


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