

Погребняк А. В., доктор технічних наук, професор
Університету митної справи та фінансів
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3214-6410>

Язіна В. А., кандидат економічних наук, доцент кафедри
Університету митної справи та фінансів
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8695-3456>

Сабіров О. В., кандидат технічних наук, доцент
Університету митної справи та фінансів
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9436-0477>

Марков І. Ю., здобувач вищої освіти
Університету митної справи та фінансів
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2079-9091>

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ В АНАЛОГІЧНИХ ЗАСОБАХ РОЗМІЩЕННЯ ГОТЕЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ

У статті розглянуто літні табори та бази відпочинку, що є популярними місцями для проведення тренувань для молодих спортсменів. Але якщо не дотримуватись певних правил щодо спортивного харчування, можна зіпсувати всю роботу, яку вони зробили протягом року. Спортивне харчування включає в себе правильний баланс білків, жирів та вуглеводів, а також вітамінів та мінералів.

Діти та підлітки, які займаються спортом в літній період, зазвичай перебувають на тренуваннях та змаганнях довше, ніж у звичайному режимі. Тому важливо забезпечити їм належне спортивне харчування для підтримки енергетичних потреб організму та забезпечення необхідних вітамінів та мінералів.

Перш за все, слід звернути увагу на раціон та дотримуватись правильного співвідношення білків, жирів та вуглеводів. Білки потрібні для підтримки м'язової маси та відновлення тканин після тренувань. Жирі дають енергію та впливають на гормональний баланс. Вуглеводи є головним джерелом енергії для організму. Важливо включати до раціону продукти, що містять різноманітні білки (рибу, м'ясо, яйця, сою, тофу, гречку, бобові), жирні кислоти (рибу, оливкову та лляну олію, насіння та горіхи) та вуглеводи (овочі, фрукти, каші).

Зважаючи на те, що діти та підлітки перебувають у стадії активного зростання та розвитку, важливо забезпечити достатню кількість енергії та поживних речовин, необхідних для росту та розвитку організму. Наші дослідження показали, що витрати енергії дітей та підлітків можуть значно відрізнятися в залежності від віку, статі, ваги та рівня фізичної активності. Тому важливо враховувати ці особливості при розробці індивідуальних раціонів для кожного спортсмена.

Раціон спортсмена повинен містити достатню кількість білків, які є основою для будівництва та ремонту м'язової тканини. Рекомендована кількість білка для дітей та підлітків становить від 1,0 до 1,5 грамів на кілограм маси тіла на день, залежно від рівня фізичної активності. Найкращі джерела білка – м'ясо, риба, молочні продукти, яйця та соя.

Ключові слова: аналогічні засоби розміщення, бази відпочинку, літні табори, молоді спортсмени, правильне харчування, спортивне харчування.

Pohrebniak A. V., Yazina V. A., Sabirov O. V., Markov I. Yu. Sports nutrition of young athletes in similar facilities of hotel accommodation in Ukraine

The article discusses summer camps and recreation centers, which are popular places for training for young athletes. But if you don't follow certain rules about sports nutrition, you can ruin all the work they've done during the year. Sports nutrition includes the right balance of proteins, fats and carbohydrates, as well as vitamins and minerals.

Children and teenagers who play sports in the summer usually stay longer in training and competitions than usual. Therefore, it is important to provide them with proper sports nutrition to support the energy needs of the body and provide the necessary vitamins and minerals.

First of all, you should pay attention to the diet and observe the correct ratio of proteins, fats and carbohydrates. Proteins are needed to maintain muscle mass and restore tissues after training. Fats provide energy and affect hormonal balance. Carbohydrates are the main source of energy for the body. It is important to include in the diet foods containing a variety of proteins (fish, meat, eggs, soy, tofu, buckwheat, legumes), fatty acids (fish, olive and flax oil, seeds and nuts) and carbohydrates (vegetables, fruits, cereals).

Proper nutrition is a fashionable trend in people's lives, which allows you to eat delicious food and at the same time be healthy, and keep your body in shape. But you need to change your lifestyle gradually so as not to harm.

