



*Специальная Олимпиада*

**ТРЕНИРОВКА**



Рекомендации по здоровому питанию





## Специальная Олимпиада

**ТРЕНИРОВКА**



Рекомендации по здоровому питанию

1

2

Обзор  
Стр.1-3

3

Важность  
Питания  
Стр.4

4

Питание и  
Тренировки  
Стр.5-6

5

Меню  
Стр.7-8

6

Перекус  
Стр.9

7

Еда на  
скорую руку  
Стр.10-11

8

В ресторане  
Стр. 12

9

Список  
продуктов



## ОПИСАНИЕ ПИТАНИЯ

**П**равильное питание важно для ежедневного здоровья. Пища, которую вы потребляете, дает энергию для учебы в школе, силы на работе и для достижения наилучших спортивных результатов. Сбалансированное питание и здоровая диета позволят стать активными в вашей повседневной жизни и помогут вам оставаться здоровыми.

### Классификация продуктов питания по группам

Все продукты питания, которые вы потребляете, объединены по группам. Каждая группа способствует росту вашего организма по-своему, поэтому важно, чтобы вы ежедневно потребляли продукты разных групп.



- ◆ **Крупы:** снабжают ваш организм запасом энергии на каждый день.
- ◆ **Овощи:** содержат питательные элементы, которые поддерживают ваше здоровье.
- ▣ **Фрукты:** способствуют поддержанию здорового организма и укрепляют иммунитет. В небольших количествах, способствуют правильному функционированию организма.
- ▣ **Масла и жиры:** в небольших количествах необходимы организму, чтобы обеспечить его правильную работу.
- ◆ **Молочные изделия:** укрепляют ваши кости и зубы.
- ◆ **Мясо и Бобы:** укрепляют мышцы и организм в целом

## Питайтесь Сбалансированной Пищей



### Крупы

- Вместо того, чтобы питаться только лишь хлебом из муки высшего или первого сорта, шлифованным рисом и обычными макаронными изделиями, попробуйте получить половину своего дневного рациона крупяных продуктов из цельных зерен.
- Цельные зерна обычно коричневого цвета и содержат больше витаминов.

### Мясо и Бобы

- Пытайтесь включить в свой каждый рацион продукты из мяса, рыбы, яиц или бобов.
- Выберите наименее жирное мясо, такое как индюшатина, курятина, морепродукты или порционный кусок мяса из оковалка говяжьей туши.

### Овощи

- Пытайтесь включить в свой ежедневный рацион различные овощные продукты.
- Включайте в свой рацион продукты разных цветов.  
- Красный перец, Оранжевая Морковь, Желтозерная кукуруза, Зеленая Брокколи и Фиолетовый Баклажан...

### Фрукты

- Фрукты в виде закуски или десерта - вот как добавить их в твою диету!
- Выбор фруктов на всякий лад: свежие и сушеные, замороженные и консервированные. Чередуй их!

### Масла и Жиры

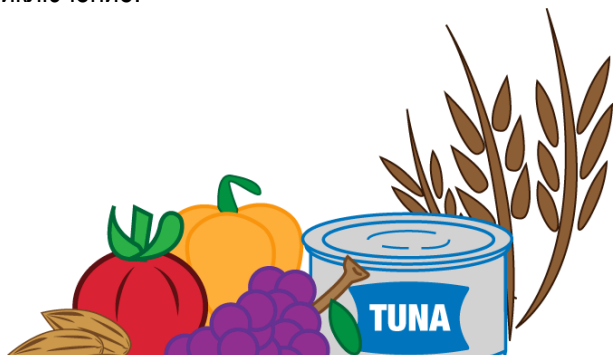
- Рыба, авокадо и орехи - это отличный способ получить полезные масла и жиры по твоей диете.
- Готовка и заправка на растительном или оливковом масле полезнее для вашего организма.

