

Рекомендации по правильному питанию гимнасток-художниц

Вопрос правильного питания для гимнасток имеет особое значение. Так как девочки-гимнастки должны иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

Рекомендуется исключить из рациона (особенно девочкам, склонным к полноте)

Кондитерские изделия: торты, пирожные, печенье, кексы. Сахар, конфеты с красителями, молочный шоколад, картофель, жирное мясо, бананы, чипсы, сухарики, белый хлеб, газированные напитки, жареные изделия из теста (чебуреки, беляши), сосиски, пельмени. Ограничить макароны, черный хлеб. Ограничить употребление жидкости.

Рекомендуется употреблять: нежирное мясо (крольчатина, курятина), приготовленное на пару или в духовке. 2 раза в неделю – нежирная рыба. Предпочтение кашам: рисовая, пшенная, овсяная, гречневая. Ежедневно овощи и фрукты, ягоды (черника, малина, смородина). Яйца по 3 - 4 в неделю, а также молочные нежирные продукты (кефир, ряженка, творог, сыр). Подсолнечное и оливковое масло в небольших количествах. На десерт: курага, орехи, изюм, немного горького шоколада, мармелад. Из напитков: минеральная вода без газа, отвар шиповника без сахара, натуральные соки, чай с лимоном и медом.

Прием пищи должен быть за 1 – 1,5 часа до тренировки и за 2 часа до сна.

Примерное меню:

вариант 1

Завтрак – овсяная каша на воде (с изюмом или курагой), нежирный творог, зеленый чай с лимоном.

Обед – суп на мясном бульоне, паровая котлета с овощами, чай с медом.

Ужин - овощной салат с морепродуктами, яблочный компот.

вариант 2

Завтрак – отварная рыба, овощной салат, чай с медом.

Обед – овощной салат, суп, отварное мясо, чай с лимоном.

Ужин - нежирный творог, йогурт, чай с медом

В перекусах можно есть фрукты, йогурт.