

Уважаемые родители!

«Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?» -

один из самых часто задаваемых вопросов. Давайте попробуем ответить на него вместе. Бесспорной истиной является тот факт, что питание детей и подростков должно быть полноценным и сбалансированным, т.е. содержать необходимое количество витаминов, минералов и белков. Особенно это касается тех детей, которые регулярно занимаются спортом.

Чтобы добиться хороших результатов в спорте, и в то же время не навредить здоровью юных спортсменов, **необходимо следить за режимом и составом питания ребенка.** Кроме этого, **следует научить детей соблюдать необходимый баланс жидкости в организме:** выпивать 1,5–2 стакана воды за час или полтора до тренировки, и после тренировки необходимо выпить 2 стакана воды на каждые 0,5 кг потерянного веса.

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.

Зачастую тренировки проходят далеко от дома, и ребенку приходится перекусывать где - то в дороге. Позаботьтесь о том, чтобы вашему чаду не пришлось покупать пирожок с сомнительной начинкой, приготовьте ему нежирный бутерброд, йогурт или бутылочку кефира, какой –нибудь фрукт или коробочку с соком.

И тогда ваш ребёнок будет радовать вас

своими победами!