### Молочные изделия

- С целью получения достаточного количества кальция пытайтесь включить в свой ежедневный рацион молочные изделия.  
- Попробуйте пить молоко за ужином или намажьте бутерброд обезжиренным сыром.
- Выбирайте обезжиренную или низкожирную молочную продукцию.. Попробуйте обезжиренное молоко, низкожирный сыр или обезжиренный йогурт.

## Питайтесь Сбалансированной Пищей

- Важно постараться получить по крайней мере три различных группы продуктов во время каждого приема пищи. Потребление разных продуктов позволит вашему телу получать все необходимые витамины и питательные вещества. Если ваш ежедневный рацион однообразен, вы можете недополучать некоторые питательные вещества.
- Хороший совет - во время еды делить свой рацион на три части на тарелке. Фрукты и овощи должны занимать большую часть тарелки.
- Молочные изделия в виде круга в середине тарелки, как напоминание себе, что можно их смешать с другими группами пищи во время еды.
  - Можно добавить в свой рацион молочных продуктов: питьевое молоко в виде напитка, или смешать маложирный сыр с крупами.
- Добавьте полезные масла и жиры путем использования оливкового масла как заправки для салатов.
  - Помните, что рыба, орехи и авокадо уже содержат полезные масла и жиры!
- Не забывайте веселиться! Пробуйте новые блюда и смешивайте то, чем питаетесь каждый день. Это превратит кулинарию и прием пищи в увлекательное приключение!



## Пример сбалансированного питания



\*Масла необходимы лишь в небольших количествах и часто добавляются во время приготовления пищи.



## ПОЧЕМУ ПИТАНИЕ ТАК ВАЖНО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ?

**С**портсмены - это очень активные люди, которые проводят много времени на тренировках и в борьбе на спортивных мероприятиях. Для того, чтобы оставаться активными, очень важно сохранять свою энергию. Именно еда дает вашему телу энергию для того, чтобы ходить, бегать и играть в спортивные игры. Она также помогает вам сосредоточиться во время ваших занятий любым видом спорта, будь то баскетбол, бег или футбол. Полезное питание поможет вам добиться лучших результатов в спорте!

Есть три вида основных питательных веществ в пище, которые помогают вашему организму каждый день функционировать

**Углеводы** питают мышцы и помогают им оставаться активными больше времени и не уставать. Углеводы содержатся в цельных зернах, фруктах и овощах – так ешьте их на здоровье каждый день!

**Белки** наращивают и восстанавливают мышечную массу. Белок и тренировки делают мышцы сильнее. При поврежденных мышцах белок способствует их заживлению. Хороший способ получить белок во время вашей диеты - это потреблять яйца, мясо, рыбу и бобовые.

**Жиры**, если потреблять в небольших количествах, помогают телу правильно функционировать и служат в виде мягкой прослойки для организма. А также они делают еду вкусной. Многие люди набирают слишком много жира, так что старайтесь быть здоровыми и потребляйте пищу в достаточных, но небольших количествах. Жиры находятся в сливочном масле, салатных соусах, майонезе и десертных блюдах, в которых ежедневно нуждается ваш организм.

Встречается много разных **витаминов** и **микроэлементов**, которые способствуют деятельности вашего организма. Питайтесь разнообразными продуктами из разных групп, чтобы получать все необходимые витамины и микроэлементы.





## ПИТАНИЕ И ТРЕНИРОВКИ

**П**равильное питание на регулярной основе сохранит ваше тело здоровым и в отличной форме, подготовит вас для участия в спортивных состязаниях. Чтобы напитать организм перед каждой тренировкой необходимо обращать внимание на то, что вы потребляете в 3 этапа:

- Перед тренировкой
- Во время тренировки
- После тренировки

Внимательное отношение к тому, что вы потребляете в каждый из этих периодов, даст вам необходимый запас энергии для тренировки, сохранит силы во время тренировки и поможет организму восстановиться после тренировки.

