

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №267»  
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей  
«Питание маленького спортсмена»

Составил: инструктор по физической культуре  
Шевченко Т. И.  
февраль 2026

Дорога к успеху у юного спортсмена начинается не с удобной формы, а с правильного рациона. Что лежит у ребенка в тарелке или ланч-боксе, напрямую влияет на его успехи как в учебе, так и в спорте.

О правильном питании взрослые должны рассказывать своим детям с раннего возраста. Режим дня, сбалансированность питательных веществ – залог здоровья и бодрости духа и тела. Питание ребенка спортсмена и его режим дня немного отличается от детей не занимающихся спортом. Родители не всегда могут проследить за питанием детей. Работа, повседневные проблемы и прочие факторы влияют на это. Но, тем не менее, о правильном питании необходимо задумываться и стараться придерживаться его. Причем, придерживаться всей семьей, это будет стимулирующим и поддерживающим фактором для детей, выработкой привычки правильного рациона

Правило трех «К» - качество, калории, количество

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. Самое простое правило следующее: чем выше физическая активность ребенка, тем больше ему требуется калорий и питательных веществ, для нормального развития и роста. Задача родителей — 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. Характер питания детей-спортсменов определяется особенностями обмена веществ при разных видах и различных степенях интенсивности спортивной нагрузки. У детей-спортсменов, в связи с высокой интенсивностью обменных процессов, отмечается повышенный основной обмен. Помимо повышенного основного обмена, у детей отмечаются повышенные общие энергетические затраты. Повышенный

основной обмен и повышенные энергетические затраты у детей учитывают в при разработке пищевых рационов спортсменов, обращая особое внимание на достаточно высокий уровень в них белка и калорийности.

Белок – основа питания. 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 состоянии. Особенно необходим животный белок, способный обеспечить высокий уровень синтеза белков тканей растущего организма. Удельный вес животного белка в рационах детей-спортсменов должен быть достаточно высоким: в младшем возрасте 70—80%, в школьном 60—65% общего (суточного) количества белка.

Одним из основных источников «подпитки» для мышц во время интенсивных тренировок служат углеводы. Зачастую взрослые, опасаясь набрать лишний вес, стараются исключать из своего рациона эти полезные вещества. Детям же, 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. Углеводы являются основным материалом, используемым в организме детей для образования энергии мышечной деятельности.

Наконец переходим к жирам — они отвечают за мобилизацию полезных веществ в ткани и формирование клеток мозга. Выбирать необходимо полезные животные и растительные жиры. Еще один важный момент в питании юного спортсмена — это давать ребенку как можно больше жидкости. Дети не потеют так же легко, как взрослые, поэтому маленькие-спортсмены часто подвержены перегревам. В результате этого у ребенка очень быстро повышается температура тела, и вода начинает активно выводиться из организма. Для предотвращения обезвоживания ребенку нужно пить 100-120 грамм жидкости каждые четверть часа. При этом некоторых напитков следует избегать, не все они одинаково полезны. Не стоит, например, пить жидкости с высоким содержанием сахара, фруктовые соки и тем более газированные напитки. Все они медленно выводятся из желудка, а при физической нагрузке могут стать причиной тошноты или желудочных спазмов. Предпочтение стоит отдать минеральной воде без газа или спортивным напиткам. Для юных спортсменов существуют специальные пищевые добавки и витамины, созданные с учетом возрастных физиологических особенностей детей, поскольку тренировки требуют затраты сил и энергии. Прежде чем их применять, необходимо проконсультироваться с врачом – педиатром. Минералы, нужные для поддержания физической активности ребенка – кальций, железо, фосфор,

калий, магний. Железо и магний есть в следующих продуктах: мясо птицы, яичный желток, листовая зелень, орехи, сухофрукты, бобовые, крупы. А молочные продукты богаты фосфором и кальцием. Недостаток витаминов негативно сказывается на всех обменных процессах. Обогащите меню юного спортсмена витаминами группы В, А, С, D. Для поддержания достаточного количества полезных элементов в организме ребенку необходимо съедать до 400 г овощей и фруктов.

Список полезных продуктов:

- бобовые,
- орехи,
- яйца,
- мясо,
- сливочное масло,
- твердые сыры,
- рыба,
- творог,
- крупы или каши из цельного зерна,
- макароны из твердых сортов пшеницы,
- цельнозерновой хлеб,
- фрукты и овощи.



Питание в дни тренировок отличается от питания в «дни отдыха». В дни спортивных занятий лучше готовить на завтрак блюда, богатые белками: нежирное мясо, омлет с тостами, творожную запеканку.

За пару часов до тренировки лучше сделать акцент на белках и углеводах (при этом не забывайте про жиры, но в минимальных количествах). Можно приготовить: макароны с куриной грудкой, овсянку с бананом, йогурт с ягодами и свежими фруктами, запеченную рыбу с картофелем.

За час-полтора до тренировки от приема пищи стоит воздержаться, компенсировав чувство легкого голода кисломолочным напитком, смузи из сочных овощей. Не торопитесь сразу после тренировки кормить ребенка. Подождите около часа и держите наготове следующие варианты перекусов: злаковый батончик, сухофрукты, банан или смузи из ягод. Уже через пару часов можно поужинать или пообедать пищей, богатой белками.

В свободные дни от тренировок стоит делать больший акцент на углеводах. На завтрак выбирайте каши: гречневую, овсяную или рисовую с добавлением меда и сухофруктов. Можно предложить мюсли с фруктами или орехами, тосты с джемом и арахисовым маслом (при этом выбирайте хлеб с отрубями). Обед — это баланс белков и углеводов: супы (лапша с куриным филе, рассольник с перловкой), на второе можно приготовить отварную говядину с овощами или запеченную рыбу с картофельным пюре. На ужин оставляем варианты, богатые белками: творог, запеченную рыбу или куриную грудку с овощами. Постарайтесь распределить время приема пищи так, чтобы оно было примерно одинаковым каждый день.

**Рационально организованное питание приводит к укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности, ускорению процессов восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию спортивного мастерства, а, следовательно, и спортивных достижений.**

Источник:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/12/19/konsultatsiya-dlya-roditeley-kakim-dolzhno-byt-pitanie>
2. <https://rclfk.med.cap.ru/press/2023/7/28/pitanie-yunih-sportsmenov>