

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Бабикова Анастасия Сергеевна

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены и экологии
ФГБОУ ВО УГМУ

Врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья детей и
подростков СОМК

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

- Оптимальный двигательный режим
- Менее заняты гаджетами
- Реже болеют простудными заболеваниями
- Более развита костно-мышечная система (мышечный корсет)
- Лучше развита координация, мышечная сила, гибкость, музыкальность и др.
- Ниже прирост хронической патологии по сравнению с не занимающимися спортом
- Более высокая самооценка здоровья (лучше оценивают свое состояние здоровья)
- Менее вовлечены в потребление психоактивных веществ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

- Организован летний досуг (тренировочные сборы)
- Приобретаются навыки самоконтроля за здоровьем (контроль самочувствия, пульса)
- Позитивное отношение к полезным продуктам
- Психологическая защищенность (при условии доверительных отношений с тренером)

Отношение обучающихся к занятиям спортом, %

- ✓ Нравится заниматься спортом-86,3%
- ✓ Стремление улучшать спортивные результаты-84,1%
- ✓ Ребятам нравится быть вместе-93,6%
- ✓ Ребята добрые и отзывчивые- 88,7%
- ✓ Родители поддерживают занятия спортом-95,4%

МОТИВЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, %



РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНА

- Сон не менее 8 часов (ложиться спать в одно и то же время-биологические часы)
- Тренировки (2 тренировки в день)
- Прием пищи (перерыв между приемами пищи не более 4-х часов)
- Прогулки на свежем воздухе
- Свободное время (непрерывный просмотр телефона не более 30 мин)
- Личная гигиена

Пирамида Здорового Питания

4 уровень

Красное мясо и сливочное масло или белый рис и хлеб.
картофель, макароны и сладости - продукты которые можно есть, но очень редко

3 уровень

Молочные продукты или кальцевые добавки - 1-2 порции в день

2 уровень

Орехи и бобовые или рыба, птица и яйца
2-3 порции в день

1 уровень

Овощи и фрукты или растительное масло или продукты из цельного зерна - 5-6 порций в день

0 уровень

Ежедневные физические упражнения и контроль веса

ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D (для большинства людей)



ОПТИМАЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- 30 мл на килограмм массы тела ($35 \text{ кг} * 30 \text{ мл} = 1050 \text{ мл}$)
- Питьевая вода:
 - Не сладкая
 - Чистая
 - Индивидуальная бутылка (емкость)
 - Общая минерализация (500-700 мг/литр или 0,5-0,7 г/литр)
 - Жесткость воды (1,5-7,0 мг-экв/литр)
 - Гидрокарбонаты (30-400 мг/литр)

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ПИТАНИЯ

- Полноценное и сбалансированное питание по микронутриентному составу
- Интервалы между приемами пищи (4-5 разовое питание)
- Распределение калорийности по приемам пищи зависит от количества тренировок

Первый завтрак5%
Второй завтрак25%
Дневная тренировка
Обед.....35%
Полдник5%
Вечерняя тренировка
Ужин30%

Первый завтрак 15%
Утренняя тренировка
Второй завтрак25%
Дневная тренировка
Обед.....30%
Полдник5%
Вечерняя тренировка
Ужин25%

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!