

Специализированная продукция для детей-спортсменов как нутритивная поддержка для полноценной адаптации к физическим нагрузкам в детско-юношеском спорте (Никитина Е. В.)

Основные критерии включения специализированного питания в рацион детей-спортсменов

1. Полноценная адаптированная нутритивная поддержка во время периодов роста и развития ребенка
2. Дополнительная поддержка процессов энергообеспечения организма молодого спортсмена при силовых нагрузках
3. Обеспечение соответствующей физической нагрузке калорийности рациона

Спортивное питание помогает поддерживать меняющиеся показатели мышечной, костной, водной, жировой т у детей 7-17 лет в пределах нормы.

Основные принципы рационального питания ребенка-спортсмена строятся с учетом:

- вида спорта;
- периода тренировочного процесса (базовый, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный);
- климатогеографических условий тренировок;
- индивидуальных особенностей ребенка (возраст, пол, вес, рост, нутритивный статус, вкусовые предпочтения, пищевая непереносимость, функционально-морфологические особенности пищеварительной системы и т.д.);
- режима дня.

Оптимальный рацион юного спортсмена:

- базовый рацион (натуральные продукты, продукты «функционального питания», обогащенные ПНЖК, витаминами, про-и пребиотиками);
- нутрицевтики (витаминно-минеральные комплексы, ПНЖК, про- и пребиотики);
- питьевой режим.

«OLYMPIC» – первая в мире линейка специализированных пищевых продуктов для детей-спортсменов, созданная с учетом всех принципов построения оптимального, сбалансированного, персонализированного рациона питания.

- Используются только качественные ингредиенты: витамины комплекса производятся из европейского сырья швейцарской компании DSM, белковая смесь – на предприятии, выпускающем питание для космонавтов.
- Вся продукция создается на современном высокотехнологичном производственном комплексе, производственный цикл которого соответствует мировым стандартам GMP и ISO 22000.

Продукция «OLYMPIC» прошла соответствующую экспертизу на качество и безопасность и рекомендована ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России для детей-спортсменов 7-18 лет.

Задачи, которые решает специализированное питание «OLYMPIC»

1. Питание на дистанции и между тренировками
2. Ускорение процессов восстановления после тренировок и соревнований
3. Регуляция водно-солевого обмена и терморегуляция
4. Корректировка m тела
5. Направленное развитие мышечной m
6. Изменение качественной ориентации суточного рациона в зависимости от направленности тренировочных нагрузок или при подготовке к соревнованиям
7. Индивидуализация питания, особенно в условиях больших нервно-эмоциональных напряжений
8. Срочная коррекция несбалансированных суточных рационов

Витаминно-минеральные комплексы для детей-спортсменов «OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет) и «OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2» (14-18 лет):

- оптимальные дозировки для 2-х возрастных категорий;
- max усвояемость всех веществ (витамины и минералы разделены на 3 таб/день – завтрак/обед/ужин);
- поддержка организма при повышенных нагрузках;
- сезонное восполнение дефицита витаминов и минералов для детей, не занимающихся спортом.

Витаминно-минеральные комплексы должны быть подобраны с учётом возраста и темпов роста ребенка.

Состав таблеток

	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1»	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2»
	Количество БАВ на 1 порцию	Количество БАВ на 1 порцию
Завтрак		
Вит. B1	1,2 мг	1,5 мг
Вит. C	120 мг	180 мг
Фолиевая к-та	200 мкг	400 мкг
Вит. A (ретинол)	300 мкг	400 мкг
Fe	5 мг	6 мг
Вит. B12	2,5 мкг	3,0 мкг
Обед		
Вит. E	6 мг	8 мг
Вит. B2	1,5 мг	1,8 мг
Вит. PP (ниацин)	15 мг	18 мг
Вит. B6	1,5 мг	1,8 мг
Mg	60 мг	75 мг
Zn	4 мг	6 мг
Se	15 мкг	25 мкг
I	40 мкг	50 мкг

Ужин

Вит. В5 (пантотеновая к-та)	3,5 мг	5,0 мг
Вит. Н (биотин)	25 мкг	50 мкг
Вит. D3	5 мкг	5 мкг
Вит. К1	30 мкг	50 мкг
Са	120	150

БАВ – биологически активное вещество

«OLYMPIC JUNIOR ISOTONIC» - изотоник:

- поддержка водно-электролитного баланса – восполнение уровня жизненно важных минералов (К, Na, Mg, Ca);
- ↑ и обеспечение выносливости на всем протяжении тренировки благодаря «углеводной матрице» в составе продукта.

Обычная питьевая вода не восполняет уровень важных минералов, которые теряет организм во время тренировок.

Состав	Количество БАВ на 1 порцию, мг
Фруктоза	4000
Мальтодекстрин	8000
Изомальтулоза	6000
Всего углеводов	18000
Na	98,25
K	16
Mg	25
Ca	60

«OLYMPIC JUNIOR PIT-STOP» - дополнительный источник энергии во время интенсивной физической нагрузки:

- дополнительный источник энергии (углеводы в составе комплекса содействуют поддержанию энергетического баланса организма молодого спортсмена на протяжении всего периода повышенной физической активности);
- лучшая переносимость нагрузки (К и Na способствуют восполнению водно-электролитного баланса);
- детоксицирующее свойство (пектин очищает организм от токсинов и продуктов распада).

