

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области г.
Екатеринбурга

Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя образовательная школа 142

Проект на тему:

Дети – спортсмены за здоровое питание

Исполнитель: Кокорина Лана,
ученик 7 класса

Руководитель: учитель физической
культуры Агалетдинов Р.М.

Г. Екатеринбург

2020г

Оглавление

Ведение.....	3
Теоретическая часть.....	4
Практическая часть	14
Вывод	15
Дополнительная литература.....	16
Приложение.....	17

Введение

Актуальность:

Исследования продолжают связывать проблемы здоровья с ошибками в питании. Например, сбалансированный рацион может снизить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. Разнообразные и полноценные приемы пищи улучшают все функции организма — от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга. Фактически, пища влияет на все клетки и органы. Если при этом человек занимается спортом, то здоровое питание будет способствовать улучшению показателей и росту достижений. Правильное питание оказывает огромное влияние на здоровье детей и подростков, способствует нормальному протеканию процессов роста и развития, обмена веществ, укреплению иммунитета, помогает справляться с умственной и физической нагрузкой.

Объект исследования: дети-спортсмены

Предмет исследования: здоровое питание спортсменов

Цель: рассказать спортсменам, как нужно правильно питаться

Задачи:

1. Рассказать о правильном питании
2. Понять какие продукты вредны, а какие необходимы в питание спортсмена.
3. Провести опрос среди спортсменов на тему “ Правильно ли вы питаетесь”.

Гипотеза: Я допускаю, что половина опрошенных питаются не правильно.

Теоретическая часть

Кто такой спортсмен?

Спортсмен- это лицо, систематически занимающееся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях.

В здоровом теле — здоровый дух. Почему важно соблюдать правила здорового питания?

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости.

Здоровое питание буквально от всех, независимо от вида спорта, спортсменов требует потребления большого количества воды и строго определенного объема калорий и элементов, которые восполняют затраты жизненно-важных органов. Еда для спортсменов обязует к приему натуральных белково-углеводных компонентов и ненасыщенных жиров. Питательные микроэлементы, витамины и минералы нужно употреблять ежедневно, чтоб органы насыщались и не выдавали непредвиденных «сбоев». Умеренность в питании — баланс между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Физический закон сохранения энергии работает и в нашей физиологии — в клетках органов и тканей. Энергозатраты в организме зависят от массы тела, возраста, пола, подвижной или малоподвижной деятельности, индивидуальных особенностей обмена веществ.

Попробуйте прислушиваться к реакции вашего организма на каждый очередной приём пищи. Если вы встаёте из-за стола с ощущением чрезмерной сытости, в следующий раз уменьшите порцию. Когда по завершении трапезы вы будете чувствовать комфорт или лёгкие отголоски голода (о них вы тотчас же забудете, как только начнёте заниматься привычными делами), вы определите оптимальный объём порции для вашего организма. Ещё один способ определиться с мерой — представить, уместится ли порция пищи, принимаемая за один раз, в ваших сложенных ладонях.

Диета для спортсменов, во-первых, начинается с подсчета калорий исходя из необходимой порции белков. Это связано с видом спорта и необходимого телосложения. Ведь белковые ингредиенты выступают первостепенным «фундаментом» для роста мышц. Если цель – похудеть, «высушиться», их численность желательно свести к минимуму.

Так же, как и уровень потребляемого протеина, рассчитываются углеводы, исходя из степени быстроты насыщения. Они могут медленно или сложно и долго усваиваться клетками организма. Для усвоения многих полезных веществ нужно разумно подходить к потреблению жиров.

Питание спортсменов и его особенность

Ежедневный рацион спортсменов значительно отличается от стандартного меню обычного человека. Регулярные интенсивные тренировки и соревнования требуют физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать следующим требованиям:

1. Полностью восполнять энергетические затраты, насыщая организм витаминами и полезными веществами. При этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечить хороший метаболизм и рост мышечной массы;
2. Повышать спортивную работоспособность;
3. Способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии. Именно этот элемент расходуется организмом во время интенсивных и продолжительных физических нагрузок. Недостаток гликогена негативно сказывается на выносливости и приводит быстрой утомляемости.

Питание спортсменов и его особенности напрямую зависят от вида спорта. Так, например, пловцу помимо мышц необходима жировая прослойка, а бегуну или атлету – сухая мышечная масса. Вот почему подбирать меню нужно учитывая соотношение БЖУ (белков, жиров, углеводов) и калорийности.

Опасность диеты

Хотя подростковая диета может привести к позитивным изменениям в фигуре, но эти показатели временны. Взрослые должны учитывать возможные физиологические и психологические побочные эффекты диеты.

