



# **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

## Изменения структуры питания

## Баланс витаминов

Выносливость

Преобладание углеводов

Увеличение потребности в витаминах В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, С

Сила и скорость

Избыток белка

Увеличение потребности в витаминах В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>

Ловкость и координация

Недостаток белка

Снижается усвоение витаминов В<sub>2</sub>, 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
<b>A</b>	Необходим для нормального зрения	Стрелки, биатлонисты, авто- и мотогонщики
<b>E</b>	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)
<b>B<sub>6</sub></b>	При дефиците нарушаются функции вестибулярного аппарата и пространственной ориентировки	Сложнокоординационные (спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика, фигурное катание)
<b>B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, ФК</b>	Обладают анаболическим действием (влияние на белковый обмен), участие в процессах кроветворения	Все виды спорта
<b>C</b>	Участие в процессах биологического окисления, синтезе гормонов	Все виды спорта
<b>B1, B2, PP</b>	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.*

*HespeL 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 «Укрєплення громадського здоров'я» Національного  
проекта «Демографія»