

Вопросы о питании и соотношении рост/вес у юных пловцов. - ВикторияВ
Интересует вопрос, ребенок (10 лет) перестал есть мясо. Что делать? Чем заменить. Белок и энергия в мясе, ну не орехи же есть, они тяжелые для желудка.

PS. Задала вопрос здесь, а не в питании потому-что сюда почаще, наверное, заходят родители, может что скажут по этому поводу.

---- Белый Кит

Цитата: ВикторияВ от 03 Апреля 2007, 12:46:16

Интересует вопрос, ребенок (10 лет) перестал есть мясо.

Мясо какое ?

Говядину, свинину, баранину, телятину, курицу, индейку 🤔?

Тушеное, жареное, варёное, запечённое, пареное?

В составе супа, рагу , салатов и др. блюд?

В конце концов это может быть просто реакция временная (недавно у моей дочки было - отказывалась есть мясо. Деньков 5).

Покормите рыбкой, сосисками. У нас хорошо пошёл бигус - венгерское блюдо: тушёная капуста с сосисками и кусочками копчёностей.

---- ВикторияВ

Да любое. Длиться это у нас не 5 деньков, а скоро год, если не больше. До этого котлеты могли в ход пойти, сейчас и это не идет, курица в мельчайшем кол-ве. Сосиски, тоже, знаете не вариант, какое там мясо? А вот рыба, в ней есть хоть что нужное для плавания, рыбу мы пока еще едим, не много, но можем.

Просто приехала сейчас со сборов, похудела где-то на 5-6 кг. За неделю многовато, может мне конечно кажется, но... Там явно вообще ничего не ела. Сколько должен весить ребенок 146см в 10 лет?

---- Белый Кит

Цитата: ВикторияВ от 03 Апреля 2007, 13:03:07

А вот рыба, в ней есть хоть что нужное для плавания, рыбу мы пока еще едим, не много, но можем.

Рыба!!! Да в ней ВСЕГО полезного для организма больше , чем в ЛЮБОМ мясе!
+ фасоль, бобы.

Цитата: ВикторияВ от 03 Апреля 2007, 13:03:07

Просто приехала сейчас со сборов, похудела где-то на 5-6 кг. За неделю многовато, может мне конечно кажется, но... Там явно вообще ничего не ела.

Сколько должен весить ребенок 146см в 10 лет?

За неделю - многовато. Для кого угодно многовато.

Стандартная формула веса/роста -110. Но опять же надо смотреть на период

нифига себе - маленький - взрослый дядя уже!!!! 😊 у нас 93г.р. в СДЮШОР
145см/35 кг - лидер по отношениям к тренировкам!!!!
удачи

---- Фох

Цитата: Swetic от 03 Апреля 2007, 23:06:26

Какие вы большие! А у меня маааааааленький пацан 😊 10 лет исполнилось
осенью. 158-160 см и 42кг. Зато у нас ластина -42-43 размера.

ого, наш почти как ваш, ровесник, но только 1,5 м и 43 кг, да и нога только 37р,
и проблема накормить его кашей и овощами, да и от сладостей отучить, хотя в
какой то статье про питание пловцов прочитала, что после тренировки, можно и
конфету стрескать. А если мало мясо ест, может увелить потребление молока,
молочных продуктов, сыра, яиц

---- OlegP

Я тут перенесу часть своего поста из соседней темы, а часть добавлю.

А доча у меня мелкая пока 96г. 145 рост и 30 кг. нога 36р

Не помню когда я сам начал расти, но помню что в начальных классах стоял где-
то в конце ряда физкультуры. Хотя я сам 178 см и жена 176. Хотя мясо с лапшой
рубает со страшной силой. Иногда папе только остаются косточки. А бананы не
любит.

Рыбу едим практически всякую, горбушу запеченную, камбалу, макропулуса
жаренного. Печень не любит. Иногда можно скормить печеночные котлетки.
Сердце тушеное едим. Сметану не едим. Пьет очень много. В основном требует
сок. Чаще всего это мутьтифруктовый.

Сладости очень любим и никак не можем воздержаться. Так до конца не
проходит детский диатез.

Что не нраиться что очень плохо ест творог. Так как сметану не едим то
приходится чуть-чуть добавлять молока чтобы не сухой был. Чем заменить
творог не знаю.

Никаких силовых (зала) тренировок нет. Тренер сказал вредно, что если начать
качаться то это как раз замедлит рост ребенка. А только тянуться.

---- Фох

Цитата: OlegP от 04 Апреля 2007, 11:13:34

Чем заменить творог не знаю.

Никаких силовых (зала) тренировок нет. Тренер сказал вредно, что если начать
качаться то это как раз замедлит рост ребенка. А только тянуться.

попробуйте различные виды сыра, или может на крайний случай какие нибудь
плюшки с творогом может ей чего-нибудь понравиться, наш то же творог или в
пирог или в глазированном сырке

---- Белый Кит

Цитата: OlegP от 04 Апреля 2007, 11:13:34

Сладости очень любим и никак не можем воздержаться. Так до конца не
проходит детский диатез.

Что не нраиться что очень плохо ест творог. Так как сметану не едим то

приходится чуть-чуть добавлять молока чтобы не сухой был. Чем заменить творог не знаю.

Железной недрогнувшей рукой категорически ограничить потребление сладостей!



Разрешить только мёд с пергой!

Кстати, про сметану. Если в твороге сметану заменить питьевым йогуртом (например, Чудо-йогурт клубнично-земляничный)? У нас с ним девочки и сухие завтраки за милую душу уплетают 😊

---- OlegP

Спасибо за советы.

Сыр мы любим с детства. А про иогутр в творог это мысль!

Сладости это ВОЙНА. Сначала надо \"недрогнувшей рукой\" маму 😊. Чтобы детям соблазна не было.

Хотя в период соревнований, по словам тренера, можно и сладости и торты с пироженками и лапшу. Это не тяжелая пища или по моему он говорил быстрые углеводы. А так в период тренировок мяско и т.д.

---- Fox

Цитата: Белый кит от 04 Апреля 2007, 11:55:24

[Разрешить только мёд с пергой!

да с удовольствием, только наш на дух его не переносит, чем ни маскируй бесполезно, учует везде, его даже от запаха тошнит

---- Белый Кит

Цитата: Fox от 04 Апреля 2007, 13:52:51

Цитата: Белый кит от 04 Апреля 2007, 11:55:24

[Разрешить только мёд с пергой!

да с удовольствием, только наш на дух его не переносит, чем ни маскируй бесполезно, учует везде, его даже от запаха тошнит

Ничего, неделю-две без сладкого - и не только мёд с пергой, но и соты медовые только \"спикают\" 😊😊😊

---- ВикторияВ

Народ, ну а таблица с нормой вес/рост у кого-нить есть? Скиньте, пожалуйста.

Сегодня и рыбу сказала больше есть не будет. Шашлычок из сердечек курицы, помоему единственное что осталось на сегодня.

Может у кого есть примерное меню для плавцов (спортсменов)? Напишите тоже, пожалуйста.

---- Белый Кит

Цитата: ВикторияВ от 04 Апреля 2007, 14:55:40

Сегодня и рыбу сказала больше есть не будет.

Может, влюбилась ? 😊

А предмет влюблённости сказал, что , мол, пухленьких не любит? (шутка)

Ну не может спортсмен, отпахавший на тренировке, не есть.

Ну день-два (депрессия, перетренированность и прочее..). Но организму всё-равно нужны калории/углеводы/энергия, чтобы отдавать всё это на тренировках!
Может, сходить к диетологу?

---- Angerran

Цитата: Белый кит от 04 Апреля 2007, 15:31:46

Ну не может спортсмен, отпахавший на тренировке, не есть.

Ну день-два (депрессия, перетренированность и прочее..). Но организму всё-равно нужны калории/углеводы/энергия, чтобы отдавать всё это на тренировках!
Может, сходить к диетологу?

А может к тренеру? 😊

---- ВикторияВ

В 10 лет до влюбленности далеко. Да и до пухлости не рядом. Только серость лица если по нраву. 😊

Она не ест мясо и рыбу (теперь), но что касается овощей (картошка, свекла) и каш это -то ест. Если, конечно, заставлять (криками и т.п.), то и мясо может пожевать (как воробей, не больше), но что-то не хочется ругаться. Просто читала, что для восстановления потраченной энергии необходим белок, тот самый который в мясе, а он у нас получается за периметром.

---- AI

Есть еще вариант - выйти погулять полчаса перед едой - не пробовали?

---- Swimmer48

Цитата: Белый кит от 04 Апреля 2007, 15:31:46

Цитата: ВикторияВ от 04 Апреля 2007, 14:55:40

Сегодня и рыбу сказала больше есть не будет.

Может, влюбилась ? 😊

А предмет влюблённости сказал, что , мол, пухленьких не любит? (шутка)

Ну не может спортсмен, отпахавший на тренировке, не есть.

Ну день-два (депрессия, перетренированность и прочее..). Но организму всё-равно нужны калории/углеводы/энергия, чтобы отдавать всё это на тренировках!
Может, сходить к диетологу?

как так не может? может очень даже легко! просто от перетренированности хронической 😊 точнее синдрома хронической усталости :lol: я например после тренировки ем сразу или после того как пришёл домой и полежал на диванчике часочек. Но стабильно выпиваю сразу после трени гейнер, съедаю шоколадку .

---- ИРИНА

Товарищи весна за окном- авитаминозы, синдром усталости, СИНДРОМ

ВЛЮБЛЕННОСТИ.... :lol: Я весной тоже мяса не хочу. И пост Великий тоже не случайно весной. Скоро лето, витамины, солнце с витамином D...

---- ВикторияВ

Цитировать

Но стабильно выпиваю сразу после трени гейнер, съедаю шоколадку .

Про шоколадку, это мы то-же, после тренировки, нам это терапевт в физдиспансере порекомендовал, желательно с орехами или/и вафлями и хорошо бы еще и горький.

Позавчера были у гастроэнтеролога, узи в норме. Сегодня узнали результаты анализов то-же все вроде ничего. Геммоглобин, ест-но низкий, но это не удивительно.

Кто какие витамины дает детям?

---- Фох

Да какой Пост, если у них затраты в 4 раза превышают бегунов, им от 2700 кал.до 5000 кал. нужно в зависимости от возраста, \\\"\\\" Американский Университет Спортивной Медицины и Канадский Центр Врачей-Диетологов огласили следующие данные:

“Активным людям всегда требуется большее количество белка. Для выносливых спортсменов рекомендуемая доза – 1.2-1.4 грамм на килограмм массы тела в день. Хотя это значение может варьироваться и до 1.6-1.7 г/кг в день. Именно такое соотношение количества белка и массы тела пловца должно обеспечивать нормальное энергообеспечение организма...” \\\"

ну и представляете сколько им есть нужно растительных белков и каш, чтобы такую потребность возместить,

\\\"\\\"\\\"“Функция углеводов, кроме всего прочего, заключается также в поддержании уровня глюкозы в крови. Рекомендуемая доза должна составлять примерно 6 грамм на килограмм массы спортсмена в день. Однако, отметим, что для спортсменов, тренирующихся более двух часов в сутки эти цифры увеличиваются до 10 г/кг. Это позволяет предотвратить полное истощение запаса углеводов в течении тренировочного процесса.”

Масса пловца кг	количество углеводов	гр в день белка
54.5	545	98
59.1	590	106
63.6	636	115
68.2	682	123
72.7	727	131
77.3	773	139
81.8	818	147
86.4	864	155

А Вас Виктория мы поздравляем. Здоровья, а это самое главное, и Вам и Вашей дочурке и долгого спортивного плавания!!!!!!

---- ВикторияВ
Спасибо.

Переживаю еще потому, что сейчас в апреле одни соревнования. С 9 по 12 Гончарова, потом СВАО, и в итоге Москва в 20х числах. Нужны ведь силы для нее и нервы для меня.

---- ИРИНА

Тут привели только выдержку из исследований ин-та питания США и Канады. Есть более полная статья- рекомендация. И по поводу использования соков в спорте и витаминов. Рекомендую их в интернете найти. Есть и у меня, но это через личку.

---- Фох

Цитата: ИРИНА от 05 Апреля 2007, 13:04:47

. А у нас именно дети.

А Вас Виктория мы поздравляем. Здоровья, а это самое главное, и Вам и Вашей дочурке и долгого спортивного плавания!!!!!!

не просто дети, дети спортсмены, а им больше нужно. К поздравлениям присоединяюсь, желаю того же и терпения и родителям и девочке \\\"\\\"\\\" Нужны ведь силы для нее и нервы для меня.\\\"\\\"\\\", Ну для себя запаситесь валерьянкой или новопаситом, все мы родители такие (когда мой плавает, секундомер чуть из рук не вываливается), а ребенка кормите, что ест, главное побольше, чтобы необходим запастись (см. ответ ниже)

---- Фох

Цитата: ИРИНА от 05 Апреля 2007, 13:14:29

. Есть более полная статья- рекомендация. И по поводу использования соков в спорте и витаминов.

так она ж большая вся не влезет, точнее это две, одна про питание пловцов, а другая нужно ли есть конфеты пловцам

---- ИРИНА

Эй-Эй, родитель, если эту картину видит Ваш ребенок, то о каком настрое его перед стартом. Держите себя в руках!!!! :lol: :lol: :lol: Дети- наше зеркало. И у него затрясутся поджилки, бедняги. Это только детские соревнования, а что дальше? На ЧМ украинские товарищи от волнения, как друг другу \\\"улыбались\\\", что полиция вмешалась.

А о статье- могу переслать через личку.

---- ВикторияВ

Не, мой ребенок волнений не видит, у меня эти волнения в виде радости всегда проявляются. Я так всему рада, всегда радуюсь за то как и другие плывут и наши. Я вообще всегда так довольна как детишки все делают. Молодцы.