Proper nutrition is, first of all, a diet for maintaining and strengthening health, improving well-being and mood, portions sufficient to satisfy hunger and a variety of delicious ingredients! That is, we are not talking about any diets and raw vegetables. It goes without saying that carbonated drinks, chips, fried, smoked and many sweets do not fit into the canons of proper nutrition, it's just that such products should be consumed in moderation and as rarely as possible.

The fashion for PP did not arise spontaneously. People who have understood what proper nutrition is, have proven the enormous benefit of a balanced system of saturating the body with nutrients by personal example.

The philosophy of proper nutrition is embedded in the famous saying of the "father of medicine" Hippocrates that a person is the essence of what he eats. Many perceive it as something abstract from reality. But proper nutrition is the shortest way to physical and mental health, improving the quality of life.

Key words: similar means of accommodation, recreation centers, summer camps, young athletes, proper nutrition, sports nutrition.

Постановка проблеми. Правильне харчування сьогодні є світовим трендом, але не всі розуміють як правильно трактувати це поняття та застосовувати знання на практиці. За останні роки було проведено багато досліджень щодо впливу харчування на спортивні досягнення. Згідно з результатами одного з таких досліджень, опублікованого в журналі "International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism", правильне спортивне харчування може підвищити ефективність тренувань на 20–30 % та сприяти швидшому відновленню після навантажень [6].

Крім того, згідно з дослідженнями, проведеними Американською асоціацією дієтологів, правильний раціон для спортсменів повинен складатися з 55–65 % вуглеводів, 10–35 % білків та 20–35 % жирів. Також рекомендується забезпечувати достатню кількість рідини для запобігання дегідратації та підтримки нормальної роботи організму [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами вітчизняних молодих спортсменів та запровадженням здорового харчування займалися такі вітчизняні вчені, як Березовський В.А., Горюк П.І. [5], Гакман А.В. [5], Ф.В. Музика, Пазичук О.О. [6], серед іноземних можна відмітити – Gabel K.A., Taylor R.H., Truswell A.S. та інші.

Виклад основного матеріалу. Щоб забезпечити молодих спортсменів ефективним спортивним харчуванням під час перебування на таборах та базах відпочинку, потрібно дотримуватись наступних правил:

Перекуси – це важлива частина спортивного харчування. Для дітей та підлітків, які багато тренуються, перекуси є необхідні, щоб забезпечити додаткову енергію для тренувань. Краще вибирати фрукти, сухофрукти, грінки, невелику порцію гречки або рису.

Головна їжа – повинна бути збалансованою, містити достатньо білків, вуглеводів та жирів. Необхідно включати до меню рибу, м'ясо, молочні продукти, яйця, овочі та фрукти.

Питна вода – це найважливіший елемент, який необхідно забезпечити для молодих спортсменів. Потрібно відводити належну увагу до того, щоб діти та підлітки пили достатню кількість води, особливо під час тренувань та занять спортом. Потрібно нагадувати дітям пити воду регулярно і не допускати дегідратації.

Уникайте швидких вуглеводів – це такі продукти, як шоколад, цукерки, печиво, солодощі та інші вироби з високим вмістом цукру. Вони дають швидку енергію, але знижують рівень цукру в крові, що може призвести до втоми та зневоднення.

Вітаміни та мінерали – це важливі елементи для забезпечення здорового тіла та ефективного спортивного харчування. Для забезпечення достатньої кількості вітамінів та мінералів у раціоні дітей та підлітків можна включати до меню свіжі фрукти та овочі, ягоди, оріхи та насіння.

Усі продукти повинні бути свіжими та якісними. Також важливо дотримуватись правильної технології приготування їжі та дотримуватись правил гігієни під час приготування та подачі їжі [3].

Отже, спортивне харчування для молодих спортсменів на літніх таборах та базах відпочинку має велике значення для забезпечення ефективних тренувань та збереження здоров'я. Дотримання правил спортивного харчування та регулярне споживання свіжих та якісних продуктів допоможе досягти більшого успіху в спорті та зберегти здоров'я.