Необходимо помнить важный момент, что при выборе питания в любой из этих периодов необходимо потреблять **продукты, которые вам знакомы!**

Некоторые люди становятся раздражительными перед важными мероприятиями, или у них прослеживается слабый аппетит по утрам. Некоторые продукты могут вызвать расстройство желудка, что приведет к плохим результатам на поле, беговой дорожке или в зале. Необходимо по аналогии с тренировками перед показательными выступлениями удостовериться, что ваше питание также тщательно подготовлено и настроено. Составьте план и придерживайтесь его во избежание недомоганий!

### Питание перед

#### • *День до соревнований*

- За ночь перед событием: необходимо хорошо поужинать, чтобы увеличить запас энергии. Сосредоточьтесь на том, чтобы организм получил зерновые, нежирное мясо, фрукты и овощи - углеводы! Также необходимо потреблять воду, чтобы подготовиться на следующий день.

#### • *День соревнований*

- За 3-4 часа перед соревнованиями: необходимо принять хорошо сбалансированную пищу из знакомых уже продуктов, а также обильно пить воду во время еды. Избегать высокожирных продуктов, таких как чизбургеры и картошка фри, потому что на их переваривание может уйти много времени и появится усталость.

> Если ваша тренировка или выступление приходится на раннее утро, у вас может не быть достаточно времени для полного принятия пищи заранее. Если это так, то очень важно плотно поесть за ночь до этого. Утром в день соревнований перекусите за час до события.

- За 1 час до события: слегка перекусите (например: батончик брикетированного зернового концентрата или кусочек фрукта), и попейте воды, чтобы сохранять сосредоточенность во время тренировки.

## Питание во время

### • Пища

- Соревнования или тренировка короче 60 минут: нет необходимости принимать пищу с целью сохранения жизненных сил.

- Соревнования или тренировка дольше 60 минут: возможно понадобится немного поесть, чтобы точно сохранить запас сил.

> Продукты, которые зарядят вас энергией во время тренировки - это фрукты и фруктовые соки, овсяная каша, брикетированные зерновые концентраты, а также напитки для спортсменов. Потребляйте пищу в маленьких количествах за раз, чтобы избежать чувства сытости или тошноты.

> Помните! Если запланировали потреблять пищу во время соревнований, то поступайте так же и во время тренировок!

### Вода

- Каждые 15 минут - Пытайтесь взять в привычку делать паузу каждые 5 минут во время тренировки с целью выпить воды.

- Соревнования или тренировка дольше 60 минут - При желании можете пить напиток для спортсменов, чтобы сохранить вашу энергию во время тренировок, длящихся дольше часа.

> Если планируете пить напитки для спортсменов во время игр или соревнований, убедитесь в том, что вы также пьете их во время тренировок, протяженностью дольше часа.



## Питание после

### • Перекус

- Через 15-30 минут после событий: слегка перекусите, чтобы восстановить энергию! Это также поможет компенсировать любой урон, нанесенный вашим мышцам, и на следующий день вам будет уже легче!

> Иногда бывает трудно съесть что-то прямо после тренировки, потому что ваше тело разогретое и потное. Существует много вариантов на ваш выбор, попробуйте разные закуски после тренировок. Таким образом, вы узнаете для себя, какие закуски вам больше всего подходят!

Яблочное пюре	Завтрак туриста	Соевое молоко
Батончик мюсли	Молочно-шоколадный напиток	Крекеры из муки грубого помола
Напиток для спортсменов	Баранки из цельного зерна	Крекеры с арахисовой пастой
Творог и фрукты	Бананы	Печенье инжирное
100%-ый Фруктовый Сок	Маложирный сыр и крекеры	Фруктовый йогурт

### • Прием Пищи

- Час или два спустя: Примите полную порцию еды. Возвратите организму всю затраченную энергию с помощью приема сбалансированной пищи, полной углеводами, белками и жирами.