---- ИРИНА

Вот это, по моему мнению, здорово. Я, хоть и работаю с детьми, но телепередачи, а их очень мало, иногда только сюжеты, о детских соревнованиях по разным видам спорта, смотрю со слезами на глазах. Столько эмоций неподдельных, драм, радости. Такое ни в одном самом лучшем в мире театре не увидишь. У Яны Мартыновой после СЕРЕБРА брали интервью- прослезиться можно., радость за победу, как случившееся наяву чудо. Это нормально - этим спорт и прекрасен. А если детский спорт - так в сто крат эмоциональнее.

---- Чижик

Да, проблемы с детским питанием возникают всегда. На моих детенков тоже наверное весна начала действовать. Стали почему то отказываться от ужина после тренировок. И ни чего с этим не могу сделать. Сыночка от мяса отказывается напрочь, говорит, что он лучше салатик пожует и это не в последнее время, а постоянно. А какой белок может быть в укропе с огурцом? Из мяса может съесть только шашлык и то пару кусочков? Он у меня 96 года, рост 145, вес 32, размер ноги 34, маленький тощенький, но спортсмен!!

---- Белый Кит

Цитата: Чижик от 05 Апреля 2007, 16:26:58

Он у меня 96 года, рост 145, вес 32, ///

Ну что ж, пока формула \\\"Рост - вес\\\" меньше равно 110 явно прослеживается.

---- Swimmer48

салат это тоже очень хорошо! овощи необходимы. особенно петрушка с укропом!

---- parent

Цитата: ИРИНА от 05 Апреля 2007, 13:40:07

Вот это, по моему мнению, здорово. Я, хоть и работаю с детьми, но телепередачи, а их очень мало, иногда только сюжеты, о детских соревнованиях по разным видам спорта, смотрю со слезами на глазах. Столько эмоций неподдельных, драм, радости. Такое ни в одном самом лучшем в мире театре не увидишь. У Яны Мартыновой после СЕРЕБРА брали интервью- прослезиться можно., радость за победу, как случившееся наяву чудо. Это нормально - этим спорт и прекрасен. А если детский спорт - так в сто крат эмоциональнее.

яна вообще девушка интересная. учится(именно учится) в финансово-экономическом на 3 курсе(а по возрасту должна на 2-м), и поведение, и манера общения вполне адекватные. наверное, спасибо, валере - отцу, он футболист, играл на серьезном уровне. сейчас у нас тренером трудится. удачи.

---- Swetic

Цитата: ВикторияВ от 05 Апреля 2007, 13:02:39

Спасибо.

Сегодня, дочери 10 исполнилось, надеюсь будет есть все, без выкрутасов.

**ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС И ВАШУ ДОЧЕНЬКУ С ДНЁМ ВАРЕНИЯ!
ПУСТЬ РАСТЁТ КРАСИВАЯ, СИЛЬНАЯ, ВЕСЁЛАЯ И ЖИЗНЕРАДОСТНАЯ!
ПУСТЬ ХОРОШО КУШАЕТ И СЛУШАЕТСЯ РОДИТЕЛЕЙ!**

---- ВикторияВ
Спасибо большое.

Цитировать

формула \\\\\\\\\\\\"Рост - вес\\\\\\\\\\\\\\\"

Я что- то не поняла с формулой, т.е. надо из роста вычесть вес, и чтобы получилось меньше 110. Так?

---- Фох

Цитата: ВикторияВ от 06 Апреля 2007, 10:30:16

Спасибо большое.

надо из роста вычесть вес, и чтобы получилось меньше 110. Так?

да нет из роста вычитают 110, и то что получится к нему и надо стремиться, хотя многие пользуются другой формулой, но это вроде для взрослых :вес делят на рост в квадрате и норма от 18 до 23

---- Белый Кит

Цитата: Фох от 06 Апреля 2007, 12:41:33

Цитата: ВикторияВ от 06 Апреля 2007, 10:30:16

Спасибо большое.

Цитировать

надо из роста вычесть вес, и чтобы получилось меньше 110. Так?

да нет из роста вычитают 110, и то что получится к нему и надо стремиться, хотя многие пользуются другой формулой, но это вроде для взрослых :вес делят на рост в квадрате и норма от 18 до 23

Да нет, Виктория правильно считала . Я имелл виду именно рост - вес. Может, не совсем понятно в формуле написал.

Если разница БОЛЬШЕ, чем 110 , то всё в норме. Если Меньше - то для спортсмена это повод задуматься о правильности питания или качестве тренировок.

Например.

Рост 165 - вес 49 = 116 , т.е. нормально.

А вот соотношение 143 см. - 42 кг. = 101 - это перебор веса или недобор роста.

---- ВикторияВ

Наш кардиолог говорит, что рост 146см в 10 лет (как у нас) это не является нормой, что соответственно плохо, особенно для сердца.

Цитировать

это перебор веса или недобор роста.

ну с перебором веса еще можно как-то справиться, а вот с недобором роста - 😊,
это уже наврядли.

---- Фох

Цитата: ВикторияВ от 06 Апреля 2007, 14:12:38

Наш кардиолог говорит, что рост 146см в 10 лет (как у нас) это не является нормой, что соответственно плохо, особенно для сердца.

[

а что является нормой для этого возраста

---- ВикторияВ

Знать бы... Если бы знала не спрашивала здесь об этом так скупрулезно. Но понимаю что должны быть ниже, по норме 😊.

---- ВикторияВ

Мы по немножку вроде стали есть мясо, в виде пельменей, домашней шаурмы, запеканок и т.п. Но все равно теряем в весе, джинсы уже соскакивают. Таблицу соотношения возраст-рост-вес никто не нашел?

---- Белый Кит

Цитата: ВикторияВ от 12 Апреля 2007, 15:21:30

Таблицу соотношения возраст-рост-вес никто не нашел?

Всё это ОЧЕНЬ относительно.... И сильно зависит от заложенного природой типа телосложения.

Ну если уж надо именно таблицу 😊, то

<http://www.litarchiv.narod.ru/tabd2c.htm>

http://www.olgris.kiev.ua/ru/msln3_f_0.shtml

Ну и на сайте ВОЗ

http://www.who.int/childgrowth/standards/height_for_age/en/index.html

http://www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_age/en/index.html

http://www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_length/en/index.html

http://www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_height/en/index.html

---- ВикторияВ

Спасибки 😊.

---- shushu

дите похудело - вероятно нервное! отдых, валериана, рисование, время ! что-то могло произойти, переживал ребенок, вот и отказывался от еды. день рождения радость принес, время проходит - переживания затихают. надеюсь, что все хорошо будет!

---- ВикторияВ

Цитировать

дите похудело

Не просто похудело, а отказывается есть мясо. Сейчас уже другая мотивация - не буду есть животных.

Цитировать

все хорошо будет!

И я надеюсь.

---- Caty

Я бы сводила ребенка к хорошему эндокринологу, чтобы уже от всех вопросов избавиться. Во-первых, у них есть таблицы роста-веса. Понятно, что все относительно, но нормы все же существуют. Во-вторых, при потере веса могут быть проблемы со щитовидкой, а в подростковом возрасте итак нагрузка на эндокринную систему огромна, а еще и при нашей экологии. В общем, я бы подстраховалась.

---- ВикторияВ

Так были уже - все в норме. Так с собой еще и сынулю прихватила, на всяк, так у него проблемы оказались, а дочки все хорошо.

Одним словом - ждем лета, будем отдыхать, загорать и т.д.

---- Caty

Я бы определила список обязательных врачей для подростков-пловцов так: Кардиолог, эндокринолог, лор, если есть хоть малейшие проблемы со зрением, то окулист. Это обязательные врачи, даже если нет никаких проблем, то обследоваться хотя бы раз в год. Если же обследовались и проблем нет, то я бы, наверное, расслабилась. Но обязательно с учетом того, что специалисты действительно хорошие. Я вот, например, на детскую поликлинику (государственную) забила совсем. К сожалению. Но так получается.

---- ВикторияВ

А причем здесь районная п-ка?

Все кто в ДЮСШ проходят всех врачей в физдиспансере. Мы вообще это 2 раза в год делаем - не знаю почему, но так.

---- Caty

Ну, не все. У нас вот в этом году спортшкола с больницей какой-то там договор не подписали, не нашли общего языка, вот и нет детям медосмотра.

---- ВикторияВ

Да, это конечно плохо...

---- Drosera

Поднимаю тему. Считаю её важной.

Моей дочке 10 лет (месяц назад исполнилось). Весит она 29 кг при росте 138 см. Глядя на её одноклассника, я начинаю волноваться, т.к. почти все выше и крупнее. Так вот, совершенно случайно, я прочитала интересную вещь (ссылки нет, т.к. книга только на бумажном носителе). Пара цитат:

"Для приблизительного расчёта длины тела у детей старше года можно использовать следующую формулу.

В возрасте 4 лет ребёнок имеет рост 100 см. Если его возраст меньше 4 лет, то его рост равен $100 \text{ см} - 8(4 - n)$, где n – число лет. Если возраст старше 4 лет,

то рост ребёнка равен $100 \text{ см} + 6(n - 4)$, где n - число лет. Масса тела ребёнка в возрасте 2 - 11 лет равна $10,5 \text{ кг} + 2n$, где n - возраст ребёнка до 11 лет, а 10,5 кг - средний вес годовалого ребёнка."

И:
"Рост ребёнка от 2 до 15 лет определяется исходя из роста 8-летнего ребёнка, равного 130 см. На каждый недостающий год от 130 см отнимается 7 см, на каждый последующий - прибавляется 5 см. Масса тела ребёнка от 12 до 15 лет равна $n * 5 - 20$, где n - возраст ребёнка 12 лет и старше."

Гебель В., Глеклер М. 1999г. Немцы. Так что по немецким формулам у нас всё ОК. Но насколько они подходят нашим детям? Проверьте на своих, плз.

Белый Кит, Маша, явно исключение, но у неё Вы очень высокий.

"Рост ребёнка в значительной степени обусловлен его наследственностью, адекватностью питания и степенью его физической активности - занятия теми видами спорта, которые стимулируют или тормозят рост."

---- Белый Кит

Цитата: Drosera

Поднимаю тему. Считаю её важной.

Моей дочке 10 лет (месяц назад исполнилось). Весит она 29 кг при росте 138 см. Глядя на её одноклассника, я начинаю волноваться, т.к. почти все выше и крупнее.

Были бы кости - а мясо нарастёт 🍗

Так нарастёт (и "спереди" и "сзади") , что с тоской вспоминать "худобу" будете 😊

Цитата: Drosera

Так что по немецким формулам у нас всё ОК. Но насколько они подходят нашим детям? Проверьте на своих, плз.

"Рост ребёнка в значительной степени обусловлен его наследственностью, адекватностью питания и степенью его физической активности - занятия теми видами спорта, которые стимулируют или тормозят рост."

Плавание, правильное питание, достаточный для восстановления отдых и ещё раз плавание!

И "стимулирование роста" будет обеспечено!!! 😊

---- holerik1976

здравствуйте дорогие форумчане. У меня дочь 99 г.р. рост 172 вес 62 за последний год выросла на 8см. (трен. 3 раза в неделю по 2 часа и 3 дня 1 час утром + 2 часа днём + 3 дня бег + 2 дня ОФП.) Она у меня растёт и не думает останавливаться.

---- Белый Кит

Цитата: holerik1976 от 07 Февраля 2011, 21:39:26

здравствуйте дорогие форумчане. У меня дочь 99 г.р. рост 172 вес 62 за

---- LENA

[Цитата: Белый Кит от 07 Февраля 2011, 21:57:59](#)

[Цитата: holerik1976 от 07 Февраля 2011, 21:50:23](#)

нет! пугает немножко перспектива роста в районе 190см(подсчитала по предыдущим формулам.

так - очередь не занимать!

190!!

я первый в будующие мужья!!!

Не староват муженёк то ?   

---- Drosera

[Цитата: Белый Кит от 17 Марта 2009, 23:33:32](#)

Цитата: Drosera

Поднимаю тему. Считаю её важной.

Моей дочке 10 лет (месяц назад исполнилось). Весит она 29 кг при росте 138 см. Глядя на её годоводок, я начинаю волноваться, т.к. почти все выше и крупнее.

Были бы кости - а мясо нарастёт 

Так нарастёт (и "спереди" и "сзади") , что с тоской вспоминать "худобу" будете 

Н-да! Прошло 2 года. Нам 12лет. Ничего пока "неросло". Рост 150см, вес 35кг Ждём.

---- Белый Кит

[Цитата: Drosera от 08 Февраля 2011, 15:06:19](#)

[Цитата: Белый Кит от 17 Марта 2009, 23:33:32](#)

Были бы кости - а мясо нарастёт 

Так нарастёт (и "спереди" и "сзади") , что с тоской вспоминать "худобу" будете 

Н-да! Прошло 2 года. Нам 12лет. Ничего пока "неросло". Рост 150см, вес 35кг Ждём.

Ждите - недолго осталось (годика два )  

---- Белый Кит

[Цитата: LENA от 08 Февраля 2011, 00:12:15](#)

Не староват муженёк то ?   

наш ответ ЧемберЛену

такие гарны дивчины раз в сто лет рождаются - я не могу упустить свой шанс  

---- Ledi Delfi

ЭХ!!!А,маленькие и удаленькие гарны дивчины уже не в счёт;-))))))))))  

---- bmg1970

Была проблема с сынулей. 8 тренировок в неделю. в результате резко худел и ходил как тень. витаминки не помогали, а есть дома вечером мясо и другую калорийную пищу отказывался. начал разбираться в чем дело и в итоге пришёл к выводу, что выходя из раздевалки после тренировки он как зомби шёл к буфету и покупал сладости (дабы удовлетворить требование организма в восполнении потерянной энергии). А когда приезжал домой аппетита у него уже не было. Мало-мало поразмышлял и стал разводить ему на тренировки изотонические напитки. Через некоторое время заметил, а ребенок то перестал худеть и даже набрал вес! Поговорил с ним и выяснилось: 1. Легче плавается и не испытывается жажда во время тренировки; 2. После тренировки нет гнетущего чувства голода, а соответственно сладким не перебивает аппетит и нормально питается дома; 3. После тренировки быстрее восстанавливаются силы.

