**Консультация для родителей**

**«Каким должно быть питание для маленького спортсмена»**

Уважаемые родители!

Ваш ребенок  затрачивает намного больше энергии, чем его сверстники, не занимающиеся спортом. И эту энергию нужно восполнять. Причем, делать это правильно и вовремя.

Питание маленького спортсмена должно быть, прежде всего, сбалансированным: он ведь не только тренируется, но еще и растет.

Чтобы добиться хороших результатов в спорте, и в то же время  не навредить здоровью юных спортсменов,   необходимо следить за режимом и составом питания ребенка. Для предотвращения обезвоживания ребенку нужно пить 100-120 грамм жидкости каждые четверть часа. При этом некоторых напитков следует избегать, не все они одинаково полезны. Не стоит, например, пить жидкости с высоким содержанием сахара, фруктовые соки и тем более газированные безалкогольные напитки. Все они медленно выводятся из желудка, а при физической нагрузке могут стать причиной тошноты или желудочных спазмов.

Организм ребенка в возрасте 5-10 лет претерпевает сильные изменения – активно развиваются все внутренние органы и костный скелет, увеличивается рост и вес. Процессы эти не будут протекать в нормальном «режиме» без поступления витаминов и минералов в организм. Ребенок в среднем, должен получать с питанием примерно 500-2500 ккал/сут.

Энергозатраты юных спортсменов достаточно высоки, что объясняется их двигательной активностью. Причем, они бывают неравномерны по своей интенсивности – разное расписание занятий и соревнований, нервно-психические напряжения. Правильное [детское питание](https://www.google.com/url?q=https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/pitanie_rebenka/%2520title%3D&sa=D&source=editors&ust=1639948549034000&usg=AOvVaw2BzWPtNx8S3y4oQppbDUH4) для поддержания отличной физической формы и здоровья малыша соответствует следующим требованиям:

* Калорийность меню и затраты энергии сопоставимы.
* Режим приема пищи – четко установленный.
* Рацион – разнообразный.
* Режим детского питания «подстраивается» под расписание занятий.
* Продукты полностью обеспечивают физиологические потребности организма малыша.

Сбалансированный рацион питания гарантирует нормальное функционирование всех внутренних органов, способствует повышению выносливости и укреплению иммунной системы. От поступающих с пищей витаминов и питательных веществ будет зависеть и физическое, и психоэмоциональное развитие малыша!

**Что должно входить в рацион питания?**

Главные требования к рациону питания, которые нужно соблюсти – высокое качество продуктов, достаточное по нормам количество и калорийность пищи. ***Белки***

Это основа детского меню в период спортивных занятий. При активных физических нагрузках белки нужны для правильного развития мышц и нормального их функционирования. Дефицит нутриента приводит к быстрой утомляемости и негативно влияет на умственное развитие. Допускать переизбытка белков тоже нельзя – тогда возрастает нагрузка на почки и снижается стрессоустойчивость.

Большую роль играют белки животного происхождения – в рационе питания должны быть рыба, мясо, молочные продукты. А растительные белки есть в орехах и бобовых. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в данном случае – 60% и 40% соответственно. Иногда (например, при занятиях скоростно-силовыми видами спорта) тренер может порекомендовать увеличить содержание в меню животных белков до 80%.

* ***Жиры***

От всего объема жиров, поступающего в организм ребенка с пищей, в питание должно быть включено не меньше 30% растительных. Они становятся источником нужного количества ненасыщенных жирных кислот. Включите в меню малыша следующие продукты: сыры, растительные масла, орехи.

* ***Углеводы***

Углеводный обмен у детей характеризуется высокой интенсивностью. Но растущий организм пока не «научился» в короткие сроки задействовать собственные внутренние запасы веществ при интенсивных нагрузках. Позаботьтесь, чтобы каждый прием пищи содержал углеводы. Но это не означает, что нужно давать малышу конфеты и мучные изделия. Сложные углеводы в рационе питания – это крупяные каши, бобовые, цельнозерновой хлеб, макароны, свежие овощи и фрукты.

* ***Минералы***

Минералы, нужные для поддержания физической активности ребенка – кальций, железо, фосфор, калий, магний.

Железо и магний есть в следующих продуктах: мясо птицы, яичный желток, листовая зелень, орехи, сухофрукты, бобовые, крупы. А молочные продукты богаты фосфором и кальцием.

* ***Витамины***

Недостаток витаминов негативно сказывается на всех обменных процессах. Обогатите меню юного спортсмена витаминами группы В, А, С, D. Для поддержания достаточного количества полезных элементов в организме ребенку необходимо съедать до 400 г овощей и фруктов.

**Режим детского питания для здоровья и спортивных достижений**

Чтобы все нутриенты усваивались детским организмом, важно соблюдать правильный режим приема пищи. С утра ребенок должен получать примерно 30% суточного объема калорий, на обед – около 10%, на ужин – до 25%. Можно выделить общие правила по режиму питания для поддержания здоровья и хорошей физической формы малыша:

* Лучше, если питание будет дробным – 3-4 раза за день. В один из приемов пищи обязательно употребление супа.
* Не допустимы спортивные тренировки натощак.
* Последний прием пищи до занятий – за 3-3,5 ч.
* Между основными приемами пищи рекомендованы полезные перекусы – овощи, фрукты, йогурт, цельнозерновой хлеб с сыром.
* Важно соблюдать и питьевой режим. В зависимости от конкретного вида спорта, пола и возраста ребенка, погоды на улице, рекомендуемый объем жидкости за сутки – 1,5-3 л. Оптимальный вариант – минеральная вода без газа.

**Организация детского питания**

Важное правило при составлении спортивного меню для ребенка – грамотно совмещать спортивные нагрузки и рацион. Только тогда малыш будет с легкостью совмещать и учебу, и спорт.

Можно выделить следующие правила по питанию ребенка перед спортивными занятиями:

* Прием пищи проводится за 3-4 ч до начала тренировки. Возможен легкий перекус бутербродом с сыром или фруктами за 1-2 ч до занятий.
* В «дотренировочном» меню должны присутствовать сложные углеводы. Потребление белков и жиров сейчас следует ограничивать.
* За 1-1,5 ч и за 15 мин до занятий ребенку нужно выпивать по стакану жидкости.
* А после проведения тренировок или соревнований важно соблюдать следующие правила питания:
* Следует накормить ребенка не раньше чем через 30 мин после активных физических нагрузок.
* Пища должна содержать белки и углеводы – это поможет восстановить силы. Идеальные блюда – мясо птицы с тушеными овощами, гарнир из риса или макарон.
* Восполнят потерянную жидкость 0,5-0,7 л выпитой воды.

Правильно организованное детское питание поспособствует спортивным достижениям вашего ребенка!

Следите за качеством и насыщенностью рациона малыша.

И тогда ваш ребёнок будет радовать вас своими победами!