## ТИПОВОЕ МЕНЮ

### • Вечер До Соревнований

#### Ужин:

- Макароны изделия из цельного зерна
- Томатный соус с постным говяжьим фаршем или индюшкой
- Зеленые листья салата с овощами
- Оливковое масло или нежирная приправа
- Кусочек хлеба, слегка намазанный сливочным маслом
- Обезжиренное или маложирное молоко
- Вода

#### Перекус:

- Замороженный йогурт, посыпанный ягодами черники
- Вода

### • День Соревнований

#### Завтрак:

(Прием пищи за 1-2 часа до события)

- Баранки с арахисовой пастой
- Фруктовый салат
- Вода

#### Соревнование:

- Вода через каждые 15 минут
- Напиток для спортсменов, (батончик мюсли)

#### Перекус

(Через 15-30 минут после события)

- Завтрак туриста
- Напиток для спортсменов

#### События:

9:00

#### Обед:

(Через 1-2 часа после события)

- Бутерброд
- Индюшка
- Обезжиренный сыр
- Белый пшеничный хлеб из цельного зерна
- Салат-латук
- Помидор
- Обезжиренный майонез
- Обезжиренный йогурт
- Земляника
- Вода

#### Ужин:

- Цыпленок жареный (гриль)
- Дикий рис
- Брокколи Консервированное фруктовое ассорти
- Обезжиренное или маложирное молоко
- Мягкое молочное мороженое



## • День Без Тренировки

### Завтрак

- Блинчики с жидким черничным сиропом
- Колбаса из индюшки
- Мускусная дыня
- Обезжиренное или маложирное молоко

### Обед

- Овощной суп с говядиной
- Крекеры из цельного зерна
- Зеленый перчик, морковь и помидоры-черри в обезжиренной подливке
- Вода

### Перекус

- Сельдерей с арахисовым маслом
- Обезжиренное молоко

### Ужин:

- Лосось
- Булочка к обеду
- Сладкий картофель
- Салат из моркови, брокколи и цветной капусты
- Груши
- Вода

### Перекус

- Печенье овсяное
- Обезжиренное молоко



## Составь Свое Меню



### Завтрак

---

---

---

---

### Обед

---

---

---

---

### Перекус

---

---

---

---

### Ужин

---

---

---

---

### Перекус

---

---

---

---

# 5

## ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

Где бы вы ни были: дома, на работе, в школе или на спортивных занятиях, перекус - это отличный способ оставаться полным энергии. Вот несколько способов сделать ваши перекусы здоровыми и вкусными!

### • Вызов Здорового Питания

Заранее приготовьте здоровый и вкусный перекус, чтобы взять его на пикник в парк со своей семьей

### • Советы

- Получай больше, ешь меньше! - Выбирайте продукты, которые содержат много питательных веществ, такие как фрукты, овощи и цельно-зерновые с целью получить максимум энергии от перекуса.
- Чем меньше, тем лучше! Во время приготовления закусок используйте маленькую посуду и тарелки. Это поможет вам не переедать.
- Планируйте заранее! Пусть в доме хранится полезная еда, чтобы можно было взять ее с собой в школу, на работу или спортивные занятия. Кто поможет вам избежать питания консервированной едой.

### • 10 Рецептов для Здорового Перекуса

1. Кусочки яблока, обмакнутые в арахисовую пасту
2. Крекеры в форме животных, обмакнутые в пудинг.
3. Молодая морковь, помидоры-черри или паприка под маложирной салатной приправой "ранчо"
4. Сельдерей под арахисовой пастой, посыпанный изюмом
5. Сухофрукты
6. Фруктовый йогурт
7. Обезжиренный сыр с крекерами из цельного зерна
8. Изюм
9. Молочный коктейль с кусочками клубники, бананов и обезжиренным йогуртом
10. Завтрак туриста

Другие рецепты по URL: [www.eatright.org](http://www.eatright.org) или вбивайте в строку поиска 'healthy snacks' (здоровые перекусы)



# 6

## СОСТРЯПАЙТЕ НА СКОРУЮ РУКУ ВКУСНЕНЬКОГО

**В** бакалейных лавках сейчас можно найти много полуфабрикатов, которые достаточно разогреть в микроволновой печи или духовке перед едой. Эта пища быстро готовится, но может не всегда содержать все группы продуктов, которые нужны вам. Есть возможность сделать такую еду более сбалансированной и здоровой: надо просто добавить обычные ингредиенты в пищу из полуфабрикатов.