Вот теперь ломаю голову насколько вредны эти напитки? Сплошных плюсов, как известно не бывает.

---- Бодя

Цитата: bmg1970 от 11 Февраля 2011, 14:30:02

Мало-мало поразмышлял и стал разводить ему на тренировки изотонические напитки.

Вот теперь ломаю голову насколько вредны эти напитки? Сплошных плюсов, как известно не бывает.

Вред есть, возможна диарея.

---- raikov88

Вот посмотрите ,может вам это будет интересно калькулятор веса и роста http://www.novonordisk.ru/patients/growth_hormone/about/calculator.asp

---- sharoklyak

Очень надеюсь на коллективный разум.

Девушке 9 лет, 4 тренировки в неделю (плавает за сборную города) + 1 раз конг фу. Девушка спортивная и активная, в выходные с удовольствием велосипед-самокат и тд.

НО ВЕС 40 кг в 9 лет при росте 140 см! Сладкое практически не ест (не любит), булки, чипсы и прочее тоже. Зато мясо и овощи/фрукты ест ну очень хорошо.

Итак вопрос для знатоков темы: тренировка заканчивается в 8 вечера. По идее - домой и в баиньки, но ребенок хочет есть, что после тренировки с хорошей нагрузкой вполне естественно. Чем кормить в таком случае? У нас таких вечерних тренировок 4 в неделю...

Не хочется что бы она набирала вес. Не хочется гнать голодного ребенка спать. Как составить ей грамотное меню?

---- @LE}{@NDER

Цитата: sharoklyak от 18 Сентября 2012, 14:20:48

Не хочется что бы она набирала вес. Не хочется гнать голодного ребенка спать. Вы это серьезно или прикалываетесь? Я в этом возрасте, занимаясь плаванием

ел как пылесос, как-будто у меня была черная дыра, не могу себе представить, чтобы меня после тренировки погнали спать голодным 😊 Тут уже писали неоднократно, что есть после трени, если она заканчивается вечером. Сразу после трени можно съесть 1-2 банана. Дома уже то же мясо с овощами или творог (обезжиренный если переживаете за лишний вес) можно с изюмом и курагой.

---- sharoklyak

40 кг в этом возрасте - это не хилый вес, тем более для девочки. И аппетит у нее именно как у пылесоса 😊

Понятно что после тренировки хочется есть. Именно в этом был вопрос - чем кормить что бы вес не набирать.

---- trosha

Цитата: sharoklyak от 18 Сентября 2012, 15:00:26

40 кг в этом возрасте - это не хилый вес, тем более для девочки. И аппетит у нее именно как у пылесоса 😊

Понятно что после тренировки хочется есть. Именно в этом был вопрос - чем кормить что бы вес не набирать.

Вес большой, но и рост не хилый. По соотношению рост-вес в верхней границе нормального. Если вес стоит, то особо не парьтесь, если растет анализируйте питание за день, а лучше за неделю. А так вообще попробуйте сразу после трени банан как уже советовали, а дома супа тарелку.

Ну и от природной комплекции ребенка много зависит, некоторые дети от природы крепыши и ни когда дистрофичными смотреться не будут.

---- sharoklyak

Ок, сразу после тренировки - банан. А когда домой приехали что лучше - йогурт, кусок курицы, молоко? Вряд ли я в нее на ночь суп впихнуть смогу 😊

---- @LE}{@NDER

Цитата: sharoklyak от 18 Сентября 2012, 17:36:01

Ок, сразу после тренировки - банан. А когда домой приехали что лучше - йогурт, кусок курицы, молоко? Вряд ли я в нее на ночь суп впихнуть смогу 😊

Ну дело, конечно, индивидуально, но, лично я не могу йогурты или молоко на ночь. Я бы предпочел курицу.

А вообще, родители, вот, читайте и просвещайтесь -

http://tri.by/content/files/eating_for_endurance.pdf - на форуме больше точно не насоветуют.

ЗЫ: Имхо тему из Лягушатника надо переносить в Спортивное питание

---- sharoklyak

В Спортивном питании я была. Там в основном дядьки про коктейли

разговаривают и про биодобавки. А нам бы про детей и ЕДУ. а не "химию и хавку".

---- @LE}{@NDER

Цитата: sharoklyak от 18 Сентября 2012, 17:51:40

В Спортивном питании я была. Там в основном дядьки про коктейли разговаривают и про биодобавки. А нам бы про детей и ЕДУ. а не "химию и хавку".

Значит невнимательно там были - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7343.0>

ЗЫ: Кстати, Аргон там дело советует, чтобы не набирать избыточный вес - увеличить количество приемов пищи и уменьшить объем каждого приема. Кроме этого поменьше жареного и побольше вареного и на пару, а также фрукты, овощи, витамины. Имхо, если у родителей проблем с избыточным весом нету, то девочка вырастет, вытянется и лишнего веса не будет.

---- Бодя

Мне кажется не нужно мучить ребенка в 9 лет.

Вес и рост это не все нужно обращать внимание на строение скелета.

Лучше следить за общей калорийностью и как уже написали есть чаще и понемногу.

Есть хорошая формула вес * 22 * 10 это то количество калорий которое не позволит набирать лишку, но все индивидуально.

---- Алексей

После трени банан с таким весом не надо, лучше яблоко. Перекусила и при этом калорий значительно меньше чем в банане. А вот дома немного курицы (лучше рыба не жирная) с овощами будет не плохо. Поменьше жира (любого) и углеводов. Как Вам уже советовали, чётко проанализируйте питание в течение недели, включая всевозможные перекусы и булочки в школе. Уменьшайте понемногу размер порции, резко не получится, а постепенно ребёнок привыкнет. Вес однозначно лишней, чтобы Вам не говорили, и его надо убирать. Но делать это надо аккуратно и постепенно.

---- sharoklyak

А нельзя курицу/рыбу вечером заменить стаканом молока? Мы вчера приехали домой в 8:45. Клиент был голодный, но до курицы точно бы не дожид. А вот молоко проблему решило. Как думаете, это нормальная замена?

---- Алексей

Вполне. Если в нагрузку к нему не пошла булочка или что-то подобное.

---- sharoklyak

Ок, спасибо. Насчет молока я поняла. Теперь насчет фрукта. Я ошибаюсь или в сладком яблоке будет не меньше калорий чем в небольшом банане? По ней было видно вчера что она сразу после тренировки хочет углеводов. Ей явно нужно было восстановиться. Думаете банан при нашем весе - не вариант?

Насчет уменьшения порции - хорошая мысль, спасибо. Попробуем просто заменить тарелку и тогда это будет не так заметно для нее.

А еще вопрос - чем и за сколько до тренировки ее можно и нужно кормить?

---- Little_boo

Читаю и никак не пойму: неужели 40кг для 140см - это много? Мне кажется, это ещё от костей зависит.

Что касается плавания, то это не лучший вид спорта для похудения. 4 раза в неделю - это скорее какое-то оздоровительное плавание, больше аппетит разжигает, чем калорий сжигает.

---- geraiv1

"По ней было видно? хочет углеводов!!!" 🍔🍔🍔 Может не стоит так замарачиваться? Моя тоже по детству была пухлой, но со временем тренировок стало больше, вес оставался тем же а рост начал глобально увеличиваться. Она у Вас правильно питается! а как известно жир перегнать в мясо гораздо легче чем нарастить те же мышцы на кости. Вот будет 14 тренировок в неделю а у Вас как у нас запас 🍔🍔🍔

---- shapoklyak

Цитата: Little_boo от 19 Сентября 2012, 18:24:06

Читаю и никак не пойму: неужели 40кг для 140см - это много? Мне кажется, это ещё от костей зависит.

Что касается плавания, то это не лучший вид спорта для похудения. 4 раза в неделю - это скорее какое-то оздоровительное плавание, больше аппетит разжигает, чем калорий сжигает.

4 раза в неделю, по 2 часа в бассейне плюс 1 раз 2 часа в зале - оздоровительное плавание?

Не знаю как в России, у нас в таком режиме в ее возрасте детская команда в клубе Олимпийского резерва тренируется.

До 11 лет у нас даже утренние тренировки не разрешают.

---- Алексей

Geraiv1, жир в мясо не перегоняется, это очень распространённое заблуждение. 🍔 Просто у человека с избыточным жиром другой обмен веществ, у него и мясо нарастает несколько быстрее чем у худых.

40 кг для 140 см много, не критично, но много. Может израстётся, но это не обязательно, случаи бывают разные.

На самом деле не стоит загоняться по "хочет углеводов". Человек с избыточным весом всегда хочет углеводов, жир заставляет человека больше есть и в том числе углеводы.

Кушать лучше за час-полтора до трени. Обычное питание, но поменьше простых

углеводов. Вот здесь как раз и можно дополнительно банан, вместо булочки.

---- sharoklyak

Цитата: Алексей от 19 Сентября 2012, 19:49:39

Кушать лучше за час-полтора до трени. Обычное питание, но поменьше простых углеводов. Вот здесь как раз и можно дополнительно банан, вместо булочки.

Спасибо, ваши советы очень полезны!

---- Little_boo

Цитата: sharoklyak от 19 Сентября 2012, 19:23:55

4 раза в неделю, по 2 часа в бассейне плюс 1 раз 2 часа в зале - оздоровительное плавание?

Тут Алексей точно может сказать, сколько в таком возрасте плавают, но мне кажется, мы в таком возрасте плавали по 6 раз в неделю, и это при том что я не был в спорт классе.

Цитата: sharoklyak от 19 Сентября 2012, 19:23:55

Не знаю как в России, у нас в таком режиме в ее возрасте детская команда в клубе Олимпийского резерва тренируется.

До 11 лет у нас даже утренние тренировки не разрешают.

У нас в России девочки (не все правда) по МС плавают, соответственно примерно в 11 - это КМС. По две трены в день, и 11 трен в неделю.

---- Алексей

В 9 лет обычно плавают 6-9 часов в неделю. Такчто девочка плавает по часам нормально - 8 часов в неделю, к тому-же ещё 2 часа ОФП. Так что этих часов достаточно.

МС присваается лишь с 12 лет. Девочки иногда выполняют МС в 12, но нормальное выполнение в 13-15 лет. А в 9 лет обычно это юношеский разряд или в лучшем случае 3 спортивный разряд. Есть конечно вундеркинды и имеют гороздо выше уровень, но это исключения, а не правило.

---- Little_boo

Цитата: Алексей от 19 Сентября 2012, 22:35:37

В 9 лет обычно плавают 6-9 часов в неделю. Такчто девочка плавает по часам нормально - 8 часов в неделю

Я думаю, что под 2-мя часами плавания подразумевается 1,5 часа. Я не думаю что за раз можно 2 часа плавать, а потом ещё 2 часа в зале.

---- Алексей

Любой расчёт времени тренировок идёт по академическим часам, то есть по 45 минут. Из этого я и писал про нагрузки. Простой пример: норма недельной нагрузки для учебно-тренировочной группы, а это где-то 14-15 лет и 1разряд - КМС, составляет 18 часов (академических).

---- Little_boo

Ну, не знаю что там по нормам, но ещё в моей юности в таком возрасте по две тренировки по 2 часа каждый день на воде + суббота - 22 часа не считая суши. Ну, и вот вчера был на тренер у детей, девочка 2000 года - под МС плавает, тоже по 2 тренировки в день.

---- Алексей

Ну с дуру можно и лом сломать. А если серьёзно, то во-первых, в этом возрасте основной прирост результатов идёт за счёт естественных физиологических изменений, тренировки лишь несколько ускоряют рост результатов и то в основном за счёт оптимизации техники, я не говорю про откровенный форсаж нагрузки или ярко выраженных акселераторов. Во-вторых, речь идёт о 2003 г.р., а не о 2000, а в этом возрасте год разницы уже даёт резкие изменения, а целых 3 года это уже пропасть. У меня девчонка выполняла в 12 МС и сейчас есть кто плавает под МС, но в итоге большой разницы нет, что в 12, что в 15, главное как сложится дальнейшая судьба.

---- trosha

Ну спецов опять на объемы понесло!)))) Я еще немного, если позволите, про питание вклинюсь. За банан хочу заступиться, как показывает практика яблоко после трени только подстегивает аппетит, а вот банан наоборот глушит. Можно еще бутер соорудить: черный хлеб, куриная грудка (кусочек), салатный листик, огурик-помидорик (что больше любит), капельку кетчупа-майонеза. А главное сказать, что как в макдоналсе)))) Сметет и дома вас мучить не будет. sharoklyak, вы так и не написали вот хотя бы за последние полгода какой прирост был в весе? Может все-таки не стоит мучить детеныша?

---- Swimmer48

На самом деле тут ещё нужно посмотреть на комплекцию родителей, особенно мамы 😊 В т.ч. на объем запястий, лодыжки, ширины таза. Может быть родители эндоморфы:) С этим расчетом корректировать питание.

---- sharoklyak

Прирост за полгода чуть больше 5 кг. Она сама заметила, даже по одежде. Причем рост изменился не сильно - школьные брюки, которые носили весной, после лета по длине еще ок, а попка уже не помещается. Меня реально беспокоит ее питание. Она не ест сладкое (просто не любит), она не бывает в макдональдсе (мы туда просто никогда не ходили), не пьет соки (любит воду и молоко), если предложить конфету или морковку, почти наверняка выберет морковку. Типа все чудесно в питании ребенка, но вес-то 40 кг 😞
У нее такой аппетит, что мяса и овощей, которые она любит, она реально может съесть больше чем папа. Мне кажется, что она всегда голодная....