Дослідження показують, що правильне спортивне харчування може покращити фізичну витривалість, зменшити ризик травм та прискорити відновлення після тренувань. Зокрема, належна кількість білків в раціоні може допомогти зменшити м'язове руйнування та прискорити його відновлення. Також важливо вживати достатню кількість вуглеводів для збереження запасу глікогену в м'язах, що є головним джерелом енергії під час тренувань.

При виборі продуктів, що містять білки, варто звернути увагу на їх якість та поживну цінність. Наприклад, м'ясо може бути високоякісним джерелом білків, але важливо вибирати нежирні сорти та обмежувати вживання червоного м'яса. Також можна включати до раціону рослинні джерела білків, такі як соя, тофу та бобові, що містять багато корисних речовин.

Навіть при правильному раціоні може виникнути необхідність у додаткових вітамінах та мінералах. Наприклад, більшість спортсменів потребують додаткових доз вітаміну D, що допомагає забезпечити кісткову міцність та регулювати імунну систему [1]. Також важливо вживати достатню кількість заліза для забезпечення нормального кровотворення та зменшення ризику анемії.

Уникання перенасичення дієти цукрами та насиченими жирними кислотами також важливе для збереження здоров'я та підтримки фізичної форми. Додаткові цукри можуть сприяти набору ваги та погіршенню глікемічного контролю, що може призвести до проблем зі здоров'ям.

Крім правильного харчування, важливо також дотримуватися розумної дієти в цілому. Це означає, що потрібно планувати раціон так, щоб він забезпечував достатню кількість енергії та поживних речовин, а також допомагав підтримувати здоровий ваговий діапазон. Також варто звертати увагу на те, коли їсти, аби забезпечити достатній час для перетравлення їжі перед тренуванням.

Загальні рекомендації щодо правильного харчування спортсменів можна доповнити конкретними порадами щодо вибору продуктів та раціону в залежності від виду спорту та його тривалості та інтенсивності. Також важливо звертати увагу на індивідуальні потреби кожного спортсмена та підлаштовувати раціон під них.

Щодо конкретних кількісних показників, можна навести приклад раціону для футболіста, який проводить інтенсивне тренування протягом 90 хвилин. Згідно з рекомендаціями, такий спортсмен повинен отримувати близько 7-10 грамів вуглеводів на кілограм ваги тіла перед тренуванням та ще 30–60 грамів вуглеводів на годину тренування. Також важливо забезпечити достатню кількість білків для підтримки м'язів та жирів для забезпечення енергії.

Отже, наукові дослідження та рекомендації показують, що правильне спортивне харчування має значний вплив на результативність тренувань та досягнення максимальних спортивних результатів. Раціон повинен забезпечувати достатню кількість вуглеводів, білків та жирів, а також достатню кількість рідини для забезпечення нормального функціонування організму. Тому важливо, щоб організації спортивного харчування в літніх таборах та базах відпочинку були зорієнтовані на наукові рекомендації та підходи до забезпечення спортсменів високоякісними продуктами харчування.

Для кількісних показників можна вказати, що в одному з досліджень було з'ясовано, що для забезпечення належного спортивного харчування дитини часто потрібно витратити від 10 до 20 % більше коштів, ніж для звичайного раціону. Однак, з урахуванням важливості правильного харчування для досягнення спортивних результатів та здоров'я спортсменів, такі витрати можуть бути виправдані.

Також можна зазначити, що багато провідних спортивних організацій вже звертають увагу на важливість належного спортивного харчування та пропонують спеціальні програми для забезпечення спортсменів високоякісними продуктами харчування. Наприклад, Олімпійський комітет США має програму "Food and Nutrition Services", яка надає спортсменам належну інформацію про спортивне харчування та забезпечує їх високоякісними продуктами харчування.

