**Питание юного спортсмена**

Если ваш ребенок занимается спортом, то расходует энергии больше, чем другие дети, которые не испытывают повышенных физических нагрузок, калорийность его пищи должна быть увеличена. Немалый расход энергии у ребенка, занимающегося спортом, идет на эмоциональное напряжение (волевые усилия в достижении результатов, переживания во время соревнований и т.д.). Для нормального развития ребенка необходимо, чтобы все энергозатраты были восстановлены.

Ребенок быстро растет, и ему необходим пластический материал - белки. Если при повышенных физических и психических нагрузках ребенок не получает в достаточном количестве углеводов - основных источников энергии, то организм восполняет дефицит углеводов за счет белков. Это, естественно, может сказаться неблагоприятным образом, и эффект от занятий спортом будет, увы, отрицательным.

Вы должны увеличить в рационе своего ребенка не только количество углеводов, но и белков (преимущественно животного происхождения) - включайте в меню побольше мясных и рыбных блюд, яиц, молока, творога...

Для ребенка, занимающегося спортом, может быть увеличена норма потребления сахара.

Если ребенок занимается спортом, следует включать в меню и побольше блюд из овощей и фруктов - они ведь основные источники витаминов и минеральных солей. Помимо этого, фрукты и овощи весьма способствуют нормализации щелочно-кислотного равновесия (это равновесие заметно нарушается после усиленных нагрузок).

Вы должны знать, что витамины и минеральные соли, во-первых, стимулируют деятельность нервной и мышечной тканей, а во-вторых, повышают сопротивляемость организма болезням (ведь уставший после тренировки человек более подвержен заболеваниям, нежели не уставший). Для ребенка, занимающегося спортом, особенно важны витамины С и Р и витамины группы В.

Поскольку ребенок во время тренировок теряет с потом много жидкости, потерянную жидкость следует восполнять. Лучше всего для этих целей использовать фруктовые и овощные соки, компоты, клюквенный морс, отвары шиповника и боярышника (изобилующие витамином С).

Количество приемов пищи для ребенка, занимающегося спортом, следует увеличить до пяти, а при необходимости и до шести раз в сутки.

Непосредственно перед тренировкой не рекомендуется кушать слишком плотно: это затруднит саму тренировку, к тому же могут возникнуть сложности с перевариванием пищи, поскольку организм мобилизуется и сосредоточивается на движении, в силу чего процесс сокоотделения в желудочно-кишечном тракте резко замедляется.

Вы поступите правильно, если покормите ребенка за час-полтора перед тренировкой - и то не обильно.

Практика показывает, что наиболее удобно время для тренировок - часа через полтора-два после завтрака или через такой же интервал после обеда.

Но ни в коем случае нельзя отправлять ребенка на тренировку голодным. При повышенной нагрузке с голодным ребенком может даже случиться обморок.

Не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки. Следует выждать с полчаса, пока организм ребенка не будет готов включиться в процесс пищеварения. Блюда, которые вы предложите своему ребенку после тренировки, должны содержать по­больше белков и углеводов.

Сразу после тренировки вы можете предложить ребенку какой-нибудь из фруктовых соков - можно послаще; легкоусвояемый фруктовый сахар быстро восстановит растраченную энергию в организме.

Только помните, что сок, который вы даете ребенку сразу после тренировки, не должен быть холодным. Ребенок разгорячен, и от холодного сока у него может заболеть горло.