Я услышала совет насчет уменьшения порции, будем стараться. Мне важно было понять чем ее кормить до и после тренировки, поскольку в этом году они все сдвинулись так, что мы приезжаем и сразу в кровать.

Насчет кол-ва нагрузок - это решение тренера. Тут с моей точки зрения все

просто - либо ты тренеру доверяешь, либо тренируй ребенка сам. Я тренерам советы не даю 😊

Так что моя роль сделать так, что бы у ребенка были силы тренироваться и при этом она не росла в ширь.

Спасибо всем за советы, очень полезно.

А можно еще попросить написать примерное меню на день для ее возраста?

---- Swimmer48

Цитата: sharoklyak от 20 Сентября 2012, 12:12:31

Прирост за полгода чуть больше 5 кг. Она сама заметила, даже по одежде.

Причем рост изменился не сильно - школьные брюки, которые носили весной, после лета по длине еще ок, а попка уже не помещается.

Меня реально беспокоит ее питание. Она не ест сладкое (просто не любит), она не бывает в макдональдсе (мы туда просто никогда не ходили), не пьет соки (любит воду и молоко), если предложить конфету или морковку, почти наверняка выберет морковку. Типа все чудесно в питании ребенка, но вес-то 40 кг 😊

У нее такой аппетит, что мяса и овощей, которые она любит, она реально может съесть больше чем папа. Мне кажется, что она всегда голодная....

Я услышала совет насчет уменьшения порции, будем стараться. Мне важно было понять чем ее кормить до и после тренировки, поскольку в этом году они все сдвинулись так, что мы приезжаем и сразу в кровать.

Насчет кол-ва нагрузок - это решение тренера. Тут с моей точки зрения все просто - либо ты тренеру доверяешь, либо тренируй ребенка сам. Я тренерам советы не даю 😊

Так что моя роль сделать так, что бы у ребенка были силы тренироваться и при этом она не росла в ширь.

Спасибо всем за советы, очень полезно.

А можно еще попросить написать примерное меню на день для ее возраста?

Сходите к врачу тогда, если так переживаете. Но что-то мне подсказывает, что дело тут в генетике:)

---- sharoklyak

Мы живем в Англии. Медицина здесь отличная, но для серьезных случаев. Т.е. когда ты собираешься умирать - тут все зашебись. А в нашем случае мне порекомендовали кормить ребенка тем что она хочет и сколько она хочет и сказали что есть девочки полненькие, есть худенькие, типа это уж как карта ляжет.

Учитывая что чипсы/конфеты/булки она и так не ест - реально посоветовать мне врач-диетолог ничего не смогла. Она честно сказала, что мы не их клиенты, вот когда у нас будет 65 кг при росте 140 см, и меню из Макдональдса - вот тут она рада будет нам помочь советом 😊

Так что мудрые советы форума - это моя единственная надежда 😊😊

---- Little_boo

ну, если вес набирается при нормальном питании и нормальных физ. нагрузках обычно:

- 1) считают каллории
- 2) проверяют сахар в крови на предмет возможного диабета
- 3) ну и гормоны щитовидки, наверно.

---- sharoklyak

Вот я и пытаюсь понять нормальное ли у нас питание.

Если кормить в соответствии с ее аппетитом - она набирает вес. Это нормально в таком возрасте и при таких нагрузках ограничивать ребенка в питании?

Я именно поэтому спросила про примерное меню на день.

---- Debugger

Цитата: feniks2277 от 21 Сентября 2012, 04:47:13

Цитата: sharoklyak от 20 Сентября 2012, 12:55:28

Мы живем в Англии. Медицина здесь отличная, но для серьезных случаев. Т.е. когда ты собираешься умирать - тут все зашебись. А в нашем случае мне порекомендовали кормить ребенка тем что она хочет и сколько она хочет и сказали что есть девочки полненькие, есть худенькие, типа это уж как карта ляжет.

Учитывая что чипсы/конфеты/булки она и так не ест - реально посоветовать мне врач-диетолог ничего не смогла. Она честно сказала, что мы не их клиенты, вот когда у нас будет 65 кг при росте 140 см, и меню из Макдональдса - вот тут она рада будет нам помочь советом 😊

Так что мудрые советы форума - это моя единственная надежда 😊😊

Eating For Recovery

The faster you can get food and water into the body, the more quickly you will start recovery process.

1. You should consume 0.5 to 0.7 gramm of carbohydrate per pound of body weight immidiatly after a training session.this equates roughly 50 to 100 gramm ,or 200- 400calories of carbohydrate for most swimmers.

2.Consume 6 to 20 grams of protein as part of postworkout meal.

Eat this food within 30 to 60 min after practise has ended.

However faster is better. If you wait to long to refuel, it could take up to twice as long to replenish the lost glycogen.

Consider bringing your own food with you to eat after practice.

3. Perhaps most important, over the next 24 hours, eat 3 to 5 grams of carbohydrate per pound of body weight to completely restore the energy that was depleted in practice.

p.179 Nutrition and Hydration for Swimmers.

COMPLETE CONDITIONING FOR SWIMMERS BY Dave Salo PhD

Так судя из написанного у девочки проблем с восстановлением энергии пока нету, даже наоборот, судя по написанному мамой, она гиперактивна, так что эта выдержка, мягко говоря не в тему в данном контексте.

Про воду написали правильно - должно помочь, главное, чтобы ребенок не забывал побольше пить, а она похоже сознательно не хочет этого делать.

---- sharoklyak

Понятно. Значит все-таки я права насчет воды. Муж иногда говорит, что я зря так давлу и она пьет сколько ей нужно. Ок, будем пить больше.

т.е. резюме получается такое:

- больше сложных углеводов (каши на завтрак вместо хлопьев)
- уменьшаем порции
- едим за 1,5 часа до тренировки (белок + сложные углеводы)
- после тренировки банан + стакан молока дома, если реально умирает от голода
- и вода-вода-вода. (попробую с ней поговорить насчет похудительного эффекта воды. если удастся убедить - будет намного легче заставлять)

Насчет L-карнитин - я почитала, то что нашел гугле. Меня это не убедило, хотя, возможно я не права. Кормить ее любыми химическими добавками без участия врача я не рискну.

Я была права насчет коллективного разума форума 😊 Спасибо большое, все советы были очень полезны!!

---- Schwimmen

Цитата: sharoklyak от 20 Сентября 2012, 12:12:31

Я услышала совет насчет уменьшения порции, будем стараться. Мне важно было понять чем ее кормить до и после тренировки, поскольку в этом году они все сдвинулись так, что мы приезжаем и сразу в кровать.

Попробуйте "научить есть глазами": берете большую тарелку, т.е. не для десерта, а под второе блюдо-плоскую и начинайте творить-создавать вид громадной порции-разложите еду так, чтобы уменьшенная вами порция была рассредоточена по всей тарелке. Вид большой посуды создает иллюзию большой порции и наоборот)))

---- sharoklyak

Цитата: Schwimmen от 21 Сентября 2012, 13:26:07

Попробуйте "научить есть глазами": берете большую тарелку, т.е. не для десерта, а под второе блюдо-плоскую и начинайте творить-создавать вид громадной

порции-разложите еду так, чтобы уменьшенная вами порция была рассредоточена по всей тарелке. Вид большой посуды создает иллюзию большой порции и наоборот)))

Ого, как интересно. Никогда об это не задумывалась.

---- Debugger

Цитата: [Schwimmen от 21 Сентября 2012, 13:26:07](#)

Цитата: [sharoklyak от 20 Сентября 2012, 12:12:31](#)

Я услышала совет насчет уменьшения порции, будем стараться. Мне важно было понять чем ее кормить до и после тренировки, поскольку в этом году они все сдвинулись так, что мы приезжаем и сразу в кровать.

Попробуйте "научить есть глазами": берете большую тарелку, т.е. не для десерта, а под второе блюдо-плоскую и начинайте творить-создавать вид громадной порции-разложите еду так, чтобы уменьшенная вами порция была рассредоточена по всей тарелке. Вид большой посуды создает иллюзию большой порции и наоборот)))

Интересно, но у меня по факту все наоборот - чем меньше тарелка, тем меньше съедаю и наоборот.

---- Little_boo

Цитата: [Debugger от 21 Сентября 2012, 16:11:25](#)

Интересно, но у меня по факту все наоборот - чем меньше тарелка, тем меньше съедаю и наоборот.

У меня другая проблема, мне сколько кладут - столько и съедаю. Просто если положили много - больше на кухню не хожу, а если мало - приходится добиваться через часик-другой. 😊

---- denis3555@mail.ru

Как говорится, подскажите кто может. Сыну 7 лет, третий год тренировок. (Если чо, я за это [уже получал](#)). При росте 128 имеет вес 23 кг. Всю жизнь такой дохляк. Так еще и с едой постоянные проблемы, еле заставишь. Конечно сверстников много с таким же телосложением, но он вроде тренируется, вот я и подумал, что может нужен какой-то особый подход к его питанию. Существуют ли какие нибудь варианты "набора веса" без вреда для здоровья в этом возрасте? Насколько помогут в решении этой задачи [эти рецепты](#) и как и когда их применять? Ну и вообще ваши мысли...

---- Гала

Да Ваш толстяк, моему 6 лет, 128 рост, а вес 21кг! 🤖 С четырех лет ни одного кг не набрал, может и не надо? 😊 Успеет еще.

---- @LE}{@NDER

Цитата: [denis3555@mail.ru от 19 Ноября 2012, 23:27:01](#)

Как говорится, подскажите кто может. Сыну 7 лет, третий год тренировок. (Если чо, я за это [уже получал](#)). При росте 128 имеет вес 23 кг. Всю жизнь такой

дохляк. Так еще и с едой постоянные проблемы, еле заставишь. Конечно сверстников много с таким же телосложением, но он вроде тренируется, вот я и подумал, что может нужен какой-то особый подход к его питанию. Существуют ли какие нибудь варианты " набора веса" без вреда для здоровья в этом возрасте? Насколько помогут в решении этой задачи [эти рецепты](#) и как и когда их применять? Ну и вообще ваши мысли...

1) Проверьтесь на глисты.

2) Если с первым все в порядке, то все нормально. Если что, я в 14 лет весил 46 и росте где-то 1.60. Ничего сейчас рост около 1.80 и вес 77кг (2 года назад весил почти 100кг). А ведь был дохляк 🙄

Все что советовали из натуральных продуктов, давайте смело.

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

Да Ваш толстяк



Цитировать

Успеет еще.

Цитировать

Если с первым все в порядке, то все нормально.

Я думал чтоб полегче было, а так силенок не хватает, одноклассники постарше, бывает за ними не успевает.

Про "рецепты" имел ввиду коктейли, которые Swimmer48 советовал.

---- Гала

Мой тоже плавает, правда всего год и совсем не с такими результатами (но, если честно, то я на этот счет не парюсь, пока нам эти результаты точно не нужны), сил хватает, но, думаю, что мой тренируется совсем не так, как Ваш, мы три раза в неделю по 45мин. и часть тренировки-игры.

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 00:13:31

а так силенок не хватает, одноклассники постарше, бывает за ними не успевает. Про "рецепты" имел ввиду коктейли, которые Swimmer48 советовал.

В рецептах ничего плохого не нашла, только с сырыми яйцами я бы не стала делать, опасно это, сальмонелла там всякая...., а вот насчет силенок не хватает, папаша, а может немного снизите нагрузку? Вот как родитель родителю, зачем загонять детей? Все еще будет, успеете. Организм должен быть готов к нагрузкам, тогда всего будет хватать.

---- denis3555@mail.ru

То Гала.

Я, как Вы правильно заметили, папаша, но не тренер. Поэтому к счастью не мне решать. Надеюсь что сын в "надежных руках", и его никто не загоняет.

насколько мог увидеть тренер не заставляет плыть на равне со всеми. А силенок не хватает за старшими угнаться, а для своего возраста очень даже.

---- Гала

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 00:34:54

То Гала.

Я, как Вы правильно заметили, папаша, но не тренер. Поэтому к счастью не мне решать.

Довольно опасная позиция, легкомысленная я бы сказала. Понимаю, что успехи сына Вас радуют и дают повод гордиться им, но не уверена, что правильно перекладывать всю ответственность на тренера. Специально перечитала топик, который Вы создали, появилось стойкое ощущение, что создали вы ту тему исключительно с целью продемонстрировать вундеркинда общественности и опять же, по тому, что Вы пишете, есть ощущ, что Ваши родительские амбиции Вам дороже всего. Если я ошибаюсь, то простите, цели обидеть Вас у меня нет. Теперь к тому, что силенок не хватает угнаться за старшими. А надо? Зачем? Тем более, что тренер не заставляет плыть наравне со всеми, значит тренер понимает что делает, а зачем Вы хотите (заметьте, Вы, а не тренер, но виноват в итоге будет тренер, потому что он решил), чтобы ребенок смог угнаться за старшими? Только не надо говорить, что этого хочет ребенок, дети в этом возрасте обычно хотят того, что им предлагают родители. Может лучше доступно объяснить детю, почему ему не надо сейчас за старшими гоняться?

Самая опасная в мире вещь- это свои родительские амбиции перенести на чадо. Упс.....я не собираюсь никого учить, тем более взрослого человека, для этого у меня есть свои дети. Вам и Вашему малышу желаю удачи. Плавание прекрасный вид спорта, только торопливость хороша, согласно народной мудрости, лишь в одном деле 😊

---- denis3555@mail.ru

Ну раз уж завели разговор, буду опять оправдываться.

Во первых спасибо, что так вникли в мою ситуацию (хоть и не совсем по сути вопроса 😊)

Цитировать

Цитировать

Я, как Вы правильно заметили, папаша, но не тренер. Поэтому к счастью не мне решать.