Состав	Количество БАВ на 1 порцию, мг
Фруктоза	2500
Мальтодекстрин	5000
Пектин	800
Всего углеводов	7500
Na	25,5

К	48
Вит. В1	0,25
Вит. В2	0,35
Вит. В6	0,4

«OLYMPIC JUNIOR PRESTART» - предтренировочный комплекс:

- ↑ энергетических сил организма («углеводная матрица» и L-карнитин в составе продукта способствуют активизации энергетического обмена на всем протяжении физической нагрузки);
- формирование мышечного корсета (высокоочищенный белок в форме изолята способствует формированию мышц);
- (+) влияние на работу ССС.

Состав	Количество БАВ на 1 порцию, мг
Фруктоза	3500
Мальтодекстрин	10000
Изомальтулоза	6500
Всего углеводов	20000
Протеин (сывороточный белок)	8500
Вит. В6	0,3
Вит. РР (ниацин)	3,6
Вит. В2	0,3
Мg	30
L-карнитин	150

Все компоненты комплекса действуют синергично.

«OLYMPIC JUNIOR REGAINER» - послетренировочный комплекс:

- восстановление организма после нагрузки (изолят белка (пластический субстрат) обеспечивает работу мышц и восстанавливает после физической нагрузки, Мg и вит. В6 улучшают психоэмоциональное состояние, Са поддерживает костный скелет);
- восполнение водно-электролитного баланса, потраченного во время тренировки.

Состав	Количество БАВ на 1 порцию, мг
Фруктоза	2000
Мальтодекстрин	8000
Изомальтулоза	4000
Всего углеводов	14000
Протеин	15000
Вит. В6	0,25
Мg	120

Са 200
 Рутин (биофлавоноиды, вит. Р) 100

Рутин в составе данного комплекса способствует более быстрому и эффективному постнагрузочному восстановлению молодого спортсмена.

Дефицит какого-либо витамина или минерала в организме ребенка-спортсмена может привести к негативным последствиям.

Все пищевые продукты линейки «OLYMPIC» подходят под различные виды спорта

Виды спорта	Циклические	Скоростно-силовые	Игровые
	велоспорт/шорт-трек/гребля/плавание/конькобежный спорт/лыжные гонки/бег	спринтерские дистанции/синхронное плавание/прыжки в воду/тяжелая атлетика	бейсбол/волейбол/хоккей/футбол/американский футбол/регби/теннис/хоккей на траве
Рекомендуемая схема нутритивной поддержки	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет)
	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2» (14-18 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2» (14-18 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2» (14-18 лет)
	«OLYMPIC JUNIOR PRESTART» (11-18 лет)	«OLYMPIC JUNIOR PIT-STOP» (7-18 лет)	«OLYMPIC JUNIOR PIT-STOP» (7-18 лет)
	«OLYMPIC JUNIOR ISOTONIC» (7-18 лет)	«OLYMPIC JUNIOR ISOTONIC» (7-18 лет)	«OLYMPIC JUNIORPRESTART» (11-18 лет, низкий и нормальный ИМТ)
		«OLYMPIC JUNIOR REGAINER» (11-18 лет, низкий и нормальный ИМТ)	«OLYMPIC JUNIORREGAINER» (11-18 лет, низкий и нормальный ИМТ)
	Продукты, помогающие ребенку-спортсмену при занятиях спортом, требующих большого количества энергии; работа в которых выполняется с высоким напряжением и значительной интенсивностью	Продукты, улучшающие состояние при короткой по времени и очень интенсивной физической деятельности	Продукты, помогающие при постоянном чередовании интенсивной мышечной деятельности и отдыха; способствуют ↑ выносливости, координации, улучшению психической устойчивости спортсменов

Виды спорта	Сложно-координационные	Спортивные единоборства	Активный ребенок
	батут/гимнастика/прыжки с трамплина/сноуборд/фигурное катание/фристайл/акробатический рок-н-ролл/танцевальный спорт/скалолазание	айкидо/бокс/вольная борьба/греко-римская борьба/дзюдо/самбо/сумо/тхэквондо	

Рекомендуемая
схема
нутритивной
поддержки

«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 1» (7-14 лет)
	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2» (14-18 лет)	«OLYMPIC VITA JUNIOR STEP 2» (14-18 лет)
«OLYMPIC JUNIOR PIT-STOP» (7-18 лет)	«OLYMPIC JUNIOR PIT-STOP» (7-18 лет)	«OLYMPIC JUNIOR REGAINER» (11-18 лет, низкий ИМТ)
	«OLYMPIC JUNIOR ISOTONIC» (7-18 лет)	
«OLYMPIC JUNIOR ISOTONIC» (7-18 лет)	«OLYMPIC JUNIORPRESTART» (11-18 лет, низкий и нормальный ИМТ)	
	«OLYMPIC JUNIOR REGAINER» (11-18 лет, низкий и нормальный ИМТ)	
Продукты, необходимые для видов спорта, сочетающих динамический режим работы одних мышц и статические усилия других	Продукты, улучшающие состояние в видах спорта с непостоянным уровнем физической нагрузки, сочетанием динамических и статических усилий высокой интенсивности, силовых и скоростно-силовых качеств с силовой выносливостью, а также необходимостью удерживать m тела на нужном уровне при больших физических нагрузках и сохранении работоспособности	Продукты для восполнения дефицита витаминов, минералов, коррекции веса при необходимости