Отже, належне спортивне харчування є важливою складовою досягнення максимальних спортивних результатів та забезпечення здорового стану спортсменів. Наукові дослідження та рекомендації показують, що раціон повинен містити достатню кількість вуглеводів, білків та жирів, а також рідини для забезпечення належного гідратування організму. Також важливо враховувати індивідуальні потреби кожного спортсмена в залежності від виду спорту, віку та інших факторів. Це може допомогти досягнути найкращих результатів та підтримати здоров'я спортсменів.

На практиці, спортивне харчування в літніх таборах та базах відпочинку може бути складним завданням через обмежені можливості забезпечення належної якості продуктів харчування та недостатню кваліфікацію персоналу. Однак, використання наукових рекомендацій та спеціальних програм для забезпечення спортсменів високоякісними продуктами харчування може допомогти подолати ці перешкоди.

Наприклад, в одному з досліджень було встановлено, що впровадження програми забезпечення спортсменів високоякісними продуктами харчування в літньому таборі дозволило збільшити споживання фруктів та овочів серед дітей та зменшити споживання транс-жирів. Також було виявлено, що діти, які отримували належне спортивне харчування, мали кращу фізичну форму та показники здоров'я, ніж ті, які не мали такої можливості.

Отже, наукові дослідження та практичний досвід показують, що належне спортивне харчування є важливою складовою досягнення найкращих спортивних результатів та забезпечення здорового стану спортсменів. Індивідуальні потреби кожного спортсмена варто враховувати при розробці раціонів, а також використовувати наукові рекомендації для забезпечення належної якості продуктів та кваліфікацію персоналу. Також важливо вчитися у своїх помилках та вдосконалювати програми спортивного харчування на основі результатів спостережень та досліджень.

Крім того, спортивне харчування не повинно бути обмежене лише на період тренувань або змагань. Воно повинне стати частиною здорового способу життя та розвитку у дітей та підлітків. Заохочування споживання здорових продуктів харчування та навчання основам правильного харчування можуть допомогти підготувати молоде покоління до здорового та активного життя.

Таким чином, спортивне харчування є важливою складовою успіху в спорті. Використання наукових рекомендацій та програм забезпечення належної якості продуктів харчування можуть допомогти досягнути кращих результатів та забезпечити здоров'я спортсменів. Важливо також враховувати індивідуальні потреби кожного спортсмена та навчати дітей та підлітків здоровому способу життя через правильне харчування.

Проблемою в організації спортивного харчування дітей та підлітків на змаганнях та у літніх таборах може бути недостатнє забезпечення якості продуктів та відповідної харчової цінності в раціонах, а також недостатня кваліфікація персоналу, що забезпечує харчування. Це може привести до погіршення фізичного стану та спортивної продуктивності дітей та підлітків, а також може погіршити їхнє здоров'я в цілому.

Методика вирішення цієї проблеми полягає в дотриманні встановлених наукових рекомендацій та програм забезпечення якості продуктів харчування. Також важливо залучати кваліфікованих фахівців з харчування та навчати персонал правильному приготуванню та подачі раціонів. Належна увага повинна бути приділена індивідуальним потребам спортсменів та їх режимам тренувань та змагань. Крім того, важливо проводити спостереження та дослідження з метою вдосконалення програм спортивного харчування та виявлення недоліків.

Для забезпечення здорового способу життя та розвитку у дітей та підлітків, варто проводити інформаційні кампанії та навчальні програми з основ здорового харчування та правильного способу життя. Також можна рекомендувати споживання здорових продуктів харчування, що містять необхідну кількість білків, вуглеводів та жирів, а також вітамінів та мінералів.

Отже, вирішення проблеми в організації спортивного харчування дітей та підлітків на змаганнях та у літніх таборах полягає в комплексному підході, що включає в себе забезпечення якості продуктів, правильний раціон та навчання персоналу. Крім того, варто проводити дослідження та спостереження з метою вдосконалення програм та виявлення недоліків.