Довольно опасная позиция, легкомысленная я бы сказала. Понимаю, что успехи сына Вас радуют и дают повод гордиться им, но не уверена, что правильно перекладывать всю ответственность на тренера.

К счастью не потому что, легкомысленно отношусь к занятиям сына, (в чем в чем, а в этом меня точно обвинить нельзя.), а потому что как раз я лицо заинтересованное, и могу поддаваться эмоциям, (ведь это мой сын!!!) как в одну так и в другую сторону, а тренировочный процесс нужно организовывать с холодной головой

Цитировать

Специально перечитала топик, который Вы создали, появилось стойкое ощущение, что создали вы ту тему исключительно с целью продемонстрировать вундеркинда общественности и опять же, по тому, что Вы пишете, есть ощущ, что Ваши родительские амбиции Вам дороже всего. Если я ошибаюсь, то простите, цели обидеть Вас у меня нет.

Я не обидчив. 😊

А оценивать тему "результаты 2005" сейчас уже не очень корректно, потому что -тема создавалась с другим стартовым сообщением, я хотел понять все ли правильно делает наш тренер, но вместо этого все плавно перешло к обсуждению "как рано мы стали заниматься плаванием", но выводы из неё я сделал.

-прошло достаточно много времени, за этот период что-то поменялось и у меня в голове, и в быту у ребенка (в школу пошли).

Да и вундеркинда-то никакого нет, даже в нашем не очень плавательном регионе детишек этого года с такими результатами много, и на форуме есть тренера тренирующие малышей. Амбиции и неправильное понимание процесса были, сейчас их нет.

Цитировать

Теперь к тому, что силенок не хватает угнаться за старшими. А надо? Зачем? Тем более, что тренер не заставляет плыть наравне со всеми, значит тренер понимает что делает, **а зачем Вы хотите** (заметьте, Вы, а не тренер, но виноват в итоге будет тренер, потому что он решил)

Я хочу лишь помочь ребенку. И поэтому спросил совет. И я не говорил, что надо, ребенка никто никуда не гонит и не подгоняет, вы зря за это слово зацепились.

Цитировать

Только не надо говорить, что этого хочет ребенок, дети в этом возрасте обычно хотят того, что им предлагают родители.

Тут с вами не соглашусь, все зависит от склада характера. Про своего могу сказать, что в вопросах "достижений" он очень азартный. Повторюсь без моего влияния.

Цитировать

Самая опасная в мире вещь- это свои родительские амбиции перенести на чадо. +100500, но все мы не идеальные, главное выводы делать.

Тему перенесли, теперь обсуждений по поводу спортивного питания для мелких уже видимо не будет.

---- Гала

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 12:01:08

Я хочу лишь помочь ребенку.

Тогда давайте разбираться, потому что не совсем понятно в чем именно Вы хотите помочь ребенку? Догнать и обогнать старших или не заморачиваться на этом? Вес Вашего мальчика вполне нормальный для подвижного, энергичного ребенка, просто сейчас столько перекормленных детей, что родители деток, у которых с весом порядок, частенько начинают считать иначе. То, что малышу не хватает сил тренироваться на том же уровне, что и более старшим детям, это тоже норма, и судя по всему, Ваш тренер это хорошо понимает. Что именно Вас не устраивает?

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

Что именно Вас не устраивает?

Что приходится постоянно оправдываться. 🙄

Цитировать

Вес Вашего мальчика вполне нормальный для подвижного, энергичного ребенка, просто сейчас столько перекормленных детей, что родители деток, у которых с весом порядок, частенько начинают считать иначе.

Перекормленных действительно много как мальчиков так и девочек, и самое главное, что родители этого не понимают, считают это в порядке вещей. Но перебора в обратную сторону быть не должно, ведь ребенок не просто подвижный и энергичный, тратит много сил на тренировках, их восполнять-то как-то надо. ИМХО.

---- Белый Кит

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 00:13:31

Я думал чтоб полегче было, а так силенок не хватает, одноклассники постарше, бывает за ними не успевает.

Про "рецепты" имел ввиду коктейли, которые Swimmer48 советовал.

протеиновые изотоники в 7 лет? 🙄🙄🙄

ну-ну.....

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

протеиновые изотоники в 7 лет? 🙄🙄🙄

ну-ну.....

Так называются те коктейли о которых писал Swimmer?

---- Гала

Цитата: Белый Кит от 20 Ноября 2012, 12:28:00

протеиновые изотоники в 7 лет? 🙄🙄🙄

ну-ну.....

🙄Ага, прикольно. Но те рецепты, на которые Денис давал ссылку не совсем протеиновые изотоники все же, а скорее довольно неплохие коктейли из натуральных продуктов, только сухое молоко я бы убрала, а так....не вижу ничего плохого с сбалансированном банане с молоком. Просто, если я правильно Дениса понимаю, то он стремится побыстрее сделать из ребенка настоящего мужчину 🙄. Денис, варите мальчику каши с сухофруктами, орехами и медом и будет и Вам и ему счастье.

---- Белый Кит

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 12:33:39

Цитировать

протеиновые изотоники в 7 лет? 🙄🙄🙄

ну-ну.....

Так называются те коктейли о которых писал Swimmer?

да назвать можно хоть горшком, хоть ухватом.
суть то от этого не поменяется.

---- feniks2277

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 12:27:04

Цитировать

Что именно Вас не устраивает?

Что приходится постоянно оправдываться. 🙄

Цитировать

Вес Вашего мальчика вполне нормальный для подвижного, энергичного ребенка, просто сейчас столько перекормленных детей, что родители деток, у которых с весом порядок, частенько начинают считать иначе.

Перекормленных действительно много как мальчиков так и девочек, и самое главное, что родители этого не понимают, считают это в порядке вещей. Но перебора в обратную сторону быть не должно, ведь ребенок не просто подвижный и энергичный, тратит много сил на тренировках, их восполнять-то как-то надо. ИМХО.

Ну раз о детях я тоже подключусь.

Моему 8 -2004г 28 кг

3 раза 40 мин (баскет или футбол) + 3 раза по 60 мин вода

4 раза по 45 мин стадион+ после 2.5 часа играется в бассе.

в это время плавать даже не говори .

8р на перекладине чисто

20р поднятие ног из виса чисто

12 раз отжимание от пола чисто

Дистанции больше 25 м не плавает.

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

Денис, варите мальчику каши с сухофруктами, орехами и медом и будет и Вам и ему счастье.

Гала, в первом сообщении я написал, что ребенок очень плохо ест. Если бы он трескал

Цитировать

каши с сухофруктами, орехами и медом

мы бы с Вами не пообщались.

Цитировать

Просто ,если я правильно Дениса понимаю, то он стремится побыстрее сделать из ребенка настоящего мужчину

Вы меня не правильно понимаете. 😊

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

Моему 8 -2004г 28 кг

3 раза 40 мин (баскет или футбол) + 3 раза по 60 мин вода
4 раза по 45 мин стадион+ после 2.5 часа играется в бассе.
в это время плавать даже не говори .

8р на перекладине чисто

20р поднятие ног из виса чисто

12 раз отжимание от пола чисто

Дистанции больше 25 м не плавает.

Feniks, а рост какой?

А вообще

Цитировать

8р на перекладине чисто

20р поднятие ног из виса чисто

12 раз отжимание от пола чисто

это круто 😊

---- feniks2277

Цитата: denis3555@mail.ru от 20 Ноября 2012, 12:59:24

Цитировать

Моему 8 -2004г 28 кг

3 раза 40 мин (баскет или футбол) + 3 раза по 60 мин вода
4 раза по 45 мин стадион+ после 2.5 часа играется в бассе.
в это время плавать даже не говори .

8р на перекладине чисто

20р поднятие ног из виса чисто

12 раз отжимание от пола чисто

Дистанции больше 25 м не плавает.

Feniks, а рост какой?

А вообще

Цитировать

8р на перекладине чисто

20р поднятие ног из виса чисто

12 раз отжимание от пола чисто

это круто 😊

Честно не знаю завтра проверю ,мой 188

Да протеиновые напиток вей -протеин очень высокого качества
только после воды.3 раза в неделю

Каждый день мясо -рыба

Завтрак 3 раза в неделю омлет

4 раза овсянка с клюквой или квиноа или рис с клюквой

Ужин 200 гр ёргут 3,25%,или 200 гр молоко с мёдом и кекс,
круасон, булочка или творог 6% 100-150гр.

Есть не хочет ни утром ни в обед. только вечером нет проблем.
и от протеина ни разу не отказывался

---- geraiv1

Вот и скажите ребенку, будеш плохо есть - не будеш быстро плыть! И не выдумывайте! Пейте молочные коктейли если ребенок хочет. И берегите здоровье.

P.S. Моей 13, 0р на перекладине, КМС, 🏊

---- feniks2277

Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:06:57

Вот и скажите ребенку, будеш плохо есть - не будеш быстро плыть! И не выдумывайте! Пейте молочные коктейли если ребенок хочет. И берегите здоровье.

P.S. Моей 13, 0р на перекладине, КМС, 🏊

А позволь узнать колличество тренировок в неделю.

Объём

И специализацию

---- geraiv1

Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:28:22

Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:06:57

Вот и скажите ребенку, будеш плохо есть - не будеш быстро плыть! И не выдумывайте! Пейте молочные коктейли если ребенок хочет. И берегите здоровье.

P.S. Моей 13, 0р на перекладине, КМС, 🏊

А позволь узнать колличество тренировок в неделю.

Объём

И специализацию

До Сентября 2012 5р в неделю вода по 2ч., суббота соры или Курсовка + 3-4 км., два раза в год УТС 2-3 недели, 2ч утро+2 часа вечер.

С сентября 6 р в неделю 2ч. утро+ 2часа вечер + суша 5 часов в неделю, сауна по субботам.

Короткий вольный+короткая спина и к\п.

---- feniks2277

Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:36:36

Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:28:22

Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:06:57

Вот и скажите ребенку, будеш плохо есть - не будеш быстро плыть! И не выдумывайте! Пейте молочные коктейли если ребенок хочет. И берегите здоровье.

P.S. Моей 13, 0р на перекладине, КМС, 🏊

А позволь узнать колличество тренировок в неделю.

Объём

И специализацию

До Сентября 2012 5р в неделю вода по 2ч., суббота соры или Курсовка + 3-4 км., два раза в год УТС 2-3 недели, 2ч утро+2 часа вечер.

С сентября 6 р в неделю 2ч. утро+ 2часа вечер + суша 5 часов в неделю, сауна по субботам.

Короткий вольный+короткая спина и к\п.

Хорошо вот ты тренер.

за щёт чего ты будеш улучшать её результат в бдущем я имею в виду спринты?

---- geraiv1

Я не тренер, я просто папа.

Но с моей на одной дорожке, в одной группе, тренеруется девочка бывшая в Пекине и Лондоне, и их тренерует ее папа, мне кажется он знает что делает.

---- feniks2277

Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:56:32

Я не тренер, я просто папа.

Но с моей на одной дорожке, в одной группе, тренеруется девочка бывшая в Пекине и Лондоне, и их тренерует ее папа, мне кажется он знает что делает.

А я не сказал что он не знает просто вытекает ответ.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Извени так ты уже опять сменил тренера.

---- Гала

Денис, а плохо ест- это насколько плохо? Вот мой ребенок тоже ест отвратительно, так мне казалось, и я пожаловалась одной мамочке, которая выслушав меня сообщила, что если бы ее сын съедал хоть одну треть того, что ест мой, то она спала бы спокойно 😊.

Плохо ест-понятие растяжимое, мой ребенок ест четыре раза в день и точка, никаких перекусов, конфету в рот не возьмет, дать ему что-то съесть вне стола-абсолютно провальное дело, уж не знаю почему так, поэтому едим четко по режиму, иначе просто останется голодным. Знаете, я в детстве очень плохо ела, точнее не совсем так, а ела периодами-то могу месяц совсем почти не есть, то наступал месяц жора, а спортом занималась очень интенсивно, так вот мама мне давала для аппетита пчелиное маточное молочко в капсулах, до сих пор продается такая штука. Не помню помогала ли это, но сам факт помню 😊. И знаете, есть еще один момент, дети не взрослые, специально на диете сидеть не будут, их организм все равно рано или поздно свое возьмет. И еще, ученые-диетологи считают, что еда в процессах похудения и потолстения занимает последнее место(ну, если это не фаст-фуд, а нормальная еда), что гораздо больше зависит от образа жизни, метаболизма и пр. факторов. Я-тому ярчайший пример, ем как два здоровых мужика, а недостаток массы как был, так и остался, до 50кг живого весу дойти не могу, при росте 164см. Может Вам просто устаканить режим приема пищи и все?

---- geraiv1

[Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:59:53](#)

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:56:32](#)

Я не тренер, я просто папа.

Но с моей на одной дорожке, в одной группе, тренеруется девочка бывшая в Пекине и Лондоне, и их тренерует ее папа, мне кажется он знает что делает.

А я не сказал что он не знает просто вытекает ответ.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Извени так ты уже опять сменил тренера.

Это не мы сменили, это наш бывший тренер решил, что в другой области ему будет лучше жить. В начале сезона остались без тренера. И нам ничего не оставалось как просить других нас забрать к себе.

---- Белый Кит

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:36:36](#)

[Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:28:22](#)

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:06:57](#)

Вот и скажите ребенку, будеш плохо есть - не будеш быстро плыть! И не выдумывайте! Пейте молочные коктейли если ребенок хочет. И берегите здоровье.

P.S. Моей 13, Ор на перекладине, КМС, 🏊

А позволь узнать колличество тренировок в неделю.

Объём

И специализацию

До Сентября 2012 5р в неделю вода по 2ч., суббота соры или Курсовка + 3-4 км., два раза в год УТС 2-3 недели, 2ч утро+2 часа вечер.

С сентября 6 р в неделю 2ч. утро+ 2часа вечер + суша 5 часов в неделю, сауна по субботам.

