

Приложение № 1 Секреты питания гимнастки

(окончание, начало на стр. 3)

Рекомендуемые продукты:

- **молочнокислые продукты:** творог, обезжиренный сыр;
- **овощи:** морковь, свекла, кабачки, перец, баклажаны, огурцы, томаты, капуста, морская капуста, салат, лук, петрушка;
- **фрукты:** яблоки, сливы, абрикосы, вишня, черешня, кислый виноград, апельсины, гранаты, лимоны;



- **каши:** гречневая, овсяная, пшённая, рисовая;
- **ягоды:** смородина, калина, облепиха, крыжовник, шиповник;
- **мясо и рыба нежирных сортов;**
- натуральные соки, талая вода, столовая вода, настой шиповника, клюквенный морс с медом, лимонный напиток с медом и другие полезные напитки.

Продукты, которые гимнастка должна категорически исключить из рациона: чипсы и сухарики; любые газированные напитки; молочный шоколад и конфеты с красителями; булочки, торты, печенье, кексы; жареные изделия из теста и мяса: чебуреки, беляши, пироги; макароны; картофель; фастфуд.

Очень много калорий содержат бананы и виноград. Их потребление должно быть весьма ограниченным.

Завтрак номер один: До принятия пищи, на голодный желудок, спортсменки принимают специальный напиток бодрости: сок одного лимона разводят в 150 мл воды и добавляют одну ложку меда. Затем: каша “овсянка” с ложечкой меда, плюс: орехи, бутерброд (масло + сыр), сладкий чай. Можно съесть одно вареное яйцо.

Завтрак номер два: Протертая морковь, стакан кефира или огуречный салат, напиток из лимона и меда. Иногда, морковный салат удачно заменяется печеным яблоком.

Варианты обедов:

Различные салаты из овощей с подсолнечным маслом, перловый супчик с плавленым сыром, кусочек мяса, напиток из воды и лимона;

Мясные щи, гарнир овощной: цветная капуста на пару, плюс котлета, компот из сухих фруктов;

Гречка с подливой, помидор среднего размера, компот или напиток.

Вечерний рацион, ужин:

Йогурт обезжиренный, фрукты в любом количестве;

Котлета из нежирной рыбы, свежий огурец, травяной отвар;

Капустная запеканка с добавлением яйца, сок из морковки и яблок;

Салат: овощи с кальмаром, компот из свежих фруктов;

Творожок без жира, можно добавить изюм, напиток с лимоном.

Перед сном, многие спортсменки выпивают стакан нежирного кефира. Это нужно для микрофлоры кишечника и похудения.

Анкетирование гимнасток. В опросе приняли участие 10 гимнасток спортивного клуба «Новый век».

Анализ результатов показал, что почти все девочки питаются 3-5 раз в день (8 из 10), завтракают перед уходом в школу (6/10), пьют кефир перед сном (5/10) или не едят совсем (3/10), регулярно употребляют в пищу свежие овощи (9/10), кисломолочные продукты (6/10), фрукты (7/10), рыбные блюда. Из напитков гимнастки предпочитают компоты и чай, умеренно употребляют сладкое, предпочитают ржаной или серый хлеб. Абсолютно все девочки придерживаются режима дня.

По ответам на вопросы анкеты можно увидеть, что для девочек-гимнасток очень важно, чтобы их питание было здоровым, и все опрошенные стараются придерживаться правильного питания.

Занятия спортом требуют от человека жёсткой самодисциплины. Девочкам, решившим посвятить себя занятиям гимнастикой, во многом приходится себя ограничивать. У них очень мало времени для игр и развлечений и особый режим питания, исключая большую часть популярных среди детей и подростков лакомств.

Питание у гимнасток достаточно разнообразное. Основа питания – белковая пища. Она помогает наращивать мышцы, без которых нагрузки невозможны. При совмещении такого питания с интенсивными тренировками можно довольно быстро получить замечательные результаты, улучшить состояние фигуры, укрепить мышцы.

В результате исследования я выяснила, что мне и остальным гимнасткам нужно питаться правильно, чтобы иметь красивую и стройную фигуру, и добиваться в дальнейшем высоких результатов.



Анастасия Сердинова, г. Новопавловск