**Бершадський Б.В.**

**СКЛАДАННЯ ДОБОВОГО РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ**

Харчування спортсменів ґрунтується на основних принципах раціонального та збалансованого харчування з урахуванням виду спорту та етапу занять (підготовчий до змагань, тренувальний, змагання). В раціон треба включати джерела водорозчинних вітамінів С, В1, В2, В6, РР.

Потреба у харчових речовинах та енергії у спортсменів коливається в залежності від рівня фізичної активності. Великі м’язові навантаження викликають переважно розщеплення вуглеводів. У той самий час значно посилюється потреба у білках (у тому числі тваринного походження) для забезпечення обміну у великій м’язовій масі. Збільшуються збитки з потом мінеральних речовин та водорозчинних вітамінів.

В роботі наведено енерговитрати та рекомендовані норми в енергії, основних харчових речовинах наведено для спортсмена IV групи фізичної активності. Рекомендовані енерговитрати ( в ккал) чоловіка вагою тіла 70 кг дорівнюють 5500...6500. В нашому випадку енерговитрати – 5720 ккал на добу.

В таблиці 1 наведено рекомендована добова потреба спортсменів - чоловіків у харчових речовинах та енергії.

Таблиця 1. Добова потреба спортсменів - чоловіків у харчових речови-нах та енергії.

Група Енергія, ккал Білки, г Жири, г Вуглеводи, г

 всього у т.ч. тваринного походження всього у т.ч. рослинного походження

IV 5500...6500 174...190 87...95 177...210 44...52 765...920

Для визначення потреби в енергії людей, які поєднують заняття спортом з визначеною професійною діяльністю, до звичайних добових енерговитрат додають 500...800 ккал при тренуваннях з короткочасним та інтенсивним навантаженням або 800...1500 ккал при тривалих та інтенсивних навантаженнях.

Таким чином, витрати енергії у студентів-чоловіків – спортсменів коли-ваються від 2800 до 6000 ккал.

Під час заняття спортом збільшуються витрати вітамінів. Добова потреба спортсменів у вітамінах наведена в табл. 2, 3.

Таблиця 2. Добова потреба різних чоловіків-спортсменів у вітамінах

Вид

спорту С,

мг В1,

мг В2,

мг В6,

мг Пірі-док-син,

В6 мг В9,

мкг В12,

мкг РР,

мг А,

мг Е,

мг

Важка атлетика, боротьба, бокс 175-250 2,5-4,0 4,0-5,5 20 7-10 450-600 4-9 25-45 2,8-3,8 20-35

Таблиця 3. Потреба чоловіків-спортсменів у вітамінах в різні періоди спортивної діяльності

Період

спортивних

занять Вітаміни, мг/добу

 А -ка-ротин В1 В2 РР С

Звичайні спортивні

заняття 2 2 3 2 20 75

Основний період

тренування 2 3 10 2,5 25 100...150

Період змагань 2 2 10 2 25 200...250

Під час змагань перед стартом — — — — — 150

3...4 дні після змагань 1 2 3 2 25 200...250

Під час складання раціонів харчування слід передбачувати стандартні норми виходу страв, але збільшувати їхній асортимент та кількість у кожному прийомі їжі з метою забезпечення рекомендованих норм споживання.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Работа выполнена под руководством к.х.н., доц. Александрова А.В., к.х.н., доц. Цихановской И.В., ст..преп...Гонтар Т.Б..