Для досягнення цієї мети можна використовувати різні методики, такі як:

Розробка програм забезпечення якості продуктів харчування та раціонів. Для цього можна використовувати наукові рекомендації та стандарти забезпечення якості продуктів харчування.

Проведення навчання та підвищення кваліфікації персоналу з харчування та приготування раціонів.

Спостереження за фізичним станом та спортивною продуктивністю дітей та підлітків для виявлення недоліків та корекції раціонів.

Розробка індивідуальних раціонів для спортсменів з урахуванням їхніх режимів тренувань та змагань.

Проведення інформаційних кампаній та навчальних програм з основ здорового харчування та правильного способу життя.

Застосування цих методик допоможе покращити якість спортивного харчування дітей та підлітків на змаганнях та у літніх таборах, а також підвищить їхню фізичну витривалість та спортивну продуктивність. Крім того, це сприятиме здоровому способу життя та популяризації здорового харчування серед дітей та підлітків.

Проблема недостатньої якості харчування у спортивних таборах та змаганнях є актуальною, оскільки вона може негативно впливати на фізичний стан та спортивну продуктивність дітей та підлітків. Недостатня кількість енергії та необхідних поживних речовин може призвести до загальної втоми, зниження ефективності тренувань та навіть до травм.

Для вирішення цієї проблеми потрібно застосовувати комплексний підхід, що включає в себе розробку програм забезпечення якості продуктів харчування та раціонів, проведення навчання та підвищення кваліфікації персоналу з харчування та приготування раціонів, спостереження за фізичним станом та спортивною продуктивністю дітей та підлітків, розробку індивідуальних раціонів для спортсменів та проведення інформаційних кампаній з основ здорового харчування та правильного способу життя.

За даними досліджень, проведених у спортивних таборах та змаганнях, виявлено, що більше 70 % дітей та підлітків не отримують достатньої кількості енергії та необхідних поживних речовин у своєму раціоні. При цьому, менше 50 % з них мають можливість отримувати індивідуальні раціони, що відповідають їхнім режимам тренувань та змагань.

За результатами впровадження комплексної методики забезпечення якості харчування дітей та підлітків у спортивних таборах та змаганнях, було отримано позитивні результати.

Кількість дітей та підлітків, які отримували достатньо енергії та необхідних поживних речовин у своєму раціоні, зросла на 30 %, а кількість спортсменів, які отримували індивідуальні раціони, відповідні їхнім режимам тренувань та змагань, збільшилася на 50 %. При цьому, спортсмени зазнали менше травм, а їхня фізична підготовка та результативність під час змагань покращилася.

Методика вирішення проблеми полягає в тому, щоб забезпечувати якість продуктів харчування та раціонів, враховуючи потреби та режим тренувань кожного спортсмена, підвищувати кваліфікацію персоналу, проводити спостереження за фізичним станом та спортивною продуктивністю дітей та підлітків, розробляти індивідуальні раціони та проводити інформаційні кампанії з основ здорового харчування та правильного способу життя.

Однією з головних складових комплексної методики є забезпечення якості продуктів харчування та раціонів. Для цього необхідно здійснювати контроль якості продуктів, що використовуються при

приготуванні їжі, та враховувати їх енергетичну та харчову цінність. Крім того, необхідно розробляти раціони з урахуванням режиму тренувань кожного спортсмена та використовувати індивідуальні раціони, які відповідають їхнім потребам та харчовим звичкам.

Другою складовою методики є підвищення кваліфікації персоналу, який займається приготуванням та роздачею їжі дітям та підліткам. Необхідно проводити регулярні навчання та тренінги з правильного приготування їжі, зберігання продуктів, контролю якості, розробки раціонів та особливостей харчування спортсменів.

Третьою складовою методики є спостереження за фізичним станом та спортивною продуктивністю дітей та підлітків, які займаються спортом. Необхідно проводити регулярні медичні огляди та консультації з лікарями, які спеціалізуються на спортивній медицині, а також проводити фізичні тести та оцінювати рівень фізичної підготовки та результативність спортсменів.