К сожалению, в немногих исследованиях были проанализированы возможные негативные последствия, поскольку большинство диет у подростков проводятся неструктурированным образом, и решения о том, как похудеть, являются случайными.

Недостаток микроэлементов в питании, а особенно железа и кальция, может вызвать серьезные заболевания. У растущих детей и подростков даже незначительное сокращение употребления пищи может быть связано с замедлением роста. Искаженное восприятие своего тела распространено среди подростков, которые часто «чувствуют жир» даже при нормальном весе.

Разумеется, что это является толчком для детей, что принимают самостоятельное решение сесть на диету, чтобы сбросить лишнюю массу, независимо от того, действительно ли имеется избыточный вес.

Подростки, которые испытывают большие психические расстройства (особенно депрессию и тревогу), чаще других страдают от анорексии. Влияние группы сверстников также является одним из факторов. Другие факторы риска включают участие в спортивных соревнованиях, связанных с весом, таких как: танцы и гимнастика, легкая атлетика.

Правила питания при здоровом образе жизни

Чтобы переход на сбалансированную диету прошёл максимально гладко и без лишнего стресса, рекомендуем воспользоваться следующим несложными рекомендациями:

1. Не морите себя голодом, ведь однажды вы сорветесь и съедите огромную пиццу или кусок сладкого пирога. Если чувствуете дискомфорт, перекусите горсткой орехов или сухофруктов, съешьте яблоко или банан.

2. Сделайте рацион разнообразным. Чем больше полезных продуктов присутствует в ежедневном меню, тем больше организм получает полезных компонентов.

3. Позволяйте себе маленькие слабости. Время от времени употреблять что-то запретное - не страшно. Но лучше делать это в первой половине дня.

4. Употребляйте максимально натуральные продукты. Вместо магазинной колбасы ешьте варёное мясо, маринованные помидоры и огурцы замените на свежие, а сдобные булочки - овсяным печеньем или мюсли.

Что будет, если не придерживаться питания

Многие люди совсем не задумываются о своем рационе, а ведь неправильное питание может привести к печальным для организма последствиям. Причем под неправильным питанием подразумевается не просто потребление фастфуда, но и большие порции, недостаток витаминов, неправильный

1. Жареные во фритюре продукты содержат много канцерогенов. Это может привести к развитию онкологии;

2. Избыток соли и специй в продуктах придает им вкус, но для организма пользы не несет. Увеличивается риск развития гипертонии, болезни почек, проблем с суставами;

3. Неправильное соотношение БЖУ ведет к недостатку минералов и полезных веществ в организме. Вы будете испытывать чувство голода гораздо чаще, чем при правильном питании;

4. Трансжиры, содержащиеся в продуктах, негативно влияют на иммунитет и репродуктивную функцию. Трансжирами можно назвать маргарины и различные спреды;

5. Неправильное питание ведет к ожирению, болезням желудка и кишечника.

Принципы здорового питания. Это должен знать каждый!

Правило № 1.

Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2.

Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ.

Правило № 3.

Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.

Правило № 4.

Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса.

Распределение основных видов спорта на 5 групп в зависимости от расхода энергии

I группа — виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками.

II группа — виды спорта, связанные с кратковременными значительными физическими нагрузками.

III группа — виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

IV группа — виды спорта, связанные с длительными нагрузками.

V группа — те же виды спорта, что и в IV группе, но в условиях чрезвычайно напряженного режима во время тренировок и соревнований.

Еда здорового человека - 5 признаков

По-настоящему полезные продукты обладают следующими признаками:

1. Не содержат промышленных красителей, пальмового масла, искусственных ароматизаторов.
2. Не содержат в составе химических консервантов. Соли и прочих специй в них тоже минимум.
3. Находятся как можно ближе к естественному состоянию. Свежие фрукты и овощи содержат гораздо больше витаминов, чем после термической обработки. Парное, только что приготовленное мясо, полезнее того, которое долгое время пролежало в морозильнике.
4. Правильно термически обработаны. Чтобы пища была полезной, её можно отваривать, тушить, готовить на пару или запекать. От жарения на растительном масле или животном жире лучше отказаться - положительного эффекта от такой еды не будет.
5. Содержат минимум сахара и жира. Этим обычно “грешат” полуфабрикаты, поэтому в рационе ГПП они неуместны.

Рекомендуемые продукты

Чтобы понять, какие продукты полезны, надо разобраться в их составе и свойствах. В первую очередь важно оценить наличие макронутриентов:

1. Углеводы (4 ккал на г) содержатся в зерне, крупах, крахмалистых продуктах — хлебе, макаронах, картофеле, а также в фруктах, бобовых, молочных продуктах, сахаре.

