

УДК 613.2+796.01/.09+616-053+347.157

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Баирова Светлана Вадимовна, Колтунцева Инна Викторовна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, Литовская ул., д. 2
E-mail: svbairova@mail.ru

Ключевые слова: питание; спорт; дети.

Актуальность. В последние годы в РФ значительное внимание уделяется развитию детского спорта. До конца 2024 года в России планируется реализовать федеральный проект «Спорт — норма жизни», целью которого является пропаганда здорового образа жизни и питания, а также улучшение условий для занятий физической культурой в России, в первую очередь — для детского населения.

Принятые меры привели к тому, что занятия спортом стали более массовыми. По данным Минспорта, в России 41% детей в возрасте от 6 до 15 лет занимаются в специализированных спортивных учреждениях.

Регулярные занятия спортом обеспечивают полноценное физическое и интеллектуальное развитие, прививают культуру здорового образа жизни, улучшают состояние здоровья детского населения [1].

В то же время высокие физические и психологические нагрузки на фоне активного роста ребенка могут приводить к неблагоприятным последствиям для здоровья юного спортсмена. В связи с этим необходима медицинская поддержка таких детей с проведением периодических медицинских осмотров [2] и индивидуальных рекомендаций, исходя из состояния здоровья ребенка, в первую очередь по рациональному питанию.

Правильное питание обеспечивает высокий уровень работоспособности, психофизиологического состояния и здоровья спортсменов. Питание детей-спортсменов существенно отличается от взрослых, так как наряду с необходимостью обеспечения эффективного тренировочного процесса, важным является поддержание естественных процессов роста и развития ребенка [3].

Основными принципами рационального питания спортсмена являются: индивидуальный подход, снабжение необходимым количеством энергии (соответственно высоким тратам); сбалансированное питание с учетом вида спорта, интенсивности нагрузок и периода тренировочной деятельности; использование адекватных форм питания, в том числе специализированных продуктов. В зависимости от возраста спортсмена, вида спорта и тренировочного режима, необходимо индивидуальное назначение режима питания, подбора количества белков,

жиров, углеводов и минерально-витаминной поддержки, питьевого режима и специализированных продуктов питания (при необходимости) [4].

Так, при аэробных нагрузках (тяжелая атлетика, силовые нагрузки) необходимо повышение белка в рационе. Однако необходимо помнить, что превышение белка свыше 2 г/кг в сутки является нежелательным и не приводит к усилению адаптационных способностей организма, а в некоторых случаях может приводить к нарушению функции почек и отрицательному балансу кальция. Средние нормативы потребления белка составляют 1,2–1,7 г/кг в сутки.

При анаэробной нагрузке (велосипед, лыжи, плавание) повышается общий калораж, и в первую очередь за счет углеводов (с низким гликемическим индексом) и жиров.

При смешанной аэробно-анаэробной нагрузке (игровые виды спорта) рацион приближается к питанию здорового ребенка с незначительным снижением жира и повышением белка в зависимости от возраста и вида нагрузки. Оптимальное соотношение белков и жиров составляет 1: 0,8–0,9.

Потребность в минеральных веществах и витаминах у спортсменов значительно выше, особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе, что требует обязательной коррекции.

С целью повышения образования школьников в вопросах здорового образа жизни ФГБОУ ВО СПбГПМУ заключил договор о сотрудничестве с ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» и с марта 2021 года на кафедре поликлинической педиатрии им. акад. А.Ф. Тура реализуется совместный проект «Основы здорового питания», в рамках которого проводится большая образовательная программа по рациональному питанию, в том числе для детей, занимающихся спортом, а также научная работа по оценке питания детей из разных регионов РФ.

Выводы. Знание основ рационального питания необходимо не только врачам спортивной медицины, но и педиатрам, педагогам и тренерам. Рациональное питание улучшит спортивную работоспособность, процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, позволит достичь высоких результатов в спорте при сохранении здоровья юного спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по оптимизации питания и нутритивной поддержке у детей, занимающихся спортом и юниоров с учетом гормонально-метаболических особенностей в зависимости от возраста и вида спорта. Под ред. проф. В.В. Уйба. М.: ФМБА России; 2019.
2. Ревнова М.О., Волков Д.Я., Сахно Л.В. и др. К вопросу усовершенствования системы массовых медицинских осмотров детского населения. Вопросы современной педиатрии. 2017; 16(3): 249–53.
3. Никитюк Д.Б., Мирошникова Ю.В., Бурляева Е.А. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов. М.; 2017.
4. Макарова С.Г., Чумбадзе Т.Р., Поляков С.Д. и др. Персонализированный подход к питанию детей-спортсменов: практические рекомендации в практику педиатра. Педиатрическая фармакология. 2016; 5: 468–77.