

## 46. Особливості складання раціону харчування для спортсменів

Денис Гуліда, Антоніна Кравченко, Тетяна Іщенко, Андрій Гавриш  
*Національний університет харчових технологій*

XXI століття ознаменувалося сплеском популяризації здорового способу життя з усіма його атрибутами – здоровим та раціональним харчуванням, заняттям спортом, процедурами по догляду за тілом, правильним відпочинком тощо.

Все більшого розповсюдження набувають готелі для спортсменів або для людей, що ведуть здоровий спосіб життя й віддають перевагу відпочинку, що пов'язаний зі спортом.

Готелі для спортсменів зазвичай розташовують при спортивних комплексах або в місцях, що за природними умовами підходять для розвитку певного виду спорту. Такі заклади розміщення мають у складі приміщення для прокату спортивного інвентарю, приміщення для проведення дозвілля, приміщення, пристрої та прилади спортивного і медичного призначення. Як правило спортивні готелі мають у своїй структурі підприємства ресторанного господарства та відпочинку.

Спортивний готель відрізняється від решти готелів турботою про стан фізичного та психологічного здоров'я людей, які займаються спортом, забезпечуючи їм комфортний відпочинок із усіма складовими – чистотою приміщень, здоровим сном, повноцінним харчуванням, спеціальним обладнанням та необхідним інвентарем. [1]

Особлива увага в таких готелях має приділятися складанню меню. При його розробці необхідно дотримуватись рекомендацій тренерів, дієтологів, лікарів. Приготування їжі повинно здійснюватись з дотриманням санітарно-гігієнічних вимог, продукти мають зберігатися з суворим дотриманням умов і строків зберігання. Санітарний стан приміщень, обладнання та інвентарю повинні відповідати вимогам діючих стандартів.

При розробці меню необхідно керуватися основними принципами харчування людей, що займаються фізичними навантаженнями та ведуть здоровий спосіб життя:

1 раціон має бути повноцінним зі збалансованим мінерально-речовинним складом продуктів харчування (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінералами тощо);

2 правильний розрахунок порцій – калорійність їжі повинна відповідати енергетичним витратам організму;

3 забезпечення чистою, природною питною водою, широким асортиментом кулінарної продукції з овочів та фруктів. [2]

Незамінними складовими харчування мають стати фрукти (гранати, інжир, виноград, апельсини), горіхи, овочі (буряк, спаржа, капуста, помідори, морква, шпинат).

При складанні обідніх раціонів важливу роль відіграють перші страви. Особливо корисні супи з бобових, які містять достатню кількість білка, який допомагає у відновленні м'язових тканин та заліза.

Сировина тваринного походження, а також біла риба – джерела білка. В дещо меншій кількості білок містять курячі яйця, бобові, соєве молоко.

При складанні раціонів харчування для людей з великою кількістю фізичних навантажень значну роль відіграє надходження білків у достатніх кількостях. Звичайний раціон не може в повній мірі забезпечити організм цим важливим елементом, на відміну від концентрованої суміші білків, з яких можна не тільки робити коктейлі, а і додавати у звичні страви.

Білкові коктейлі допомагають організму швидко відновити сили після великих фізичних навантажень, шляхом відновлення м'язового глікогену, який є джерелом енергії.

До того ж, сухий протеїн, амінокислоти і інші харчові добавки можна з легкістю використовувати для приготування різноманітних страв. Так, протеїн досить широко використовують замість борошна для випікання пирогів, сирників, запіканок і тому подібних страв, які завдяки цьому мають низьку кількість вуглеводів і високий вміст білку, що, безумовно, оцінять як спортсмени, так і звичайні люди, які слідкують за своєю вагою.

При заняттях спортом підвищується потреба у фосфорі, залізі і магнії, а тому в раціон потрібно включати кисломолочний сир, яйця, зернові, нежирні рибу та м'ясо.

В спортивних готелях також потрібно пропонувати велику кількість різноманітних свіжовичавлених соків й мінеральних вод, адже після фізичних навантажень організм втрачає велику кількість води та солей. [3]

Отже, забезпечення комфортних умов для проживання, тренувань, відпочинку та оптимальна організація раціонального харчування гостей спортивного готелю є запорукою підтримання їх здоров'я та психоемоційного стану, а це, в свою чергу, є невід'ємною частиною сфери гостинності.

### **Література**

1 Круль Г. Я. Основи готельної справи. Навч. посіб.– К.: Центр учбової літератури, 2011. – 368 с.

2 Детально про правильне харчування спортсмена – <http://mixfight.if.ua/news/1186.htm>

3 Рацион спортивного питания, особенности питания спортсменов – <http://vmiretrav.ru/razpitanie/sportracion.html>