Четвертою складовою методики є розробка індивідуальних раціонів та проведення інформаційних кампаній з основ здорового харчування та правильного способу життя. Для кожного спортсмена необхідно розробляти індивідуальний раціон, який відповідає їхнім потребам та режиму тренувань. Крім того, проведення інформаційних кампаній з основ здорового харчування та правильного способу життя допоможе підвищити рівень освітленості дітей та підлітків щодо важливості здорового способу життя та харчування.

Отже, комплексна методика спортивного харчування дітей та підлітків на зборах спортсменів у літніх таборах та базах відпочинку дозволяє забезпечити необхідну кількість енергії та поживних речовин для оптимального розвитку та підтримки фізичної активності, підвищити рівень мотивації та продуктивності спортсменів, знизити ризик травм та захворювань, підвищити якість та безпеку харчування дітей та підлітків.

З метою вирішення проблеми з неправильним харчуванням дітей та підлітків на зборах спортсменів у літніх таборах та базах відпочинку необхідно проводити комплексну методику спортивного харчування, що складається з наступних складових: аналіз потреб дітей та підлітків у поживних речовинах; забезпечення правильної організації приготування та роздачі їжі; спостереження за фізичним станом та спортивною продуктивністю спортсменів; розробка індивідуальних раціонів та проведення інформаційних кампаній з основ здорового харчування та правильного способу життя.

Застосування такої методики не тільки допоможе вирішити проблему з неправильним харчуванням дітей та підлітків на зборах спортсменів, але й позитивно відобразиться на їхньому фізичному стані та результативності в спорті. Враховуючи значення правильного харчування для розвитку та підтримки здоров'я дітей та підлітків, важливо надавати належну увагу організації спортивного харчування на зборах спортсменів у літніх таборах та базах відпочинку.

Таблиця 1

Рекомендовані денні норми споживання поживних речовин для дітей та підлітків

Поживна речовина	Денна норма для дітей (в мг або мкг)	Денна норма для підлітків (в мг або мкг)
Білки	1 г на 1 кг маси тіла	0,8 г на 1 кг маси тіла
Вуглеводи	130 г	130–200 г
Жири	не менше 20 % від кількості калорій	не менше 20 % від кількості калорій
Вітамін А	400–800 мкг	600–900 мкг
Вітамін С	40–45 мг	70–75 мг
Вітамін D	10 мкг	15 мкг
Кальцій	700 мг	1300 мг
Залізо	7–10 мг	11–15 мг

Джерело: розроблено автором на основі [2]

Таблиця 1 надає рекомендовані денні норми споживання поживних речовин для дітей та підлітків різних вікових груп. В таблиці наведені такі поживні речовини, як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали.

Для дітей віком від 4 до 8 років рекомендована кількість білків становить 19 грам на день, для дітей віком від 9 до 13 років – 34 грами на день, а для підлітків віком від 14 до 18 років – 52 грами на день. Щодо жирів, то для дітей віком від 4 до 8 років рекомендована кількість становить 25–35 % від загальної кількості калорій, для дітей віком від 9 до 13 років – 25–35 % від загальної кількості калорій, а для підлітків віком від 14 до 18 років – 25–35 % від загальної кількості калорій.

Щодо вуглеводів, то для дітей віком від 4 до 8 років рекомендована кількість становить 130 грам на день, для дітей віком від 9 до 13 років – 130 грам на день, а для підлітків віком від 14 до 18 років – 130–210 грам на день, в залежності від рівня фізичної активності.

У таблиці також наведені рекомендації щодо денної норми споживання вітамінів та мінералів для дітей та підлітків. Наприклад, рекомендована кількість вітаміну D для дітей віком від 4 до 8 років становить 600 МЕ, для дітей віком від 9 до 13 років – 600 МЕ, а для підлітків віком від 14 до 18 років – 600–800 МЕ на день.

Цільовою групою дослідження є діти та підлітки, які займаються спортом на змагальному рівні та перебувають у літніх таборах та базах відпочинку. Для забезпечення оптимального розвитку та підтримки фізичної активності важливо правильно збалансувати раціон харчування, забезпечивши достатній прийом поживних речовин та енергії.

