Теоретическое занятие «Питайтесь правильно» для дистанционной работы с группами 1,2,3, 4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике Захарова М.Б.

**Главные задачи спортивного питания:**

Питательные вещества, витамины должны присутствовать в пище в достаточном количестве, не влияя на вес; Массу тела гимнасток необходимо поддерживать в определенных параметрах (45-50 кг); Уровень жира, от общей массы, должен быть на минимуме; При небольшом объеме мышечной массы, спортсменка должна оставаться гибкой, пластичной, энергично двигаться. Диета для регулярного питания в гимнастике мало чем отличается от диеты для похудения, но подразумевает четырех разовое питание каждый день.

**Суть диеты**

**Только при условии сбалансированного питания, организм получает возможность гармонично развиваться и функционировать. Это положительно сказывается на результатах. Другими словами, от правильного рациона в гимнастике зависит успех, карьера, рекорды.**

Строгий режим принятия пищи – главный залог успеха на спортивной площадке.

Завтрак рассчитан на прием углеводов в организм:

 Каша; Фрукты; Творог; Зерновой хлеб.

В обед диета предполагает употребление белка: Постное мясо (говядина, курица); Рыба или другие морепродукты; Овощи; Свежие фрукты или сухофрукты.

На ужин положено есть: Молочные продукты с низким содержанием жира; Овощные гарниры; Фруктовые салаты.

Так как питание должно быть четырех разовым, то предусмотрен второй завтрак, который включает в себя: свежевыжатые соки, фруктовую нарезку, орехи.

**В питании гимнасток существуют строгие запреты на определенные виды пищи: Фастфуды и любая быстрая еда; Мучные изделия; Чипсы; Газированные напитки; Продукты, обогащенные искусственными добавками; Алкоголь**.

Если говорить о напитках, то диетологи рекомендуют: Минеральную воду без газа; Зеленый чай без сахара; Овощные и фруктовые соки; Различные морсы; Натуральные отвары (шиповник, ромашка так далее).

Ежедневное меню Любая диета для похудения не приемлет жареного, спортивная не исключение. Вареные, тушеные продукты, блюда на пару это правильная еда, на которую делается основной упор.

**Примерное меню для гимнасток выглядит следующим образом.**

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.

**Рецепты чемпионок**

Диета для похудения, как и рацион гимнасток, исключает из пищи всякие сладости, копчености и жареную пищу. Но это не означает, что тем, кто следит за фигурой или занимается спортом, совсем нечего есть, а рацион их скуп и однообразен. Представительницы от художественной гимнастики и другие спортсменки придумывают свои собственные рецепты низкокалорийных блюд.

**Овощной рататуй с куриной грудкой**

Как известно, грудка – нежирный продукт, на фигуру не повлияет, но энергией организм обеспечит. Для приготовления нужно: Один болгарский перец; Куриная грудка массой в 300 грамм; 2-3 зубчика чеснока; Половинка лука-репки; Один баклажан; Один желтый кабачок; Две средних помидорки; Петрушка свежая; Два лавровых листа; Бальзамический уксус десертная ложка; Немного соли на вкус кулинара; Черный, молотый перец на любителя. Перец и помидор, очищенный от кожуры, режем на кубики, лук шинкуем, который потом слегка пассируем на оливковом масле. В сковороду выдавить чеснок, добавить болгарский перец, помидоры, черный перец, лаврушку, тимьян. Куриное мясо, кабачок и баклажан порезать в виде кубиков и уложить слоями на, ранее подготовленные овощи. Блюдо готовится в духовке при 200 градусной температуре до тех пор пока не образуется красивая, золотистая корочка. Запеченные овощи, после приготовления, посыпать сверху рубленой петрушкой, которую надо было предварительно смешать с молотым перцем и оливковым маслом. Каждая диета предусматривает потребление жидкости. **Спортсмены сами любят готовить энергетические напитки, которые рекомендуются для похудения.**

Напиток с имбирем и лимоном Два или три сантиметра корня имбиря натереть на мелкой терке, поместить в термос емкостью 1 литр. Залить крутым кипятком и настаивать ровно час. Открыть термос, добавить сок от одного лимона и две столовых ложки меда, размешать, остудить. Готовый напиток рекомендуется процедить. Вкусовые качества и пользу вы оцените сразу.

Обязательно соблюдайте режим дня!!! Здоровья!