

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Рассказово Тамбовской обл.

# Пищевая тарелка спортсмена

Выполнил Решетин Александр  
учащийся 3 класса «Е» МБОУ СОШ  
№4

руководитель О.П. Казакова

2014 г.

Я на протяжении трёх лет занимаюсь в МБОУДОД ДЮСШ г. Рассказово на отделении «Спортивная гимнастика». Для успешного занятия спортом необходимы не только спортивные принадлежности, но и правильное питание.



Спортсменам необходимо потреблять больше пищи. Почему? Потому что во время физических упражнений, у них сжигается намного больше калорий, чем у любого человека. Как же помочь организму изнутри?

**Кальций и железо** - два важных питательных вещества для детей — особенно спортсменов. Кальций строит крепкие кости. Кальцием богаты молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыр. Также зеленые листовые овощи и апельсиновый сок. Важно в ежедневный рацион включать продукты богатые железом, такие как мясо, сушеные бобы и хлебные злаки. Без достаточного количества железа дети устают быстрее.

**Воду** необходимо употреблять до, вовремя и после соревнований. Когда люди потеют, они теряют воду через кожу. Большая потеря жидкости, может привести к обезвоживанию. Вода - лучший выбор. Можно употреблять фруктовый сок, смешанный с водой, другой освежающий напиток. Но ни в коем случае газированные напитки, особенно с кофеином.





Все дети должны есть разнообразную здоровую пищу, и спортсмены не исключение. Все маленькие спортсмены нуждаются в продуктах, которые включают:

- белок (мясо, домашняя птица, морские продукты, яйца, бобы, орехи, и молочные продукты);
- углеводы (фрукты, овощи, и цельные зерна);
- витамины (например, фрукты и овощи) и минералы, такие как кальций (например, молочные продукты).

Дети нуждаются в небольшом количестве жира. Оно находится в мясе, сырах, орехах, маслах, это только некоторые из них.



# Перечень рекомендуемых продуктов для спортсменов

- Кисломолочные продукты: творог, обезжиренный сыр
- Овощи: морковь, свекла, кабачки, перец, баклажаны, огурцы, томаты, капуста, салат, лук, петрушка
- Фрукты: яблоко, слива, абрикос, вишня, черешня, кислый виноград, апельсин, гранат, лимон
- Ягоды: смородина, калина, облепиха, крыжовник, шиповник
- Рыба и мясо нежирных сортов
- Натуральные соки, талая вода, настой шиповника, клюквенный морс с мёдом, лимонный напиток с мёдом.

# Правильное питание: примерное меню спортсмена

Меню правильного питания включает обязательный завтрак, обед и ужин.

- Завтрак: рис, небольшой кусочек мяса,
- салат из овощей, чашка чая с лимоном.
- Обед: суп, отварная курица с рисом, компот.
- Ужин: гречневая каша
- с тушеными овощами,
- маленький фрукт, вода.





Моя семья уделяет большое внимание режиму питания. Это один мой день.

## Завтрак

Овсяные  
хлопья с  
молоком



# Обед

Рисовый суп,  
котлета, салат  
«Греческий», хлеб,  
КОМПОТ.





## *Полдник и ужин*

На полдник чай, бутерброд с сыром.

На ужин: пюре картофельное, салаты,  
купат.



# Правильные продукты и напитки помогут стать лучшим спортсменом