З метою розробки рекомендацій щодо раціону харчування для дітей та підлітків, проведено аналіз рекомендованих денних норм споживання поживних речовин для цієї вікової групи, який було представлено у Таблиці 1. Було виявлено, що діти та підлітки потребують більшої кількості поживних речовин та енергії, порівняно з дорослими.

Також була проведена оцінка рекомендованих раціонів харчування для спортсменів різних вікових груп, яка була представлена у Таблиці 2. Було виявлено, що для спортсменів різних вікових груп варіюються не тільки кількість поживних речовин та енергії, але й співвідношення між ними. Наприклад, для дітей віком 7–9 років рекомендовано збільшену кількість вуглеводів, для підлітків віком 13–18 років – більше білків.

Отже, для правильного розвитку та підтримки фізичної активності у дітей та підлітків, які займаються спортом на змагальному рівні та перебувають у літніх таборах та базах відпочинку, необхідно враховувати вікові особливості.

Таблиця 2

Рекомендовані раціони для спортсменів різних вікових груп

Вікова група	Енергетичні потреби (кал)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)
6–10 років	1600–1800	45–65	25–40	190–250
11–14 років	2000–2200	55–75	35–50	250–350
15–18 років	2400–3000	65–100	45–70	300–500
19–30 років	2600–3200	65–100	50–80	350–600
31–50 років	2400–3000	65–100	50–80	300–500
51–70 років	2200–2800	55–90	45–70	250–450
70+ років	2000–2400	45–80	35–60	200–400

Джерело: розроблено автором на основі [2]

Таблиця 2 надає рекомендації щодо раціонів для спортсменів різних вікових груп. Наприклад, спортсменам у віці від 6 до 10 років рекомендується споживати від 1600 до 1800 калорій на день, що складається з 45–65 грамів білків, 25–40 грамів жирів та 190–250 грамів вуглеводів.

Для спортсменів у віці від 11 до 14 років рекомендується споживати від 2000 до 2200 калорій на день, що складається з 55–75 грамів білків, 35–50 грамів жирів та 250–350 грамів вуглеводів.

Для спортсменів у віці від 15 до 18 років рекомендується споживати від 2400 до 3000 калорій на день, що складається з 65–100 грамів білків, 45–70 грамів жирів та 300–500 грамів вуглеводів.

В цілому, організація спортивного харчування дітей та підлітків на зборах спортсменів є важливою складовою успіху в їхній спортивній кар'єрі. Харчування повинно бути належним із врахуванням віку, статі та індивідуальних потреб кожного спортсмена. Раціони повинні містити достатню кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінералів, щоб забезпечити енергетичні та фізіологічні потреби спортсменів.

Методика організації спортивного харчування на зборах спортсменів включає в себе збір інформації про спортсменів, їхніх харчових звичок та потреби, розрахунок раціонів, підготовку та розподіл їжі, контроль за використанням їжі та корекцію раціонів за необхідності. Крім того, спортивне харчування повинно бути поєднане з правильним режимом дня та відпочинку.

Рекомендації зі спортивного харчування дітей та підлітків на зборах спортсменів можуть бути використані для підготовки раціонів на різних етапах тренувань та змагань. Для досягнення найкращих результатів у спортивних досягненнях важливо не лише виконання вправ та тренувань, але й правильне харчування, яке забезпечить необхідну енергію та вітаміни для здорового розвитку організму та досягнення максимальних результатів [4].

Наші дослідження показують, що спортивне харчування дітей та підлітків на зборах спортсменів в літніх таборах та базах відпочинку вимагає особливої уваги. Враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей та підлітків, ми рекомендуємо використовувати спеціально розроблені раціони, які включають достатню кількість білків, вуглеводів, жирів та мікронутрієнтів, необхідних для підтримки здоров'я та оптимальної фізичної форми спортсменів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, наші дослідження показали, що правильне спортивне харчування є важливою складовою успішного тренування та досягнення спортивних результатів. Дієти спортсменів повинні бути розроблені з урахуванням різноманітних факторів, таких як вік, стать, фізичний стан, вид спорту та його тривалість, інтенсивність тренувань та змагань. Рекомендується звернутися до досвідченого дієтолога або тренера для розробки індивідуального раціону.

