# Консультация для родителей на тему «Питание детей, занимающихся плаванием»

Для успешного занятия спортом, вам необходимы не только спортивные принадлежности, но и правильное **питание**. Как же помочь организму изнутри? Правильные продукты и напитки могут помочь Вам стать лучшим спортсменом.

Основа **питания** :

\* белок *(мясо, домашняя птица, морепродукты, бобы, орехи, полочные продукты)*

\* углеводы *(фрукты, овощи, цельные злаки)*

\* витамины и минеральные вещества

Так же дети нуждаются в небольшом количестве жира. Он находится в мясе, сырах, орехах, маслах.

Потребление калорий

Дети школьного возраста *(от 6 – 12 лет)* должны употреблять 1 600 и 2 200 калорий в день. Дети, **занимающиеся спортом**, должны **питаться больше**. Нужно обязательно помнить, что начинающие юные пловцы растут, что является дополнительной нагрузкой на их организм. А когда подростки **занимаются плаваньем интенсивно**, то им просто необходимо употреблять около 3500-4000 килокалорий в сутки. Но это для них очень много, и потому, их рацион должен быть дробным от 5 до 6 раз в сутки.

Кальций и железо

Два важных **питательных вещества для детей** — особенно спортсменов. 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.

**Питание пловца**

**Плавание и правильное питание нераздельны**. При неправильном рационе пловец не достигнет вершины своих возможностей.

Спортивное **питание для плавания** отвечает нескольким требованиям:

\* содержать килокалории, которые покрывают затраты энергии;

\* давать пловцу микроэлементы, витамины, углеводы, жиры и белки;

\* подготавливать организм к тренировке;

\* восстанавливать организм после тренировки, учитывать вес, рост, пол и возраст пловца.

\* В первую очередь это касается случаев, когда составляется рацион **питания пловца-подростка**.

Каким должно быть **питание детей**, **занимающихся плаванием** и подростков-пловцов

Сбалансированное и регулярное **питание** - расписывается по часам, в зависимости от графика тренировок и желаний ребенка

Углеводы - в отличие от белков и жиров они усваиваются быстро, позволяя получать калории после приема пищи. **Питание при плавании** в бассейне состоит из углеводов не менее, чем на 65%. Входят сложные *(медленные)* и простые углеводы. Рацион **питания** для пловцов состоит на 30-40% из сложных углеводов. Они содержатся в: хлебе, кашах, макаронах, картофеле. Легкие или быстрые углеводы позволяют получить энергию за малый период, быстро сгорая. В их число входят: мед, шоколад, сахар, варенье и любые другие сладости. Употребляют их понемногу, как чувствуется усталость и голод. Содержатся быстрые углеводы во фруктах и ягодах. Их в **плавание** пловцов-школьников должно входить побольше — кроме углеводов они содержат витамины и клетчатку.

Наиболее благоприятное время для приёма насыщенной углеводами пищи

- перед утренней тренировкой *(желательно выпить стакан свежевыжатого сока)*;

- в течение тренировки *(утренней или вечерней)* также рекомендуется принимать энергетические напитки (но это актуально только в том случае, если длительность тренировки составляет более 90 минут);

- наиболее важным моментом для приёма белковой и насыщенной углеводами пищи являются первые 30 минут после окончания тренировки. Именно в этот момент необходимо пополнить иссякшие ресурсы организма;

Очень важно! Не позднее чем через 2 часа после завершения занятий необходимо полноценно поесть.

Белки - белки помогают быстро наращивать мышечную массу. Кроме того, белки позволяют восстанавливать ткани после травм. Другими словами, благодаря белкам пловец улучшает свои результаты. Составить сбалансированное **питание при занятиях плаванием без белков нельзя**. А вот **питание** перед соревнованием по **плаванию** обходится без белков — они перевариваются медленно, гарантируя ощущение тяжести в животе и снижают показатели. К полезным белкам относят: молоко, творог, рис, гречку, орехи, мясо, птицу, рыбу, яйца. Продукты с термообработкой варят, а не жарят. В этом случае сокращается количество жиров в рационе, да и нагрузка на печень снижается. Выбирая мясо, отдают предпочтение не жирным сортам. Диета для пловцов уделяет 15-20% рациона на белки.

Жиры - нельзя обходиться и без жиров. Пловцы **питание** выбирают с минимальным количеством жиров, но они всё же необходимы. Благодаря им увеличивается выносливость, улучшается аэробный обмен веществ. Получают жиры с молочными продуктами, орехами, семенами растений и рыбьим жиром. Однако, 15% рациона оставляют на жиры.

Перед заплывом

Вот несколько принципов, которых обязательно нужно придерживаться во время **питания перед заплывами** :

1) Легкая пища: фрукты, йогурты, легкие зерновые, злаковые культуры *(овсянка, к примеру)*

2) Пища должна заряжать энергией: употребляйте легкую, полезную, свежую еду, которая заставит вас почувствовать себя полным сил.

3) Маленькие порции: не забивайте желудок! Порции должны быть небольшими, легкими, после еды должно оставаться небольшое чувство голода.

4) Простая еда: Избегайте жареных блюд, жирного и обработанных продуктов **питания**. Сохраняйте свой рацион простым, свежим и легким.