**Спортивное питание для детей**

Ребенок-спортсмен затрачивает намного больше энергии, чем его не спортивные сверстники. А раз он энергию тратит, значит, она должна быть восполнена. Делать это требуется правильно и вовремя.

Питание маленького спортсмена должно быть, прежде всего, сбалансированным: он ведь не только тренируется, но еще и растет. В первую очередь, дети, регулярно занимающиеся спортом, нуждаются в усиленном питании. Как правило, рацион спортивного питания начинающего спортсмена обсуждается со спортивным врачом или тренером. Но существуют и общие закономерности, которые следует соблюдать в питании детей-спортсменов.

Первое и самое простое правило следующее: чем выше физическая активность ребенка, тем больше ему требуется калорий и питательных веществ, для нормального развития и роста. Задача родителей № 1 — проследить за тем, чтобы питание маленького спортсмена было полноценным. Как правило, при повышении физической нагрузки увеличивается и чувство голода. Так организм компенсирует большую затрату энергии.

Например, мальчикам-спортсменам в возрасте от 6 до 12 лет необходимо в день 1800-2400 калорий, девочкам, занимающимся спортом, нужно чуть меньше — 1600-2200 калорий.

 Интенсивная физическая нагрузка детей сопровождается повышенной потребностью в белке. При спортивной деятельности белок используется не только на пластические цели, связанные с восстановлением тканевых элементов, но и для образования новых клеток в мышечной ткани в процессе развития мускулатуры и поддержания ее в хорошем рабочем

Таким образом, в питание детей-спортсменов необходимо включать мясо (рыбу) как хорошие источники «ростовых» аминокислот. Белки злаков — муки, крупы, в том числе и манной, содержат мало лизина, но богаты аргинином. В связи с этим в детском литании целесообразно использовать молочные каши, в которых обеспечивается сочетание богатого лизином молока и богатой аргинином крупы.

Одним из основных источников «подпитки» для мышц во время интенсивных тренировок служат углеводы.. Детям , занятым в спорте, продукты богатые углеводами необходимо потреблять во время каждого приема пищи и даже перекусов.

Однако не стоит предлагать детям простые углеводы в виде конфет, печенья и сладких газированных напитков. Не упрощайте задачу себе, применяйте в питании ребенка сложные углеводы: крупы, хлеб, рис, макароны. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются достаточно быстро, а следовательно, уровень сахара в крови ребенка будет стабилен во время всего занятия.

Еще один важный момент в питании юного спортсмена — это давать ребенку как можно больше жидкости. Дети не потеют так же легко, как взрослые, поэтому школьники-спортсмены часто подвержены перегревам. В результате этого у ребенка очень быстро повышается температура тела, и вода начинает активно выводиться из организма.

Ребенок, тратящий массу времени и сил на спорт, должен питаться не только калорийно, но и вовремя. Главное правило для детей-спортсменов: дробить приемы пищи. Следующее правило – наличие горячих блюд (супы, каши, второе, горячее питье).

Наиболее активные дети нуждаются в небольших приемах пищи каждые 3-4 часа. Обязателен небольшой прием пищи и перед спортивным занятием. Это поможет ребенку избежать чувства голода во время и после нагрузки и станет отличным топливом для мышц. Пища для перекусов должна содержать большое количество углеводов и мало белков, жиров и волокон. Перекусить можно фруктами (бананы, сливы, персики, дыня), йогуртом, бутербродом с сыром или спагетти с мясным соусом.Кроме того, дети-спортсмены должны получать достаточное количество минеральных веществ и витаминов, что может быть достигнуто дополнительным приемом витаминно-минеральных комплексов и специализированных продуктов для спортсменов.