Короткий вольный+короткая спина и к\п.

99гр?

когда МС планируете выполнять?

ps: после завершения дискуссии тему разделю - посты о результатах (и связанные и результатами и тренировками) "уедут" в соответствующую тему (тр . и рез. 99г)

---- trosha

Цитировать

Честно не знаю завтра проверю ,мой 188

Че реально в 8 лет 188 см? 🏊

feniks2277

По-моему Вы здорово ребенка перегружаете.

denis3555@mail.ru

А он у Вас сладкое в тихушку не кушает? А то, если моя ужинать не хочет,

значит нашла заначку конфетную)))

---- geraiv1

[Цитата: Белый Кит от 20 Ноября 2012, 14:20:12](#)

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:36:36](#)

[Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:28:22](#)

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:06:57](#)

Вот и скажите ребенку, будешь плохо есть - не будешь быстро плыть! И не выдумывайте! Пейте молочные коктейли если ребенок хочет. И берегите здоровье.

P.S. Моей 13, Ор на перекладине, КМС, 🏊‍♂️

А позволь узнать колличество тренировок в неделю.

Объём

И специализацию

До Сентября 2012 5р в неделю вода по 2ч., суббота соры или Курсовка + 3-4 км., два раза в год УТС 2-3 недели, 2ч утро+2 часа вечер.

С сентября 6 р в неделю 2ч. утро+ 2часа вечер + суша 5 часов в неделю, сауна по субботам.

Короткий вольный+короткая спина и к\п.

99гр?

когда МС планируете выполнять?

Планировали до конца года, но болячки достали. Сейчас лежит, на меня смотрит, вся в зеленке-ветрянки. Ржом былабы зеленка синий-АВАТАР один в один 🏊‍♂️

---- feniks2277

[Цитата: trosha от 20 Ноября 2012, 14:21:39](#)

Цитировать

Честно не знаю завтра проверю ,мой 188

Че реально в 8 лет 188 см? 🏊‍♂️

feniks2277

По-моему Вы здорово ребенка перегружаете.

denis3555@mail.ru

А он у Вас сладкое в тихушку не кушает? А то, если моя ужинать не хочет, значит нашла заначку конфетную)))

Да нет мой рост 188,

А со сладким как у всех ,хочет,

ну в пятницу субботу и воскресенье,

ему дозволяется и конфеты и шоколад,

мороженное.,пицца даже стакан колы.

ребёнок ведь не аскет.

А почём можно узнать перегружаю или нет?

---- trosha

Цитировать

Планировали до конца года, но болячки достали. Сейчас лежит, на меня смотрит, вся в зеленке-ветрянка. Ржом былабы зеленка синий-АВАТАР один в один Grin 😊
Привет Вике! Пусть выздоравливает скорей. У нас гл инженер как-то ветрянкой заболел, так вместо зеленки чем-то другим его мазали, не цветным. спроси в аптеке.

Цитировать

А почём можно узнать перегружаю или нет?

Ну я как почитала чем он у вас в течении недели занимается - много показалось. И футбол и баскетбол и бас, пусть даже и просто купаться, а калории-то сжигаются.

---- @LE}{@NDER

Цитата: Белый Кит от 20 Ноября 2012, 12:28:00

протеиновые изотоники в 7 лет? 😊😊😊

ну-ну.....

А где вы тут про изотоники нашли? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7492.msg195308#msg195308>

По-моему отличные рецепты для худощавого ребенка.

---- Гала

Цитата: @LE}{@NDER от 20 Ноября 2012, 14:47:07

По-моему отличные рецепты для худощавого ребенка.

Только сырые яйца все же лучше не давать, а то мало ли что. И я не уверена, что эти коктейли помогут поправиться, но сами составы да, не плохие.

---- geraiv1

Цитата: trosha от 20 Ноября 2012, 14:45:01

Цитировать

Планировали до конца года, но болячки достали. Сейчас лежит, на меня смотрит, вся в зеленке-ветрянка. Ржом былабы зеленка синий-АВАТАР один в один Grin 😊
Привет Вике! Пусть выздоравливает скорей. У нас гл инженер как-то ветрянкой заболел, так вместо зеленки чем-то другим его мазали, не цветным. спроси в аптеке.

Полюбому перегружаешь! В 7 лет купаются а не тренируются. Моя в 9 начала тренироваться.

Ирин спасибо. Да все нормально, вот случись это в апреле, тогда точно вилы, год на слив!

---- @LE}{@NDER

Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 14:50:12

Цитата: trosha от 20 Ноября 2012, 14:45:01

Цитировать

Планировали до конца года, но болячки достали. Сейчас лежит, на меня смотрит,

вся в зеленке-ветрянка. Ржом былабы зеленка синий-АВАТАР один в один Grin
☹️Привет Вике! Пусть выздоравливает скорей. У нас гл инженер как-то ветрянкой заболел, так вместо зеленки чем-то другим его мазали, не цветным. спроси в аптеке.

Полюбому перегружаеш! В 7 лет купаются а не тренеруются. Моя в 9 начала тренироваться.

Ирин спасибо. Да все нормально, вот случись это в апреле, тогда точно вилы, год на слив!

Тут беда в другом, если младшего ребенка переводят в группу к старшим, и не говорят ему, что конкретно и как плыть, он будет стремиться не отставать от старших, по крайней мере так было со мной. В результате в начале сезона старшие плывут вкатывание(купаются), или, как Селуянов говорит, выполняют работу на ССС(сердечно сосудистую систему), а младшие плывут почти на максимуме, а это большой риск для здоровья.

---- feniks2277

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 14:50:12](#)

[Цитата: trosha от 20 Ноября 2012, 14:45:01](#)

Цитировать

Планировали до конца года, но болячки достали. Сейчас лежит, на меня смотрит, вся в зеленке-ветрянка. Ржом былабы зеленка синий-АВАТАР один в один Grin
☹️Привет Вике! Пусть выздоравливает скорей. У нас гл инженер как-то ветрянкой заболел, так вместо зеленки чем-то другим его мазали, не цветным. спроси в аптеке.

Полюбому перегружаеш! В 7 лет купаются а не тренеруются. Моя в 9 начала тренироваться.

Ирин спасибо. Да все нормально, вот случись это в апреле, тогда точно вилы, год на слив!

С 9 00 до 15 00 школа у нас физкультуры нет

с 16 00 до 17 00 комп и X -box

17 00 до 17 45 музыка

и всего 2 - 2.5 часа в день он что то делает как то двигается.

20 00 21 00 детские программы по телику.

Да у него гиподинамия какой уж там перегруз.

Он не тренеруется он учиться,

метать, прыгать. бегать. развивает скорость,

ловкость, силу не научиш сейчас потом поздно

А в бассе плавает только четвертаки от 800 до 1000, за час.

Я бы его и утром будил да жалко пока ,темно

с весны пойдём.

---- trosha

Цитировать

С 9 00 до 15 00 школа у нас физкультуры нет

с 16 00 до 17 00 комп и X -box

17 00 до 17 45 музыка

и всего 2 - 2.5 часа в день он что то делает как то двигается.

20 00 21 00 детские программы по телику.

А уроки? А домашка по музыке? А дорога до баса (музыкалки)?

У нас есть физ-ра 3 р в нед. Лыжи зимой папа носит в школу, из школы сама.

1км до баса пешком, вроде не много, а на плече сумка в которой ласты, колобашка и прочая ерунда, а назад все это мокрое. А вечером еще во двор ну хоть на полчаса - с друзьями пообщаться. А потом сядет в прихожей и орет - пап, сними с меня коньки (если зимой)- сил нет.

---- feniks2277

[Цитата: trosha от 20 Ноября 2012, 15:22:12](#)

Цитировать

С 9 00 до 15 00 школа у нас физкультуры нет

с 16 00 до 17 00 комп и X -box

17 00 до 17 45 музыка

и всего 2 - 2.5 часа в день он что то делает как то двигается.

20 00 21 00 детские программы по телику.

А уроки? А домашка по музыке? А дорога до баса (музыкалки)?

У нас есть физ-ра 3 р в нед. Лыжи зимой папа носит в школу, из школы сама.

1км до баса пешком, вроде не много, а на плече сумка в которой ласты, колобашка и прочая ерунда, а назад все это мокрое. А вечером еще во двор ну хоть на полчаса - с друзьями пообщаться. А потом сядет в прихожей и орет - пап, сними с меня коньки (если зимой)- сил нет.

К бассу и стадиону 6 мин езды от дома 1400м.

школа 1700 м

в доме из 50 квартир 1 мой ребёнок и 1 трёхлетка

в 3 классе домашних заданий нет всё в школе.

снега тоже нет. в бассе есть искусственный лёд можно кататься но пока не сдем.

музыка пока 2 раза в неделю 15 минут езды,

и дом, зад по музыке остальные 4 раза,

арифметика чтение на русском языке

с 8 00до 8 30 утра в субботу и воскресенье

по 45м каждого.

---- trosha

Цитировать

К бассейну и стадиону 6 мин езды от дома 1400м.

школа 1700 м

в доме из 50 квартир 1 мой ребёнок и 1 трёхлетка

в 3 классе домашних заданий нет всё в школе.

снега тоже нет. в бассейне есть искусственный лёд
можно кататься но пока не с кем.

музыка пока 2 раза в неделю 15 минут езды,

и дом, зад по музыке остальные 4 раза,

арифметика чтение на русском языке

с 8 00 до 8 30 утра в субботу и воскресенье

по 45м каждого.

Ну если есть возможность возить, то Вам проще. А если так везде развозить, то видимо кто-то в семье не работает. Я тоже до 3 класса везде свою таскала (пыталась объять необъятное) потом поняла, что даже гиперактивный ребенок не железный, волевым решением отказались от части дополнительных занятий. Со след года скорей всего придется и оставшиеся урезать. Это только кажется, что в них батарейки никогда не садут. Удачи!

---- feniks2277

[Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:59:53](#)

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:56:32](#)

Я не тренер, я просто папа.

Но с моей на одной дорожке, в одной группе, тренируется девочка бывшая в Пекине и Лондоне, и их тренирует ее папа, мне кажется он знает что делает.

А я не сказал что он не знает просто вытекает ответ.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Извени так ты уже опять сменил тренера.

<http://www.youtube.com/watch?v=3f71LSYaNgU&feature=related>

помоему это то что ждёт твою дочь в скорости если продолжит плавать
так что подтягивание моего восьмилетки это ничего 0

---- geraiv1

[Цитата: feniks2277 от 21 Ноября 2012, 16:18:02](#)

[Цитата: feniks2277 от 20 Ноября 2012, 13:59:53](#)

[Цитата: geraiv1 от 20 Ноября 2012, 13:56:32](#)

Я не тренер, я просто папа.

Но с моей на одной дорожке, в одной группе, тренируется девочка бывшая в Пекине и Лондоне, и их тренирует ее папа, мне кажется он знает что делает.

А я не сказал что он не знает просто вытекает ответ.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Извени так ты уже опять сменил тренера.

<http://www.youtube.com/watch?v=3f71LSYaNgU&feature=related>

помоему это то что ждёт твою дочь в скорости если продолжит плавать
так что подтягивание моего восьмилетки это ничего 0

Возможно.

Она и сейчас есть, но вся силовая на тренажорах. Поспрашивал дочь, сейчас все упражнения исключают нагрузку на позвоночник. Сам качаться начал в 14 лет, итог как был рост 172 так и остался. У дочери сейчас 171 в 13 лет, судя по старшей дочери, младшая еще сантиметров 5 к 18 годам натянёт. А рост в плавании дело хорошее.

Я ничего против подтягивания не имею, это очень хорошо, что парень может. В 7-8 лет нельзя сказать, что парень останется в плавании. Циклические виды спорта не для всех, не каждый сможет накручивать сотни километров для того, чтоб проплыть 50 метров.

Но количество подтягиваний не имеет прямой связи со скоростью плавания. К примеру два года назад с нами тренировалась девочка. Она старше на год. Тогда они с моей плыли по 2 вз. Так вот девочка подтягивалась 22 раза, это в 12 лет.

Прошло два года, моя как висела сосиской на турнике, так и висит, но плывет по КМС. А девочка так по 2 вз и плывет.

Прямой связи нет.

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

Денис, а плохо ест- это насколько плохо?

Ну, почти каждый прием пищи это диалоги на тему "сколько съесть и что можно оставить". Путем уговоров (редко) а в основном путем давления 😞 приходим к консенсусу. А вообще

Цитировать

Может Вам просто устаканить режим приема пищи и все

Скорее всего дельный совет, наверняка поможет решить часть проблем с восстановлением сил.

Да и на это стоит обратить внимание:

Цитировать

А он у Вас сладкое в тихушку не кушает? А то, если моя ужинать не хочет, значит нашла заначку конфетную)))

Проблема только в том, что ребенка бывает и бабушки забирают. А им тяжело объяснить что можно а что нельзя.

---- @LE}{@NDER

Цитата: denis3555@mail.ru от 22 Ноября 2012, 00:45:24

Проблема только в том, что ребенка бывает и бабушки забирают. А им тяжело объяснить что можно а что нельзя.

А ребенок как то вообще в результатах в спорте заинтересован? или на плавание его тоже бабушки отдали?))

Если заинтересован, то сесть и популярно объяснить, как питание влияет на спортивный результат и, почему желательно избегать сладкого.

---- Гала

У нас похожая проблема еды с ребенком решается просто: завтрак и ужин-каши, но это как раз не проблема, потому что каши мелкий любит и может есть бесконечно, в саду суп обязателен к съедению, остальное по желанию, и один

"хитрожжжжумных" доходит со второго раза (два месяца "лишения")

Так бабушек просят забрать, когда родители не могут. А если их так наказать, кого ж тогда просить посидеть, когда на работе аврал?

