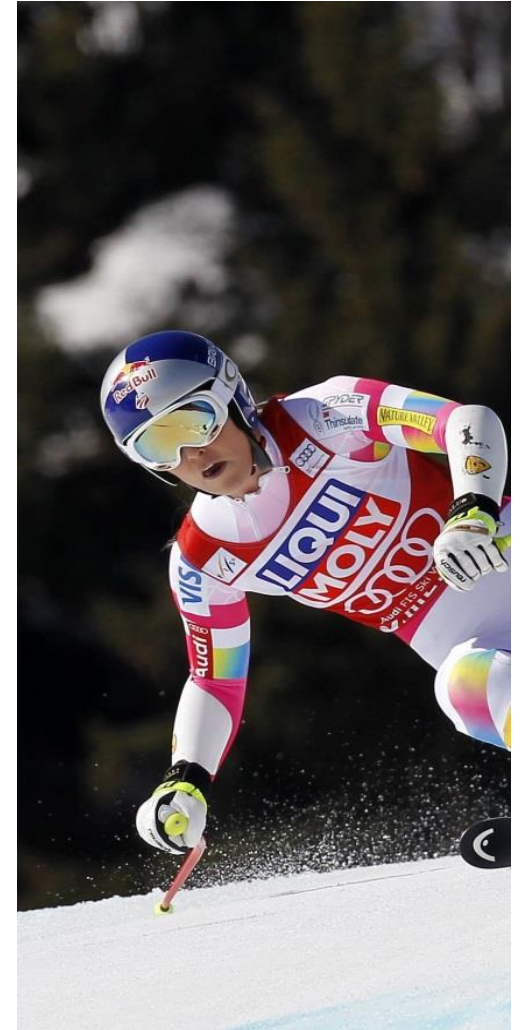
Энергетические затраты

- Вместе с тем анализ фактического питания спортивного резерва показывает серьезный дефицит ряда жизненно важных нутриентов.
- Результаты исследований энергетического обмена показали, что энергетические затраты у юных спортсменов значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом, и составляют 34-38% от общего расхода энергии за сутки.
- При этом следует учитывать, что спортивную деятельность характеризуют интенсивность и неравномерность энергозатрат, часто сочетающихся с нервно-психическими нагрузками, которые могут существенно увеличивать их величину.



Причины дисфункции иммунитета

Причинами дисфункции иммунитета называют недостаточное по энергетической ценности и содержанию белка питание, дефицит в рационе микроэлементов и витаминов, особенно А, С, Е, D, р-каротина, эссенциальных микроэлементов (цинк, железо, селен, йод), полиненасыщенных жирных кислот, а также наличие истощающих физических нагрузок и дисбиоз кишечника вследствие воздействия экопатологических факторов.



Иммунитет и заболеваемость



- При обследовании группы спортсменов высокого класса на пике спортивной формы выявили увеличение заболеваемости в несколько раз.
- В спорте в течение последних двух десятилетий нагрузки возросли почти в 10 раз.
- Длительность и интенсивность физических нагрузок, а также выраженность психоэмоционального компонента вызывают колебания иммунологического гомеостаза в виде четырех фаз: активация, компенсация, декомпрессия и восстановление.

Состояние нутритивной поддержки

Анализ состояния нутритивной поддержки спортивного резерва показывает, что такие вопросы, как, например, создание единой системы обеспечения оптимальным (специальным) питанием, как в период подготовки к соревнованиям, так и в восстановительный период, и сегодня остаются вне поля зрения специалистов.



Поиск решений



Необходимо найти решение таких вопросов, как:

- алиментарные методы купирования патологических адаптационных реакций при резкой смене климатических и часовых поясов (нивелирование воздействия десинхронозов);
- методы направленной коррекция анаболических, катаболических и восстановительных процессов;
- разработка технологии направленной коррекции физической и умственной работоспособности спортсменов;
- определение алиментарных путей и средств ускорения периодов восстановления и физической реабилитации после заболеваний и травм;
- разработка схем проведения тренировок и соревнований в неблагоприятных климатических условиях с упором на индивидуализированные рационы питания.

Энергетический обмен

- Результаты исследований энергетического обмена показали, что энергетические затраты у юных спортсменов значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом, и составляют 34-38% от общего расхода энергии за сутки.
- При этом следует учитывать, что спортивную деятельность характеризуют интенсивность и неравномерность энергозатрат, часто сочетающихся с нервно-психическими нагрузками, которые могут существенно увеличивать их величину.
- Проведенные расчеты позволили установить потребность в энергии, составляющую в среднем 3056 ± 78 ккал в день для девушек и 3763 ± 86 ккал в день для юношей.



Разработка рациона питания

Разработка рациона питания с учетом:

- Особенности метаболизма
- Генетического статуса
- Пищевого статуса
- Морфологических особенностей пищеварительной системы
- вкусовых пристрастий, пищевых привычек
- Климато - географических условий
- Иммунного статуса спортсменов и вероятного наличия
- Вторичных транзиторных «спортивных» иммунодефицитов



Обучение спортивной нутрициологии



- Спортивная диета призвана обеспечивать адекватную энергию за счет широкого спектра общедоступных продуктов и удовлетворить потребности организма в углеводах, белках, жирах и микроэлементах в соответствии с тренировочными и соревновательными нагрузками.
- Соответствующая диета может помочь спортсменам достичь оптимального характеристик и состава тела для достижения большего успеха в избранном виде спорта.

Основные принципы организации рационального питания:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Организация питания подростков

Организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, связанные с изменениями, которые происходят в детском организме в этом возрасте.

В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.



