

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

© Прасс Полина Сергеевна

Научный руководитель: к.м.н., доцент Баирова С.В.

Кафедра педиатрии имени академика А.Ф. Тура

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Прасс П. С. — студентка 6 курса, педиатрический факультет.

E-mail: ya.ya-afanaseva@yandex.ru

Ключевые слова: питание детей-спортсменов, спортивные напитки, спортивное питание, питьевой режим.

Актуальность исследования: рацион играет важную роль для детей-спортсменов. По результатам литературного обзора, в российской [1, 2, 3] и зарубежной [4] научной литературе отсутствуют чётко сформулированные рекомендации.

Цель исследования: оценить соответствие фактического питания детей-спортсменов установленным нормам, сравнить отечественные и зарубежные рекомендации.

Материалы и методы: обзор литературы по данной теме; анкетирование 135 воспитанников ГБУ СШОР №3 Калининского района (93 мальчика и 42 девочки). 9–11 — 32,59%, 12–14 лет — 45,19%, 15–17 — 19,26%. Циклическими видами спорта — 20%, игровые — 17%, сложнокоординационные — 10%, спортивные единоборства — 53%. Оригинальная анкета включала вопросы фактического питания, режима, использование спортивного питания и напитков.

Результаты: большинство опрошенных имеют высокий уровень физической нагрузки, сон достаточной продолжительности и низкую частоту заболеваемости ОРВИ [3]. Время приёма пищи соответствует рекомендациям, однако 15% детей-спортсменов регулярно тренируются натощак, 47% тренируются натощак иногда; 2% опрошенных не завтракают, 3% — не ужинают, 4% — не обедают. Режим перекусов не нарушен. Питьевой режим соответствует рекомендациям. Всего 54% опрошенных употребляют мясо ежедневно, 75% употребляют рыбу 1 раз в неделю и реже, у 11% рыба не входит в рацион. Среди мясных продуктов преобладают курица и индейка (27% и 19%), говядина — 22%. 41% опрошенных едят яйца 1 раз в неделю и реже, 21% — не входят в рацион. Регулярно едят творог 7%. В тоже время овощи и фрукты присутствуют в достаточном количестве. Выбор круп является богатым и разнообразным, однако 52% употребляют их с недостаточной частотой. Не более 15% опрошенных регулярно едят запрещённые продукты (фаст-фуд, чипсы, снеки, сладости), однако 48% ежедневно употребляют кофеин и всего 26% поливитамины и БАДы. 19% используют продукты спортивного питания, 7% употребляют спортивные напитки, из них 1,5% — изотоники. Изменение режима питания во время соревнований происходит у 26%, при этом 40% из них сокращают калорийность. По отечественным рекомендациям: количество углеводов от 4 до 8 г/кг, белков от 1,6 до 1,7 г/кг, жиров — нет чётких рекомендаций [1]; по зарубежным: углеводы от 6 до 10 г/кг, белки от 1,2 до 1,7 г / кг, жиры от 20% до 35% от общего калоража [2]. В отечественной литературе вегетарианство недопустимо, в зарубежной — приемлемо, с учётом работы с диетологом. Согласно зарубежным рекомендациям употребление витаминно-минеральных обязательно; использование энергетических добавок допустимо при тщательном контроле, тогда как по российским стандартам они запрещены.

Выводы: фактическое питание детей-спортсменов не соответствует рекомендациям по следующим пунктам: низкое количество и качество употребляемого мяса, недостаточное количество яиц, творога, рыбы, витаминов и БАДов; избыток кофеина, бесконтрольное употребление спортивных продуктов и напитков. Необходимо широкое внедрение принципов правильного питания детям-спортсменам, их родителям, тренерам и педиатрам.

Литература

1. Ревнова М. О. Поликлиническая педиатрия // МедЛит, Санкт-Петербург, 2021.
2. Тутульян В. А. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов // Межведомственный научный совет ФАНО и РАН по медицинским проблемам питания, Москва, 2017.
3. Ходунова, О. А. Отношение спортсменов подростков к вынужденной самоизоляции и мотивация возвращения в привычный режим тренировок / О. А. Ходунова, Д. К. Чаплыгина // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 241–242. — EDN UDGGGR.

4. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S, American Dietetic A, Dietitians of C, American College of Sports Medicine N, et al. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. 2009//