



ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

**по вопросам здорового питания
взрослого населения всех возрастов**

в том числе лиц с повышенной физической активностью
(модуль)

Рацион питания спортсмена

- Набор блюд и пищевых продуктов промышленного производства (**завтрак, обед, полдник и ужин**) в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями

Пищевая продукция для питания спортсменов

специализированные пищевые продукты промышленного производства - оказывают специфическое влияние на повышение адаптивных возможностей человека к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам

Источники белка

Источники витаминов и минералов

Источники углеводов

Напитки

Энерготраты

Фитнесс

- 2 раза в неделю по 1,5 ч (300-500 ккал)
- Среднесуточные энерготраты повышаются на 100-200 ккал

Вид физической активности	Энерготраты, ккал/час
Пешая прогулка (4 км/час)	130
Ходьба (6 км/час)	215
Бег (11 км/ч)	485
Ходьба на лыжах	485
Плавание (0,2 км/ч)	210
Плавание (0,4 км/ч)	460
Занятия гимнастикой (легкой)	240

Профессиональный спорт

- 6 дней в неделю:
- 3 дня по 2 тренировки
и 3 дня по 1-й тренировке
- Среднесуточные энерготраты повышаются на 1000-4000 ккал

Средние величины энерготрат спортсменов (ккал/сут)

Группа	Вид спорта	Энерготраты (ккал/сут)	
		Мужчины (МТ* 70 кг)	Женщины (МТ 60 кг)
I	Шахматы, шашки	2800-3200	2600-3000
II	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метание, прыжки, спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина, на лыжах, санный спорт, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	3500-4500	3000-4000
III	Бег на 400, 1500 и 3000 м, бокс, борьба (вольная, дзю-до, классическая, самбо), горнолыжный спорт, плавание, многоборье л/атл., современное пятиборье, спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, футбол, хоккей с мячом, шайбой, на траве)	4500-5500	4000-5000
IV	Альпинизм, бег на 10000 м, биатлон, велогонки на шоссе, гребля академическая, на байдарках и каноэ, коньки (многоборье), лыжные гонки, лыжное двоеборье, марафон, ходьба спортивная	5500-6500	5000-6000
V	Велогонки на шоссе, марафон, лыжные гонки, и другие виды спорта при исключительном напряжении тренировочного режима и в период соревнований	До 8000	До 7000

Задачи, решаемые питанием спортсмена

- обеспечение достаточного количества энергии, нутриентов, макро- и микроэлементов, витаминов в зависимости от задач данного этапа;
- активизация и нормализация метаболических процессов с использованием биологически активных веществ;
- улучшение функций иммунной защиты;
- регулирование массы тела;
- изменение антропометрических показателей тела;
- создание оптимального гормонального фона для предельной реализации физических возможностей;
- влияние на работоспособность, выносливость, утомляемость и восстановление.

Изменение характера питания при разных особенностях нагрузки

Развиваемое физическое качество

Выносливость

Сила и скорость

Ловкость и координация

Изменения структуры питания

Преобладание углеводов

Избыток белка

Недостаток белка

Баланс витаминов

Увеличение потребности в витаминах В₁, В₆, С

Увеличение потребности в витаминах В₂, В₆, В₁₂

Снижается усвоение витаминов В₂, С, А и никотиновой кислоты

Основные принципы оптимального питания лиц с повышенной физической активностью:

Соответствие энерготрат энергопотреблению
(калорийности рациона)

Структура рациона сдвигается у большинства спортсменов в сторону увеличения потребления белка и углеводов и снижения – жиров

Оптимальный питьевой режим обеспечивает поддержание водно-солевого баланса.

Повышение адаптационного потенциала:
разнообразие и полноценность рациона
+ СПП и БАД для спортсменов

Режим питания: зависит от времени начала, продолжительности и интенсивности тренировки

Дополнение рациона СПП и БАД



- Избегать приобретения СПП и БАД для питания спортсменов без свидетельств о государственной регистрации

- При комбинации нескольких СПП и БАД необходимо рассчитать суммарное поступление БАВ, особенно жирорастворимых витаминов

Специфическое значение витаминов для спортсменов

Витамин	Функция	Виды спорта
A	Необходим для нормального зрения	Стрелки, биатлонисты, авто- и мотогонщики
E	Антиоксидант (для сохранения работоспособности)	Требующие выносливости (бег на длинные дистанции (лыжники, марафонцы), плавание, академическая гребля) Скоростно-силовые (метание, толкание, тяжелая атлетика, бег на короткие дистанции)
B₆	При дефиците нарушаются функции вестибулярного аппарата и пространственной ориентировки	Сложнокоординационные (спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика, фигурное катание)
B₁₂, B₆, ФК	Обладают анаболическим действием (влияние на белковый обмен), участие в процессах кроветворения	Все виды спорта
C	Участие в процессах биологического окисления, синтезе гормонов	Все виды спорта
B1, B2, PP	Участие в энергетическом обмене	Все виды спорта

Применение повышенных доз витаминов у спортсменов **не оказывает** заметного влияния на:

- физическую силу;
- выносливость;
- эффективность тренировок;
- скорость восстановления после нагрузки;

Tiidus P.M., e.a. Sports Med. 1995;20(1):12-23.

Takanami Y., e.a. Sports Med. 2000;29(2):73-83.

Hespe P., e.a. J Sports Sci. 2006;24(7):749-61.

Volpe S.L. Clin Sports Med. 2007;26(1):119-30.

Для проявления защитного действия, обусловленного антиоксидантными свойствами витаминов, **достаточно** значительно **более низких доз** (100-200 мг витамина E)

Takanami Y., e.a. Sports Med. 2000;29(2):73-83.

Machefer G., e.a. // J. Am. Coll. Nutr. - 2007. - Vol.26, №2. - P.111-120.

Sureda A., e.a. // Ann. Nutr. Metab. - 2008. - Vol.52, №3. - P.233-240.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАННЯ!



ФП «Укрепление общественного здоровья» Национального
проекта «Демография»