2. Белки (4 ккал на г) — мясо, рыба, молочные продукты, яйца, бобовые, соя, проростки

3. Жиры (9 ккал на г) — орехи, семена, масла, жирная рыба, авокадо

Нужно учитывать, что немногие продукты состоят только из одного макроэлемента. Большинство — источники одновременно белков, жиров и углеводов, но в разном процентном соотношении. Например, в ста граммах грецких орехов содержится порядка 60 г жира, но также 12 г белка и 11 г углеводов.

Правильное питание подразумевает употребление цельных продуктов, которые составляют 80-90% рациона. Они богаты питательными веществами и часто отличаются невысокой, но достаточной калорийностью. То есть от каждой порции будет больше пользы без ущерба здоровью и фигуре. Это обязательно крупы, злаки, овощи, фрукты, яйца, мясные, рыбные, молочные продукты, орехи, масла. Для разнообразия эту основу меню можно дополнять ингредиентами опционально: суперфуды, специи, проростки, соевые и бобовые продукты, ягоды, семена. Кроме того, необходимо тщательно следить за достаточным количеством веществ, если вы намеренно исключаете какие-то продукты (при аллергии, вегетарианском или веганском питании).

Продукты для правильного рациона

Придется пожертвовать некоторыми любимыми вкусняшками, если хотите привести организм в хорошую физическую форму. Ниже – список продуктов, которые рекомендуются к употреблению:

1. Мясо птицы: курица, индейка. В нем много белков и витаминов;
2. Злаки, овсяные хлопья. Содержат клетчатку, витамины и минералы;
3. Красная морская рыба. Содержит необходимые организму жирные кислоты омега-3, ускоряет процессы метаболизма;
4. Говядина – источник БЖУ;
5. Гречневая крупа. Богата крахмалом – сложным углеводом, наделяющим организм энергией;
6. Куриные яйца – богаты цинком, железом, белком;
7. Чистая питьевая вода. Необходимо выпивать не менее двух литров в день, чтобы организм работал в полную силу;
8. Фрукты, овощи – источники витаминов и микроэлементов;
9. Нежирные йогурты, сметана, кефир, сыры;

Практическая часть

Для подтверждения своей гипотезы я составила опрос, который состоит из двух вопросов.

1. К какой группе видов спорта вы относитесь(предварительно я дала краткое описание 5 групп)?
2. Считаете ли вы, что питаетесь правильно?
3. Что вам мешает питаться правильно?

В опросе участвовало 6 спортсменов. Их ответы я покажу в диаграммах (смотрите приложение).

Вопрос №1:

Диаграмма №1

Вопрос № 2:

Диаграмма №2

Вопрос №3:

Диаграмма №3

Вывод

По итогам опроса я подтвердила свою гипотезу. Хотя результат получается плачевный, ведь здоровье самое важное, что есть у человека. Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Дополнительная литература

<http://vsudu-sport.ru/pitanie/poleznye-produkty/pitanie-sportsmenov> - «Питание спортсменов».

<https://builderbody.ru/pravilnoe-pitanie-sportsmena-kakie-produkty-neobhodimy-dlya-polnocennogo-raciona/> -«Правильное питание спортсмена: какие продукты необходимы для полноценного рациона».

<https://style.rbc.ru/health/601c3aad9a79473506f6a910> -«Правильное питание: инструкция для начинающих».

<https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html> - «Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день».

<https://7spsy.com/blog/zdorovo-est-nauchim-pravilnomu-pishchevomu-povedeniyu> - «Здорово есть: научим правильному пищевому поведению».

<https://dietology.pro/blog/poleznie-statii/5-priznakov-zdorovoy-edy/> -« Почему важно правильно питаться?»

<https://testkids.ru/pohudenie/vred-diety-v-podrostkovom-vozhraste.html>- «Вред диеты в подростковом возрасте».

<https://growfood.pro/blog/sportivnoe-pitanie/pitanie-sportsmenov-i-ego-osobennosti/#:~:text=В%20рационе%20спортсмена%20должно%20присутствовать,потери%2С%20например%2С%20пловцы%20или%20лыжники-> «Питание спортсменов и его особенности».