Нет, ентот способ не подходит. Надо что-то другое придумывать. 😞

---- асехawk

[Цитата: trosha от 22 Ноября 2012, 15:11:29](#)

[Цитата: Белый Кит от 22 Ноября 2012, 13:02:21](#)

[Цитата: denis3555@mail.ru от 22 Ноября 2012, 00:45:24](#)

Проблема только в том, что ребенка бывает и бабушки забирают. А им тяжело объяснить что можно а что нельзя.

нихт проблем!

один раз бабушки не послушались "рекомендованного рациона" - на месяц лишить их права видется с ребенком.

как правило, с первого раза бабушки тут же все понимают. Для особо "хитрожжжжумных" доходит со второго раза (два месяца "лишения")

Так бабушек просят забрать, когда родители не могут. А если их так наказать, кого ж тогда просить посидеть, когда на работе аврал?

Нет, ентот способ не подходит. Надо что-то другое придумывать. 😞

мы в принципе не страдаем тягой к сладкому, но просто из опыта вижу что ребенок вникает готовя тот или иной реферат...например, недавно готовила о пользе и вреде сахара/сладкого. Теперь она знает и сама понимает что сладкое в принципе нужно, но есть не только мера, но и выбор, ибо не все полезно) Может стоит поговорить с учителем, пусть "поручит" подготовку реферата на тему которая вас волнует, а уже самим в процессе подготовки подключиться в плане выбора материала, его осмысления и т.п.)
Не врач, не психолог, не тренер) Просто папа)

---- @LE}{@NDER

[Цитата: denis3555@mail.ru от 22 Ноября 2012, 10:51:49](#)

Цитировать

то сесть и популярно объяснить, как питание влияет на спортивный результат и, почему желательно избегать сладкого.

Александр, Вы давно с детьми общались?

Каждый день уже в течение 16 лет. Могу сказать, что сейчас сложнее чем когда было 7 лет, после 14 лет они считают себя уже взрослыми и самыми умными 😞

---- denis3555@mail.ru

Цитировать

Каждый день уже в течение 16 лет. Могу сказать, что сейчас сложнее чем когда было 7 лет, после 14 лет они считают себя уже взрослыми и самыми умными 😞

Да дело не в сложности, а в понимании вопроса. Я конечно понимаю, что детишки все разные, но все же.... Думаю что от любого 7летнего ребенка-

сладкоежки трудно будет добиться понимания, а главное взаимности по поводу:

Цитировать

как питание влияет на спортивный результат и, почему желательно избегать сладкого.



---- Drosera

А почему так строго сладкое нельзя? Только из-за того что потом едят плохо? Мне сейчас смешно вспоминать, как я тут мыкалась по форуму в поисках совета, как ребенка есть заставить. Что со сладким, что без сладкого, есть почти никогда не хотела. Так что 6 лет мы считай на одних конфетах проплавали. Бананы еще ела иногда. И всегда по утрам каша.

И один из коктейлей я как-то приготовила (тот что из ряженки и овсянки). Ну...что сказать, вкусы у всех разные. Нам категорически не понравилось.

---- Белый Кит

[Цитата: acehawk от 22 Ноября 2012, 15:41:57](#)

Может стоит поговорить с учителем, пусть "поручит" подготовку реферата на тему которая вас волнует, а уже самим в процессе подготовки подключиться в плане выбора материала, его осмысления и т.п.)

Не врач, не психолог, не тренер) Просто папа)

есть рациональное зерно в этом подходе!
спасибо.

---- Белый Кит

[Цитата: Drosera от 22 Ноября 2012, 16:15:16](#)

А почему так строго сладкое нельзя? Только из-за того что потом едят плохо?

ну, например , вот почему :

[Цитата: Гала от 22 Ноября 2012, 01:42:37](#)

конфеты мы не едим, булки, торты тоже, иногда мороженое, но это вынужденная мера,

мы должны следить за сахаром, он у малого в норме, но близок к высокой планке, если чуть поднимается, то сразу ячмени на глазах, поэтому сладости у нас по принципу полезности.

---- denis3555@mail.ru

[Цитата: Гала от 22 Ноября 2012, 01:42:37](#)

завтрак и ужин-каши, но это как раз не проблема,потому что каши мелкий любит и может есть бесконечно, в саду суп обязателен к съедению, остальное по желанию, и один раз обязан съесть мясо или рыбу. мясо вообще не любит, котлету если только и то....лучше рыбную 🍷 После каши обычно еще съедает йогурт или творожный десерт какой-нибудь, может просто творог поесть, конфеты мы не едим, булки, торты тоже, иногда мороженое



После всего этого Вы считали, что ребенок мало ест?

---- Drosera

[Цитата: Белый Кит от 22 Ноября 2012, 16:17:57](#)

[Цитата: Drosera от 22 Ноября 2012, 16:15:16](#)

А почему так строго сладкое нельзя? Только из-за того что потом едят плохо?

ну, например , вот почему :

[Цитата: Гала от 22 Ноября 2012, 01:42:37](#)

конфеты мы не едим, булки, торты тоже, иногда мороженое, но это вынужденная мера,

мы должны следить за сахаром, он у малого в норме, но близок к высокой планке, если чуть поднимается, то сразу ячмени на глазах, поэтому сладости у нас по принципу полезности.

Ну это у Галы, не у всех же детей проблемы. Вот лично вы всегда против сладкого, почему?

---- Белый Кит

[Цитата: Drosera от 22 Ноября 2012, 16:21:59](#)

Ну это у Галы, не у всех же детей проблемы. Вот лично вы всегда против сладкого, почему?

у Галы ячмени "вылезают" - у нас "формы" поэтому я ВСЕГДА против сладкого.

---- @LE}{@NDER

[Цитата: denis3555@mail.ru от 22 Ноября 2012, 16:14:39](#)

Цитировать

Каждый день уже в течение 16 лет. Могу сказать, что сейчас сложнее чем когда было 7 лет, после 14 лет они считают себя уже взрослыми и самыми умными

Да дело не в сложности, а в понимании вопроса. Я конечно понимаю, что детишки все разные, но все же.... Думаю что от любого 7летнего ребенка-сладкоежки трудно будет добиться понимания, а главное взаимности по поводу:

Цитировать

как питание влияет на спортивный результат и, почему желательно избегать сладкого.



Ну я не говорил про полный отказ от сладкого...

Моя вообще сладкоежка еще та - договорились, что в пятницу, когда заканчивается рабочая и учебная неделя, всем в семье перепадает что-нибудь вкусненькое. Что касается середины недели, если очень хочется сладкого, в доме всегда есть фрукты, есть мёд.)))

---- Гала

[Цитата: denis3555@mail.ru от 22 Ноября 2012, 16:18:09](#)



После всего этого Вы считали, что ребенок мало ест?

Теперь уже нет, но мы к этому шли именно путем устаканивания режима приема пищи, теперь у ребенка выработался, грубо говоря, рефлекс, что в это время он ест, режим подгоняли под распорядок дня, возможно, что в следующем году придется вносить коррективы, потому что пойдём в школу. Я намучилась в свое время со старшей, когда до пяти лет вообще не знала в чем у детей дух держится, не в келлогсах же 🍲, потому что дочь питалась только ими, всю остальную еду отвергала как класс, после пяти лет стало легче, а с сыном помимо отсутствия аппетита, имеются еще и противопоказания. Как мне наш доктор объяснял, что люди делятся на две категории: если одних перестать кормить, то в итоге они начинают мести все подряд, а вторая категория-это мои дети 🍲, если их перестать кормить, то они вообще забудут что есть надо, чтобы жить 🍲. Я это к чему, к тому, что иногда помогает просто не давать есть, но если это не ваш случай, то все же попробуйте режим наладить. Сперва в жесткой форме:" Сейчас надо поесть, вот надо и все, поешь-свободен", потом это уже не понадобится.

---- trosha

Цитировать

Так что 6 лет мы считай на одних конфетах проплавали.

О! Не одна я такая! Люда - 😊

Я лично тоже не против сладкого, сама, что греха таить, люблю умять полкилишко конфеток за раз 😊

И в магаз могу пойти в полдвенадцатого ночи, потому-что очень шоколадку захотелось 😊

Так как сама не без греха, я ее понимаю, НО меня напрягает, что она после школы перед тренировкой может слопать только сладкое. И потом на этом плышет. Контролировать не кому - обедает сама. Противопоказаний тоже нет, вес не ползет, но все равно напрягает...

---- geraiv1

[Цитата: trosha от 22 Ноября 2012, 17:30:26](#)

Цитировать

Так что 6 лет мы считай на одних конфетах проплавали.

О! Не одна я такая! Люда - 😊

Я лично тоже не против сладкого, сама, что греха таить, люблю умять полкилишко конфеток за раз 😊

И в магаз могу пойти в полдвенадцатого ночи, потому-что очень шоколадку захотелось 😊

Так как сама не без греха, я ее понимаю, НО меня напрягает, что она после школы перед тренировкой может слопать только сладкое. И потом на этом плышет. Контролировать не кому - обедает сама. Противопоказаний тоже нет, вес не ползет, но все равно напрягает...

Все люди разные.

Что у Люды Вика, что у Иры Ева худенькие, а взять мою 🍲

Один раз летом, тренировок не было и мы как-то упусти, режим питания оставили прежним. Когда чухнулись, через месяц + 6 кг. Потом 3 месяца сгоняли.

Совсем лишать сладкого, ну тоже неправильно, глюкоза тоже нужна. Но если как у нас проблемы с весом, или другие болячки, на мой взгляд, ограничивать полюбому надо.

---- Dmtry 79

К вопросу о питании юных пловцов. На прошедших соревнованиях в эти выходные в Германии в Регенсбурге (Ratisbona-Cup) сделали вот такую фотку 😊
Пловцы одной из немецких команд в перерыве между заплывами 😊

---- Алексей

Прокомментируйте, пожалуйста, это фото поподробнее. А то я как-то не решаюсь сказать что мне кажется я увидел. 🤔. Или каждый думает в меру своей испорченности? 🤔

---- Белый Кит

[Цитата: Dmtry 79 от 28 Ноября 2012, 00:11:05](#)

На прошедших соревнованиях в эти выходные в Германии в Регенсбурге (Ratisbona-Cup)

не про фотку - расскажи про соревнования.
организация - размещение - питание и т.д.

---- Dmtry 79

[Цитата: Алексей от 28 Ноября 2012, 06:50:10](#)

Прокомментируйте, пожалуйста, это фото поподробнее. А то я как-то не решаюсь сказать что мне кажется я увидел. 🤔. Или каждый думает в меру своей испорченности? 🤔

Да мы просто обедали в перерыве соревнований, жена мне говорит "посмотри, там совсем маленькая девочка-спортсменка сидит с пивом и пастой", я сначала не поверил, обернулся и действительно 😊 Вот так появился этот снимок. Хочу отметить, что сам процесс поглощения этого напитка ею я не наблюдал, так что пусть это так останется загадкой. С безалкогольным пивом вариант исключается, так как такого в баре просто не было, лично проверял 😊. Решил разместить эту фотку, потому что у нас в основном наблюдаются рассуждения, в т.ч. и с участием бывшего ГТ, что наши тренеры слишком много пьют. Так вот в Германии во время соревнований пиво пьют все - и тренеры, и судьи и члены оргкомитета, один раз наблюдал прямо на рабочем месте. Правда ни одного слишком пьяного не наблюдал.

А по теме питания хочется отметить, что в сравнении с немецкими детьми, наши с Вами дети в плане питания просто ангелы. Впрочем я это давно уже отмечаю по поводу европейцев, не могу сказать про америкосов, не видел. Питаться жирными сосисками, с нереальными порциями кетчупа и жареной картошкой

фри, сендвичами, сладкой газированной водой во время соревнований для многих тут в порядке вещей. Сразу хочу сказать не для всех, на каждом соревновании в Германии продается паста - макароны, и видимо наиболее ответственные берут ее или просто булочки. Впрочем по комплекции сразу бросается в глаза, что чем питается 😊 Я это к тому, что не стоит идеализировать миф о том, что дескать за границей все профессионалы во всем с детства в т.ч. в отношении питания. Но то что родители детей в принципе гораздо более равнодушно к этому относятся - факт.

Цитата: Белый Кит от 28 Ноября 2012, 07:24:54

Цитата: Dmtry 79 от 28 Ноября 2012, 00:11:05

На прошедших соревнованиях в эти выходные в Германии в Регенсбурге (Ratisbona-Cup)

не про фотку - расскажи про соревнования.
организация - размещение - питание и т.д.

Обязательно сегодня отпишу в ветке - детские соревнования!

---- Белый Кит

почитайте - интересно 😊

Девочки в спорте - это всегда проблема веса. И чем выше цели, тем эти проблемы проблемнее.

<http://www.liveinternet.ru/users/vellena/post309641819/>

очень понравилось :

....просто выпиваешь стакан воды с растворенными там двумя столовыми ложками английской соли.

Я пробовала, да. Замечательная вещь. **Выпиваешь один раз и мгновенно понимаешь, что кефир лучше. ...**

---- sosnin

Цитата: Dmtry 79 от 28 Ноября 2012, 11:24:03

Так вот в Германии во время соревнований пиво пьют все - и тренеры, и судьи и члены оргкомитета, один раз наблюдал прямо на рабочем месте. Правда ни одного слишком пьяного не наблюдал.

ну да. по словам других очевидцев-идентично но есть "но". проверено на 3х мужчинах 50ти лет.

0,15 промиле= 1 бутылке в РФ в баре или магазине и = 3-4 пинтам немецкого темного пива. у нас с темного голову может просто сорвать. у нас не пиво, а "ерши" в 99%. даже привозное и "местное".

да и по питанию-все верно. мало того все это изобилие дается детям еще и в школах и даже "УОРах" !!!

