


Особенности
организации
питания
спортсменов

| Вид спорта | Женщины | Мужчины |
|---|-------------|-------------|
| Конный спорт | 3700 - 4100 | 4300 - 4800 |
| Фехтование, гимнастика | 3000 - 3600 | 3600 - 4200 |
| Стрельба | 3400 - 3600 | 4000 - 4200 |
| Баскетбол, волейбол | 3600 - 3800 | 4200 - 4500 |
| Плавание (дальние заплывы) | 4200 | 5000 |
| Хоккей, футбол | | 4400 - 4800 |
| Гребля | 4600 | 5400 |
| Прыжки, бег на короткие дистанции, метание диска, копья | 3200 - 3600 | 3700 - 4200 |
| Бег (длинные дистанции) | 3200 - 4700 | 5000 - 5500 |
| Гиревой спорт, бокс, борьба | | 4200 - 6000 |
| Конькобежный спорт | 3700 - 4000 | 4400 - 4700 |
| Лыжный спорт (слалом, короткие дистанции, прыжки) | 3700 - 4000 | 4400 - 4700 |
| Лыжный спорт (длинные дистанции) | 4100 - 4250 | 4800 - 5000 |



Питание спортсменов отличается от питания обычных людей по нескольким причинам.

- Во-первых, активные занятия спортом требуют гораздо большего количества энергозатрат, чем работа в офисе или даже на производстве.
- Во-вторых, тяжёлые нагрузки и довольно специфические требования к функциональности организма спортсмена требуют особого подхода к составу рациона.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, важно правильно дозировать нагрузки и обеспечивать восстановление после них. Восстановление невозможно без полноценного питания — это то, что поставляет организму энергию и материал для воспроизводства новых клеток.

Особенности питания спортсменов



- Повышенная потребность в энергии, белках, жирах, углеводах
- Повышенная потребность в витаминах, макро и микроэлементах
- Высокие психоэмоциональные нагрузки

ЗАВТРАК 7:00



ПЕРЕКУС 10:00



ИЛИ

ОБЕД 13:00



ИЛИ

ПЕРЕКУС 16:00



ИЛИ

УЖИН 19:00



РАСПИСАНИЕ ПРИЁМОВ ПИЩИ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2. ПЕРЕКУС

- КЕФИР
- ЙОГУРТ
- ТВОРОГ
- БУТЕРБРОД (ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ + СЫР)



3. ОБЕД

- РЫБНЫЙ СУП
- ВАРЕНОЕ МЯСО С ГРЕЧКОЙ;
- ПАСТА (ИЗ ТВЁРДЫХ СОРТОВ) С СЫРОМ И ОВОЩАМИ
- РИС С КУРИЦЕЙ

4. ПЕРЕКУС

- ФРУКТЫ
- ЧАЙ С МЕДОМ
- СУХОФРУКТЫ

5. УЖИН

- ТУШЕНАЯ (ОТВАРНАЯ) РЫБА
- ТВОРОГ С ОРЕХАМИ
- САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

1. ЗАВТРАК

- ОМЛЕТЫ (НА СЛ. МАСЛЕ)
- ОВСЯНКА
- ЛЕГКИЕ САЛАТЫ
- КАШИ
- ОЛАДЬИ ИЗ СЕРОЙ МУКИ