Приложение

Диаграмма №1

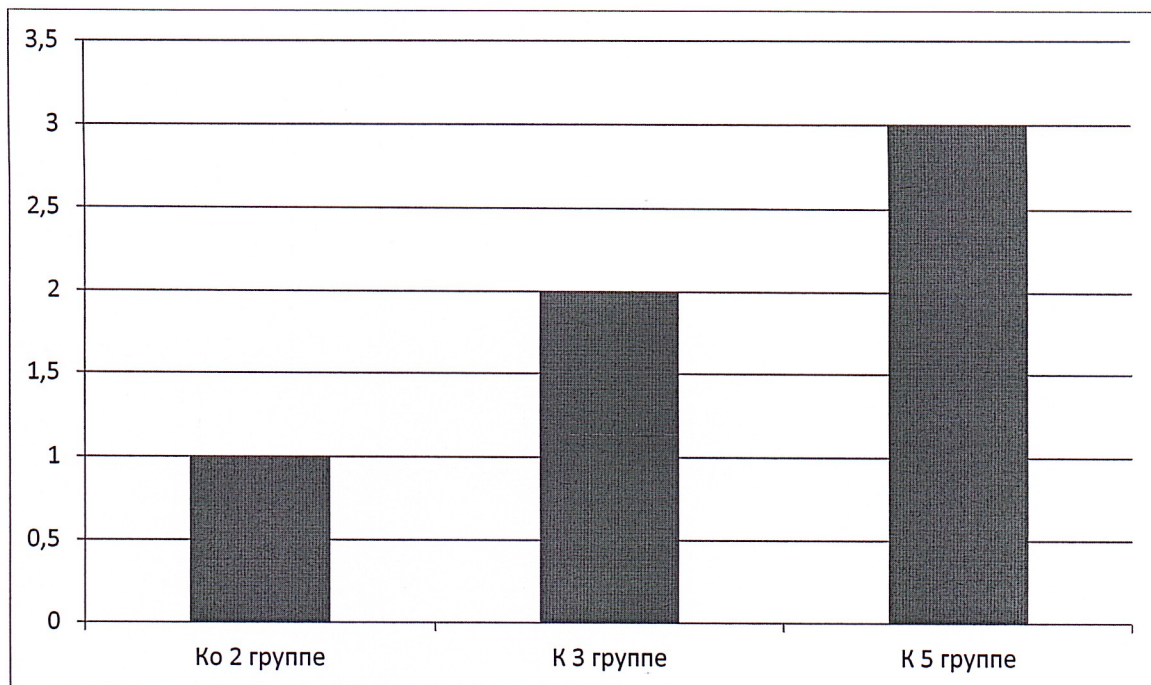


Диаграмма №2

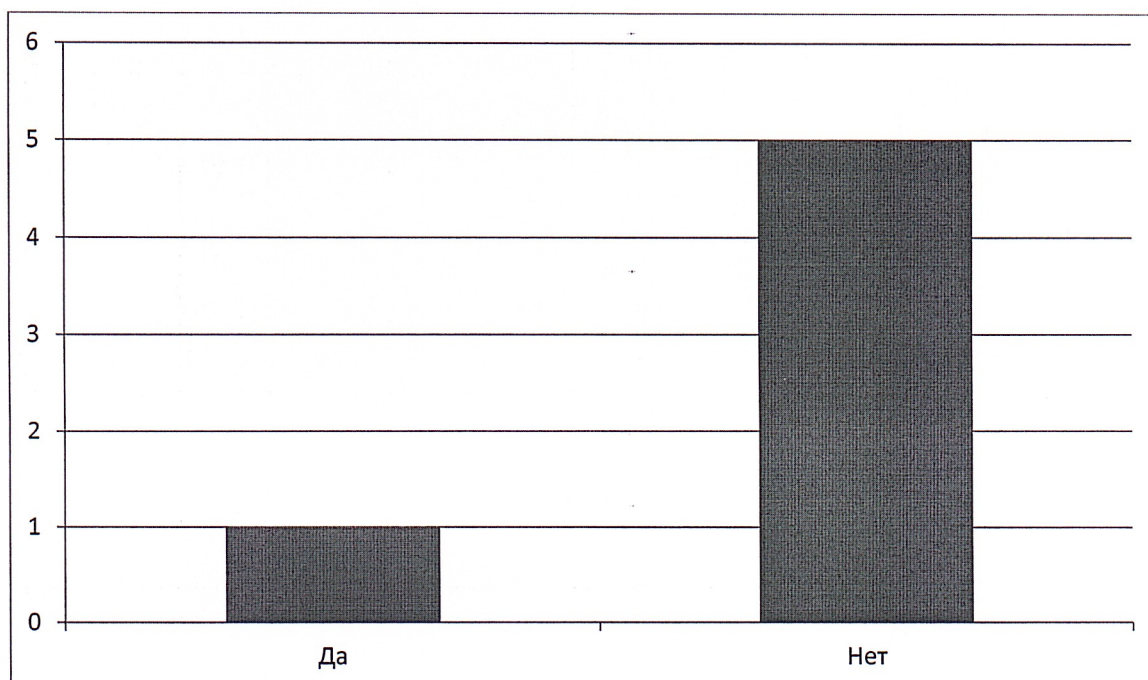


Диаграмма №3