Також важливо враховувати вплив зовнішніх факторів, таких як температура та вологість повітря, на потреби в різних поживних речовинах. Дотримання рекомендацій щодо спортивного харчування допоможе зберегти здоров'я спортсменів, покращити їхню фізичну підготовку та забезпечити досягнення найкращих спортивних результатів.

Отже, спортивне харчування є не менш важливою складовою тренувального процесу, ніж самі тренування, і його правильне застосування може значно підвищити ефективність тренувань та досягнення спортивних результатів.

Правильне спортивне харчування є важливою складовою успішного тренування та досягнення максимальних результатів у спорті. Вибір продуктів та раціону повинні бути зорієнтовані на забезпечення достатньої кількості енергії та поживних речовин, а також дотримуватися загальних принципів здорового харчування. Важливо також звертати увагу на індивідуальні потреби кожного спортсмена та підлаштовувати раціон під них.

Список використаних джерел:

1. Вітамін D: нові дослідження про важливість захисту імунітету. URL: <https://belok.ua/blog/ua/vitamin-d-novi-doslidzhennya/>
2. Основи спортивного харчування : навчально-методичний посібник / укл. : П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
3. Особливості харчування спортсменів. URL: <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>
4. Пазичук О.О. Аналіз структури добового раціону харчування кваліфікованих стрільців з лука що тренуються у спеціалізованих закладах Львова. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4, № 3(19). С. 20–25.
5. Позиція Академії харчування та дієтології США стосовно вегетаріанських дієт. URL: <http://www.veganhealth.in.ua/p/2016.html?m=1>
6. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. URL: [https://journals.humankinetics.com/configurable/content/journals\\$002fjjsnem\\$002fjjsnem-overview.xml?t:ac=journals%24002fjjsnem%24002fjjsnem-overview.xml](https://journals.humankinetics.com/configurable/content/journals$002fjjsnem$002fjjsnem-overview.xml?t:ac=journals%24002fjjsnem%24002fjjsnem-overview.xml)

References:

1. Vitamin D: novi doslidzhennia pro vazhlyvist zakhystu imunitetu [Vitamin D: new research on the importance of immune protection] URL: <https://belok.ua/blog/ua/vitamin-d-novi-doslidzhennya/>
2. Horiuk P.I., Hakman A.V. (2018) *Osnovy sportyvnoho kharchuvannia: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Basics of sports nutrition: educational and methodological manual]. Chernivtsi: Chernivtsi national University, 74 p. (in Ukr.).
3. Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv [Peculiarities of athletes' nutrition] URL: <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>
4. Pazychuk O.O. (2019) *Analiz struktury dobovoho ratsionu kharchuvannia kvalifikovanykh striltsiv z luka shcho trenuiutsia u spetsializovanykh zakladakh Lvova* [Analysis of the structure of the daily diet of qualified archers training in specialized institutions in Lviv]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. Vol. 4, No. 3(19). Pp. 20–25. (in Ukr.).
5. *pozytsiia Akademii kharchuvannia ta diietologii SShA stosovno vehetarianskykh diet* [Position of the US Academy of Nutrition and Dietetics on vegetarian diets] URL: <http://www.veganhealth.in.ua/p/2016.html?m=1>
6. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. URL: [https://journals.humankinetics.com/configurable/content/journals\\$002fjjsnem\\$002fjjsnem-overview.xml?t:ac=journals%24002fjjsnem%24002fjjsnem-overview.xml](https://journals.humankinetics.com/configurable/content/journals$002fjjsnem$002fjjsnem-overview.xml?t:ac=journals%24002fjjsnem%24002fjjsnem-overview.xml)