### • Вызов Здорового Питания

Пусть вся ваша семья сделает выбор в пользу здоровой еды за семейным ужином.

### • Завтрак

#### •Блинчики или Вафли

- Добавьте фруктов, таких как бананы или ягоды сверху на блины или вафли.
- Чтобы получить необходимый протеин, добавьте к блинам или вафлям 1-2 яйца.

#### •Бутерброд на завтрак

- Попробуйте бутерброд с колбасой из индюшатины, а не свинины или говядины.
- В качестве аперитива перед основным блюдом ешьте фрукты на тарелке.

#### •Овсянка

- Добавьте сухофруктов, таких как клюква или изюм.
- На тарелке должны быть фрукты, такие как канталупа или бананы.



## • Обед

### • Суповые консервы

- Добавьте консервированные или оставшиеся при готовке горошек, морковь или стручковую фасоль в ваш суп.
- Подавайте с крекерами из цельного зерна
- Добавьте бутерброд или фрукт, чтобы сбалансировать принятие супа.

### • Макароны с сыром

- Добавьте овощей, таких как брокколи, выложив на тарелку или смешав с содержимым.
- Смешайте с нарезанной ломтиками или кубиками ветчиной.

### • Печеный картофель

- Залейте расплавленным сыром.
- Подавайте с овощами, такими как брокколи, выложив на тарелку или покрошив их сверху.
- Полейте соусом сальса. Смешайте соус сальса с творогом для сногшибательной подливки к картошке!

## • Ужин

### • Гамбургеры

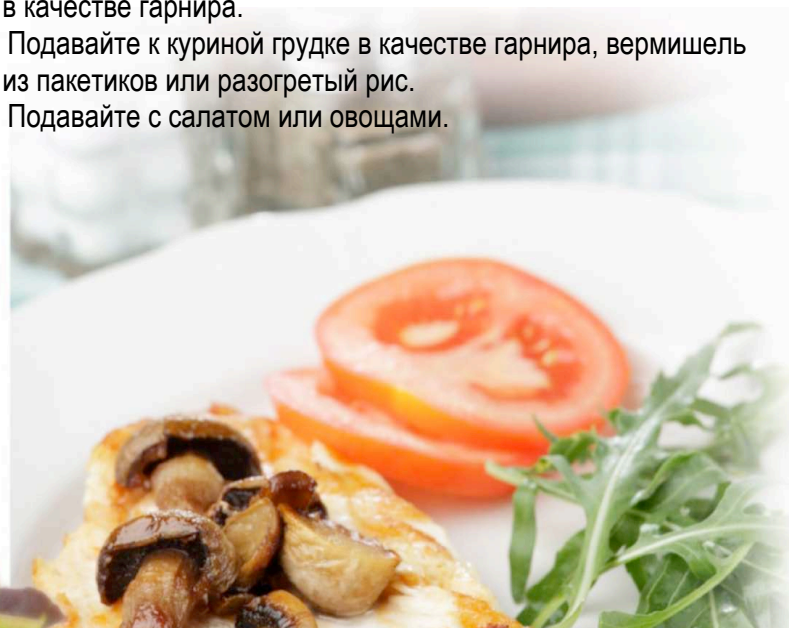
- Подавать с салатом-латуком, помидорами, огурчиками, лучком, чтобы сделать еду вкуснее и добавить овощей в рацион.
- Чтобы масла в организм поступало меньше, используйте в виде гарнира запеченную размороженную картошку.
- Во время еды пейте молоко или 100% фруктовый сок.

