

## Методические материалы по питанию юных спортсменов



Российские ученые разработали методические рекомендации по питанию юных спортсменов. До сих пор врачи, тренеры и родители в основном ориентировались на содержание белка и калорийность пищи, игнорируя уровень витаминов и микроэлементов. Теперь в их распоряжении появится пособие, созданное диетологами и нутрициологами. В нем общедоступным языком рассказывается об особенностях обмена веществ у детей-спортсменов, приведены рационы питания с учетом возраста, пола, энерготрат и вида спортивной специализации. Это позволит избежать развития острых и хронических заболеваний, а также улучшить спортивные достижения.

— Методические рекомендации по питанию для детей-спортсменов ранее не создавали и не публиковали ни в Советском Союзе, ни в Российской Федерации. Появлялись только разрозненные научные исследования, публикации, диссертации, — рассказал «Известиям» директор ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи член-корреспондент РАН Дмитрий Никитюк. — Наш центр начал эту работу по инициативе главного диетолога России, академика РАН Виктора Тутельяна. Рекомендации, разработанные нашими учеными, утверждены на федеральном уровне. Их одобрил межведомственный научный совет ФАНО и РАН по медицинским проблемам питания. Методические указания предназначены для родителей юных спортсменов, медиков и тренерского корпуса. Они написаны понятным языком и соответствуют всем современным требованиям доказательной медицины.

В методических разработках помимо общих вопросов есть блок информации о принципах организации питания детей (6–11 лет) и подростков (13–18 лет) с учетом спортивной специализации в период интенсивных тренировок и проведения соревнований. Оказывается, даже для одной половозрастной группы детей требуется разный рацион при занятии разными видами спорта.

— Для фигуристов и гимнастов очень важна пластика, — отметил эксперт. — Если им до тренировки давать много углеводов, которые задерживают жидкость, то у них будет выражена отечность, и пластика пострадает. Фигуристам, к примеру, нужно несколько больше калорий получить с пищей, потому что они тренируются на льду, то есть в холоде. Для разных видов борьбы, где требуется сила и ловкость, важна пища с повышенным содержанием белка, чтобы спортсмен мог набрать мышечную массу. Основой для легкой атлетики станет сочетание сложных и простых углеводов, чтобы дети могли лучше контролировать свою массу тела и обладать выносливостью.

Специалисты считают, что оптимальное питание не только является необходимым фактором роста и развития организма, но и создает оптимальные условия для достижения лучших спортивных результатов.

При этом в рационе юного спортсмена важно сбалансировать не только количество белков, жиров и углеводов, но и витаминов, и микроэлементов. Нормы этих показателей в рационах были рассчитаны впервые.

— Микроэлементы влияют и на самочувствие спортсмена, и на его развитие в спорте, — отметила заведующая клинико-диагностической группой «Здоровое и спортивное питание» ФИЦ питания Екатерина Бурляева. — Например, для девочек, занимающихся спортивной гимнастикой, из-за малого веса и физиологических особенностей их развития важно большое количество железа. При занятии теми видами спорта, которые связаны с нагрузками на сухожилия (художественной гимнастикой, футболом, хоккеем), важно обращать внимание на количество хондроитина, который может способствовать укреплению связочного аппарата. При физических нагрузках увеличивается расход витамина С. Если этот дефицит не восполняется, есть риск развития острых респираторных заболеваний.

По мнению экспертов, методика будет востребована родителями детей-спортсменов, так как рацион будущих рекордсменов зависит в основном от них.

Федеральным государственным бюджетным учреждением науки "Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи", федеральным медико-биологическим агентством, государственным бюджетным образовательным учреждением "Центр спорта и образования "Самбо-70" Департамента спорта и туризма г. Москвы разработаны методические рекомендации по питанию юных спортсменов.

Документ размещен на нашем сайте в рубрике "методические материалы" [http://www.снопт-центр35.рф/sites/default/files/attachment/metodicheskie\\_rekomendacii\\_po\\_pitaniju\\_yunnyh\\_sportsmenov.docx](http://www.снопт-центр35.рф/sites/default/files/attachment/metodicheskie_rekomendacii_po_pitaniju_yunnyh_sportsmenov.docx)