Нормативная база в области контроля качества и безопасности продуктов детского питания:

- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.3.3.1940-05 «Организация детского питания»;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» (с дополнениями и изменениями № 1 в редакции СанПиН 2.3.2.2399-08).
- СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№ 2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№ 6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№ 7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№ 8), СанПиН 2.3.2.2362-08(№ 9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№ 10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№ 11), СанПиН 2.3.2.2422-08 (№ 12), СанПиН 2.3.2.2430-08 (№ 13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№ 14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№ 15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№ 16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№ 17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№ 18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№ 19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№ 21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№ 22).

Общие ошибки в питании детей

- Избыточное питание без учета современных условий жизни
- Запрет на прием пищи после 18.00.
- Использование «взрослых» диет и систем питания для детей
- Самостоятельное назначение ребенку диеты без консультации врача
- Отсутствие контроля питания ребенка со стороны взрослых

Режим питания

- Главное правило в питании школьника при занятиях спортом - соблюдение режима питания. В течение дня нужно предусмотреть возможность для 3 основных приемов пищи и 2-3 перекусов.
- Отсутствие длительных промежутков между приемами пищи предупреждает развитие гипогликемии, вызывающей усталость, снижение концентрации внимания и познавательной деятельности.



Завтрак школьника

- Завтрак – важнейший прием пищи для школьника.
- Правильно организованный завтрак обеспечит ребенку чувство сытости и высокую работоспособность на 3-4 часа.
- Привычка обходиться без завтрака или употреблять утром сладкие продукты и блюда не только делает ребенка вялым и сонливым, но и замедляет его обмен веществ, повышая риск появления избыточной массы тела.
- Полноценный завтрак должен содержать белок, «медленные» углеводы и небольшое количество жиров. Это позволяет долго поддерживать нормальный уровень сахара в крови, сохраняя активность и работоспособность.



Пример. Завтрак школьника

- Варианты блюд для завтрака:
 - бутерброд с нежирным мясом или сыром на цельнозерновом хлебе
 - несладкие цельнозерновые хлопья с молоком
 - омлет с овощами
 - овсяная каша с отрубями на молоке или воде с добавлением фруктов или орехов.
- Напиток выбора - свежавыжатый фруктовый сок,, также допускаются чай или какао
- Натуральный кофе младшим школьникам не рекомендуется.
- Не следует ежедневно давать на завтрак сладкие кисломолочные напитки и творожные изделия: эти продукты относятся к категории десертов.

Ошибки в питании школьников

- Редкое питание (1-2 раза в день)
- Максимальная пищевая нагрузка в вечерние часы
- Отказ от завтрака
- Перекус нездоровой пищей
- Отсутствие родительского контроля
- Увлечение сладкими напитками, в т.ч. соками, фастфудом, десертами



При обсуждении вопросов питания с детьми **НЕЛЬЗЯ**:

- Делить продукты и блюда на абсолютно полезные и вредные
- Запрещать употребление каких-либо продуктов, посещение кафе фаст-фуда
- *Вместо запретов –*
 - акцент на правильное питание
 - употребление овощей и фруктов
 - питьевой режим



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Горячий завтрак в школе

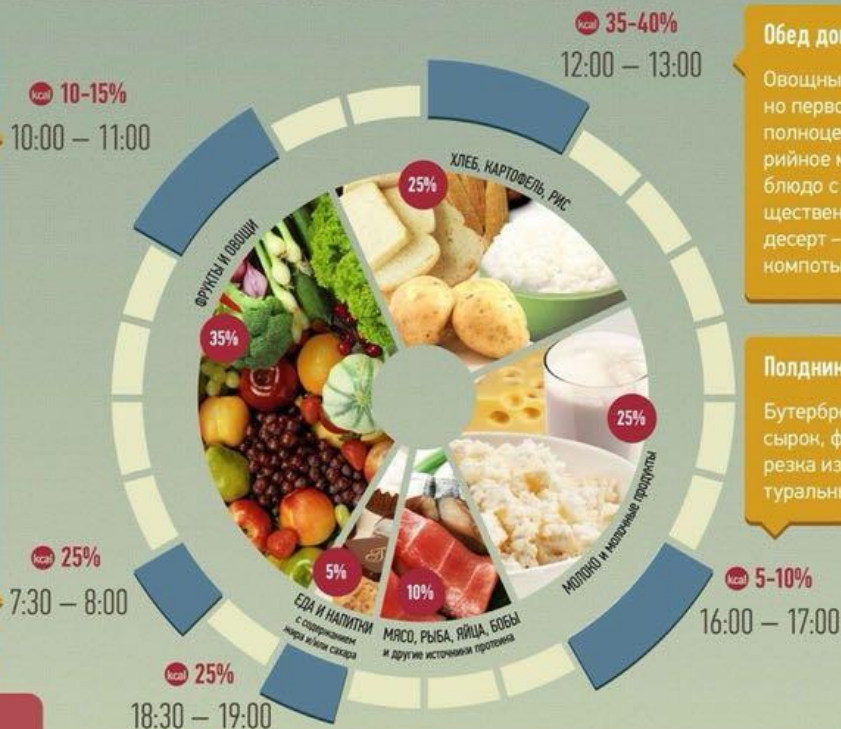
Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упаковки «школьного завтрака» можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку.

Завтрак дома

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желателен горячий напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
 - Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (нужна ложечка), равно как и сладости - ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закустит сладким;
 - Разрешать ребенку есть от нечего делать, пить горячие напитки;
 - Заканчивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
 - Запивать пищу;
 - Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости
- Перекусывать чипсами, сухариками.



Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

Полдник школьника

Бутерброд, твороженный сыр, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла



Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макароны	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Ужин

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречной или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоки, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин. Сыр.

Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беяши, хачапури, картошка-фри), кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