### • Спагетти

- Смешайте фарш индюшки или постной говядины и консервированный томатный соус.
- Попробуйте макаронные изделия из цельного зерна.
- Подавайте с салатом или свежими овощами.

### • Маринованная Куриная Грудка

- Подавать с картошкой, поджаренной в микроволновой печи, в качестве гарнира.
- Подавайте к куриной грудке в качестве гарнира, вермишель из пакетиков или разогретый рис.
- Подавайте с салатом или овощами.





## В РЕСТОРАНЕ

**В** ресторан удобно и весело ходить! Сложно придерживаться здорового питания в ресторане. Вот вам несколько подсказок, которые могут сделать ваш выбор в пользу здоровой пищи легким и веселым:

### • Вызов Здорового Питания

Во время питания в публичных заведениях попросите членов вашей семьи заказать разные блюда из полезных продуктов, а потом все вместе отведайте разные блюда.

### • Напитки



- Обезжиренное молоко и вода - ваши лучшие друзья!

### • Салаты



- Выбирайте салаты с большим содержанием овощей и меньшим сыра.  
- Заказ в виде низкокалорийного салата сокращает жирность приема пищи и позволяет вам контролировать свой рацион.

### • Первое Блюдо



- Выбирайте продукты, которые были обжарены на гриле, запечены или зажарены на открытом огне. Избегайте жареных на масле блюд.  
- Из нижеприведенного постного мяса готовятся здоровые и вкусные блюда. Индюшатина, курятина, морепродукты, порционный кусок мяса из оковалка говяжьей туши.  
- При заказе макаронных изделий вместо белых и сливочных соусов выбирайте красные виды соусов.

### • Гарнир



- Вместо картошки-фри постарайтесь заказывать запеченную картошку, тушеные овощи или свежие фрукты.

### • Десерт



Свежие фрукты - это всегда отличный выбор в качестве десерта.  
- Замороженный йогурт и мягкое молочное мороженое - это вкусно!



## Список продовольственных товаров. Мы идем в магазин!

**И**ногда бывает очень сложно определиться по поводу выбора продуктов в продовольственном магазине. Можно запутаться во всем выборе продуктов, что выбрать, от чего отказаться.

### • Вызов Здорового Питания

Выберите полезный рецепт и отправляйтесь с семьей за покупками в продовольственный магазин.

### • Советы

- **Составляйте список заранее и не выходите за его пределы.**
  - Это поможет вам избежать кочевания от полки к полке и покупки того, на что упал взгляд.
- **Пытайтесь добраться только до тех прилавков, которые вам нужны.**
  - Вся свежая еда и продукты из нее обычно находятся на внешней стороне магазина, поэтому старайтесь избегать центральных рядов. Это так же вам поможет воздержаться от покупок неполноценной пищи.

Ниже приводится список отличных продуктов для активных людей.

### • Фрукты

- Свежие: яблоки, бананы, ягоды, канталупа, виноград, киви, апельсины, клубника
- 100% фруктовые соки
- Законсервированная еда (в своем соку)
- Сухофрукты - изюм
- Замороженные фрукты



### • Овощи

- Свежие: спаржа, брокколи, морковь, цветная капуста,
- Зеленая стручковая фасоль, перчики
- Любые темно зеленые овощи
- Замороженные вперемешку с жареными
- Мороженые овощи
- Салат
- Картофель/ Сладкий картофель



## • Молочные продукты

- Творог
- Обезжиренный сыр (кубиками, дольками или на веревочке)
- Обезжиренное или маложирное молоко
- Обезжиренный йогурт
- Пуддинг