---- Белый Кит

Цитата: liliana от 09 Февраля 2014, 02:17:19

И такой вопрос к знатокам:

Весит она у меня 29 кг при росте 142 см , ест как крокодильчик - мясо, рыбу в огромных кол-вах, бананы килограммами, конфеты пачками, хлеб батонами. И не прибавляет вообще. На трене проплывает 3,5-4 км. 6 трень в неделю. Может ей гейнер купить или протеиновый коктейльчик? Только сильно меня не ругайте, я только учусь, я пока в этом мало понимаю.

по поводу питания.....

кто-то жалуется, кто ребенок "... совсем перестал есть мясо.."

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3611.msg90435#msg90435>

кто-то - что ест, как крокодильчик....

мамы - это НОРМАЛЬНО!!!!

пока ребенок бодр,весел и активен - это нормально!

следите за самочувствием и здоровьем и , самое главное, за ДИНАМИКОЙ ВЕСА!!!,

старайтесь начинать приучать ребенка к правильному питанию.

---- Drosera

Вот не хотят люди на чужих ошибках учиться. Сначала мы кормим булками и конфетами, радуемся, что дите хорошо кушает, страдаем, что не наедается потому что худая, а вот лет в 15 хватаемся за голову.

Пример завтрака (конец прошлого года) после трени, без контроля.

Каша+омлет+бутер (колбаса-сыр без хлеба, типа худеет)+ 5!!!блинчиков с мясом.

В итоге на начало года 56кг. А летом было 49. 6 недель правильного питания и сейчас 50 с копейками, но очень ей тяжело было, да и сейчас боится сорваться, просит домой ничего из презентов не носить.

---- liliana

Цитата: Белый Кит от 09 Февраля 2014, 09:55:06

а по поводу питания.....

кто-то жалуется, кто ребенок "... совсем перестал есть мясо.."

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3611.msg90435#msg90435>

кто-то - что ест, как крокодильчик....

мамы - это НОРМАЛЬНО!!!!

пока ребенок бодр,весел и активен - это нормально!

следите за самочувствием и здоровьем и , самое главное, за ДИНАМИКОЙ ВЕСА!!!,

старайтесь начинать приучать ребенка к правильному питанию.

Ребенок питается правильно. Не об этом речь (колбасой и конфетами я ее не кормлю).

Но прибавки в весе нет. Мне кажется не хватает калорий, слишком много тратит. Поэтому уже года два она в диапазоне 28-29 кг. Это нормально?

---- Белый Кит
а зачем Вам прибавка в весе?

выросла сильно?

разница у вас вполне в норме -113 (хоть и близко уже к "планке" 110)

моя (в 12 лет) при росте 165 весила 49 (разница -116)

---- liliana

Цитата: Белый Кит от 09 Февраля 2014, 11:40:48

а зачем Вам прибавка в весе?

выросла сильно?

разница у вас вполне в норме -113

моя (в 12 лет) при росте 165 весила 49 (разница -116)

Не знаю зачем мне прибавка в весе, я мать, мое дело волноваться.)))) Просто вверх растет, а вес один и тот же.

А так как кормится она у меня по системе и ест вроде бы много, то я не знаю что делать. Может я ее недокармливаю?

Уже и конфеты с белым хлебом начала разрешать, лишь бы чуть чуть поправилась. Хотя не худая на вид - подтянутая.

---- DorinKa

Ну а раз не худая, то чего переживать? 😊

Нам вот сказали, что тяжелоат немного для плавания, но на мой вопрос: "Может надо похудеть?" сказали - "Ни в коем случае! Просто кость у него такая крупная." Хотя временами животик над кубиками пресса появляется. 🍷

---- liliana

Цитата: DorinKa от 09 Февраля 2014, 12:49:16

Ну а раз не худая, то чего переживать? 😊

Нам вот сказали, что тяжелоат немного для плавания, но на мой вопрос: "Может надо похудеть?" сказали - "Ни в коем случае! Просто кость у него такая крупная." Хотя временами животик над кубиками пресса появляется. 🍷

Это на мой материнский взгляд - не худая))) и самая красивая. Но ведь пишут - должна быть динамика роста веса. У нас стагнация уже который год.

Меня интересует - может давать гейнер или протеин?

---- @LE}{@NDER

[Цитата: liliana от 09 Февраля 2014, 13:53:55](#)

[Цитата: DorinKa от 09 Февраля 2014, 12:49:16](#)

Ну а раз не худая, то чего переживать? 😊

Нам вот сказали, что тяжелоат немного для плавания, но на мой вопрос: "Может надо похудеть?" сказали - "Ни в коем случае! Просто кость у него такая крупная." Хотя временами животик над кубиками пресса появляется. 🍷

Это на мой материнский взгляд - не худая))) и самая красивая. Но ведь пишут - должна быть динамика роста веса. У нас стагнация уже который год.

Меня интересует - может давать гейнер или протеин?

Возраст какой?

Как по мне лучше булки заменить творогом, твердым сыром и конфеты фруктами - в 18 -20 лет скажет вам спасибо.

Сейчас у нее метаболизм высокий, но с возрастом он замедлится. Не надо ей набирать сейчас - с возрастом она наверстает.

---- liliana

[Цитата: @LE}{@NDER от 09 Февраля 2014, 14:30:38](#)

[Цитата: liliana от 09 Февраля 2014, 13:53:55](#)

[Цитата: DorinKa от 09 Февраля 2014, 12:49:16](#)

Ну а раз не худая, то чего переживать? 😊

Нам вот сказали, что тяжелоат немного для плавания, но на мой вопрос: "Может надо похудеть?" сказали - "Ни в коем случае! Просто кость у него такая крупная." Хотя временами животик над кубиками пресса появляется. 🍷

Это на мой материнский взгляд - не худая))) и самая красивая. Но ведь пишут - должна быть динамика роста веса. У нас стагнация уже который год.

Меня интересует - может давать гейнер или протеин?

Возраст какой?

Как по мне лучше булки заменить творогом, твердым сыром и конфеты фруктами - в 18 -20 лет скажет вам спасибо.

Сейчас у нее метаболизм высокий, но с возрастом он замедлится. Не надо ей набирать сейчас - с возрастом она наверстает.

Возраст 9,5 лет.

Она ест творог, сыр и фрукты. Не о правильном питании речь - у нас оно правильное на все сто.

Но я уже согласна и на булочки, лишь бы калории были. Или я не права? Меня интересуют такие штуки как гейнеры и протеины. Меня кто-нибудь понимает?

Что вы все привязались к булочкам и конфетам?

---- @LE}{@NDER

[Цитата: liliana от 09 Февраля 2014, 14:35:36](#)

[Цитата: @LE}{@NDER от 09 Февраля 2014, 14:30:38](#)

[Цитата: liliana от 09 Февраля 2014, 13:53:55](#)

[Цитата: DorinKa от 09 Февраля 2014, 12:49:16](#)

Ну а раз не худая, то чего переживать? 😊

Нам вот сказали, что тяжелоатлет немного для плавания, но на мой вопрос: "Может надо похудеть?" сказали - "Ни в коем случае! Просто кость у него такая крупная." Хотя временами животик над кубиками пресса появляется. 🍌

Это на мой материнский взгляд - не худая))) и самая красивая. Но ведь пишат - должна быть динамика роста веса. У нас стагнация уже который год.

Меня интересует - может давать гейнер или протеин?

Возраст какой?

Как по мне лучше булочки заменить творогом, твердым сыром и конфеты фруктами - в 18 -20 лет скажет вам спасибо.

Сейчас у нее метаболизм высокий, но с возрастом он замедлится. Не надо ей набирать сейчас - с возрастом она наверстает.

Возраст 9,5 лет.

Она ест творог, сыр и фрукты. Не о правильном питании речь - у нас оно правильное на все сто.

Но я уже согласна и на булочки, лишь бы калории были. Или я не права? Меня интересуют такие штуки как гейнеры и протеины. Меня кто-нибудь понимает?

Что вы все привязались к булочкам и конфетам?

О гейнерах есть смысл говорить когда ребенку есть 16 лет и при этом явные проблемы с набором веса. В 9,5 лет об этом говорить еще очень рано - организм растет и все что возможно он использует на строительство скелета и мышц. Булочки и конфеты - это простые углеводы - не те калории которые вам нужны. Сейчас вы не увидите никаких побочных, но если эти привычки питания укоренятся, то с возрастом будут проблемы с обменом веществ, зачем вам это?

Основные калории должны поступать от сложных углеводов - каши, крупы, черный хлеб грубого помола.

В таком возрасте я бы использовал гейнер только в крайнем случае - когда у ребенка после школы тренировка и нет возможности нормально покушать, тогда гейнер может заменить прием пищи.

---- Белый Кит

Цитата: [liliana от 09 Февраля 2014, 14:35:36](#)

Возраст 9,5 лет.

Она ест творог, сыр и фрукты. Не о правильном питании речь - у нас оно правильное на все сто.

Но я уже согласна и на булочки, лишь бы калории были. Или я не права?

не права - см. выше пост Дросеры

Цитировать

Меня интересуют такие штуки как гейнеры и протеины. Меня кто-нибудь понимает?

Возраст 9,5 лет.

ИМХО - рано. сильно рано.

если ОЧЕНЬ хотите - стукнитесь в личку к Аргону. Он по спортпиту, пожалуй, наиболее " в теме"

Цитировать

Что вы все привязались к булочкам и конфетам?

так потому что " не права".

не надо булочки и конфеты. есть другие, более полезные продукты

---- geraiv1

liliana

Не стоит в 9 лет париться гейнерами-протеинами! Правильно говорят и Белый Кит и Drosera в таком возрасте главное самочувствие и комфорт ребенка. Если сейчас ребенку хватает энергии и на тренировки и на вне спортивную жизнь то зачем голову ломать? Вот сколько в этой каше варимся, не помню, чтоб пловцы страдали отсутствием аппетита. А вот с тем, что в период отдыха не меняя режим питания за две три недели набирали по 5-8 кг, а потом топили в воде по два-три месяца, пока этот балласт скидывали. Вот это случается частенько и сами попадали в такую засаду и Drosera с Викой - в общем многие. Кормите ребенка правильно и НЕ парьтесь химией, почитайте про спорт пит.

---- liliana

Спасибо всем за ответы)))) Все ясно.

---- paradox

Цитата: [liliana от 09 Февраля 2014, 02:17:19](#)

У моей дочери сегодня были соревнования....

Брасс(бассейн 25 м):

45.16 - 50 м

1.38.19 - 100 м

И такой вопрос к знатокам:

Весит она у меня 29 кг при росте 142 см , ест как крокодильчик - мясо, рыбу в огромных кол-вах, бананы килограммами, конфеты пачками, хлеб батонами. И не прибавляет вообще. На трене проплывает 3,5-4 км. 6 трень в неделю. Может ей гейнер купить или протеиновый коктейльчик? Только сильно меня не ругайте, я только учусь, я пока в этом мало понимаю.

вы чего от ребенка-то хотите? Что Вас не устраивает? не мешайте ей просто расти. не надо гейнеров и пр.

---- liliana

Цитата: paradox от 10 Февраля 2014, 00:14:27

вы чего от ребенка-то хотите? Что Вас не устраивает? не мешайте ей просто расти. не надо гейнеров и пр.

Хочу чтобы масса перла)))))))) Шучу.

---- kSU

Скоро не будете знать как с ней справиться 🙄 🙄 🙄.... и вспоминать нынешние времена.... У девочек это основная проблема 😊

---- liliana

Цитата: kSU от 11 Февраля 2014, 20:47:36

Скоро не будете знать как с ней справиться 🙄 🙄 🙄.... и вспоминать нынешние времена.... У девочек это основная проблема 😊

Есть же девушки худенькие и которые едят как слоники? Моя с младенчества такая - не в коня корм. Съела и все сгорела, как в топке.

---- DorinKa

С возрастом, как правило, это проходит. 🙄 Я вот тоже когда-то ела всё подряд, а вес не набирался. А после того как стукнуло ..дцать чего-то стала прибавлять в весе. Причем от привычки хорошо есть теперь очень трудно избавиться. 😊

---- @LE}{@NDER

Цитата: liliana от 11 Февраля 2014, 21:09:29

Цитата: kSU от 11 Февраля 2014, 20:47:36

Скоро не будете знать как с ней справиться 🙄 🙄 🙄.... и вспоминать нынешние времена.... У девочек это основная проблема 😊

Есть же девушки худенькие и которые едят как слоники? Моя с младенчества такая - не в коня корм. Съела и все сгорела, как в топке.

Знаю таких лично... увы все они с возрастом реально стали слониками.

Кстати это необязательно касается только девочек. У меня тоже был зверский метаболизм, в 15 лет хавал за троих, а весил 60кг при росте 178, в студенческие годы, когда занимался в качалке, че я только не жрал, чтобы набрать массу, все равно, женился, бросил, вернулся к 70кг... а после 30 масса как поперла, то еле справился - весил стольник. Еле скинул до 75, и то чуть какие праздники - сразу +5кг. Так что осторожнее будьте с желаниями.

---- avia334

Цитировать

Кстати это необязательно касается только девочек. У меня тоже был зверский метаболизм, в 15 лет хавал за троих, а весил 60кг при росте 178, в студенческие годы, когда занимался в качалке, че я только не жрал, чтобы набрать массу, все равно, женился, бросил, вернулся к 70кг... а после 30 масса как поперла, то еле справился - весил стольник. Еле скинул до 75, и то чуть какие праздники - сразу +5кг. Так что осторожнее будьте с желаниями.

Как за руль сел и в офисе пятую точку прижал, так масса поперла с излишком (110кг). Только плаванием вернулся к человеческому обличью (88кг).

А до конца института былдохлый, а ел за пятерых.

Хотя, сейчас, праздники, выходные и прочие дни объедания в животе не задерживаются.

---- Berrimor

Поддержу ораторов выше - в девять лет не в коня корм совсем не показатель, я в вуз поступал весил 60кг при 174см роста, как только нагрузка пропала - масса поперла, за первый год +20кг.