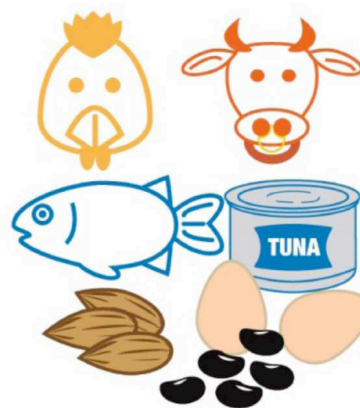
## • Крупы

- Шелушенный, дикий и белый рис
- Крекеры из муки грубого помола
- Гранола и брикетированные зерновые концентраты
- Размороженные цельнозерновые тосты
- Овсянка
- Макароны изделия
- Попкорн
- Цельнозерный хлеб
- Цельнозерновые каши
- Цельнозерновые крекеры



## • Белки

- Бобовые (фасоль, гиацинтовые бобы, соя)
- Куриные грудки (без костей и шкурки)
- Деликатесное мясо
- Яйца
- Рыба (свежая или мороженая)
- Говяжий фарш (на 80-90% постный)
- Тунец (консервированный с добавлением воды)
- Арахисовая паста
- Орехи



## • Десерты и перекусы

- Инжирное печенье
- Батончики с фруктовой начинкой
- Батончики с йогуртом
- Овсяное печенье
- Арахисовая паста и крекеры
- Шербет или замороженный йогурт







## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

**З**доровое питание может на первый взгляд показаться запутанным, но есть механизмы, которые вам помогут быстро освоиться. Диетологи - это большая ума палата, если вам понадобится встретиться и обсудить способы коррекции вашей диеты или просто спросить что-то - не тяните. Есть также много вебсайтов, которые содержат замечательные данные о питании.

Внизу приведены некоторые из них, которые помогут узнать больше о здоровом питании.

### **Организация "eat right"**

[www.eatright.org/Public/](http://www.eatright.org/Public/)

Отличный ресурс о более детальных данных по питанию. А также раздел, посвященный тому, где найти диетолога поближе к Вам.

### **My Pyramid.gov**

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

Используйте материал, указанный на данном сайте, с целью создания своей пирамиды питания.

### **Ассоциация Спортсменов - Диабетиков**

[www.diabetes-exercise.org](http://www.diabetes-exercise.org)

Данный сайт содержит информацию о диабетиках, которые живут активной жизнью.

### **Ассоциация больных Глютеновой Болезнью**

[www.csaceliacs.org/recipes.php](http://www.csaceliacs.org/recipes.php)

Данный вебсайт содержит много информации о людях, которые уже держат аглютеновую диету или только хотят начинать. Посмотрите отличные рецепты, которые указаны там!

### **Ресурсная Группа Вегетарианцев (VRG)**

[www.vrg.org/nutrition/](http://www.vrg.org/nutrition/)

Отличный вебсайт для вегетарианцев или для тех, кто хочет стать таковым.

### **Библиография:**

1. *Burgoon LA, Fink HH, Midesky AE. Practical Applications in Sports Nutrition. 2nd ed. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers; 2009.*
2. *Clark, N. Sports Nutrition Guidebook. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.*

# ОТСЛЕЖИВАЙ СВОИ УСПЕХИ

## ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ СЕГОДНЯ?

- Отмечай каждый выбранный способ Сохранения здоровья
- Используй два пустых поля, чтобы обозначить другие выбранные способы сохранения здоровья.

### # 1. Будь активнее

Старайся заниматься минимум 30 минут минут в день. Поиграй на свежем воздухе вместо того, чтобы смотреть телевизор.



### 2. Ешь больше фруктов и овощей

Ешь минимум 5 штук в день. Перекусывай фруктами и овощами вместо калорийной пищи.



### 3. Пей больше воды

В течение дня носи с собой бутылочку воды. Пей негазированную воду.



Еще больше идей о том, как стать более здоровым спортсменом, ты можешь найти в руководстве по питанию и упражнениям TRAIN@Home.

СЕГОДНЯ  
Я РЕШИЛ:

Быть более  
Активным

Есть больше  
Фруктов и Овощей

Пить больше воды

ВС ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ

  
**Специальная Олимпиада**

**ТРЕНИРОВКА**



1133 19TH STREET NW  
WASHINGTON, DC 20036 - 3604  
USA