

Н.В. Рылова^{1,2}, А.С. Самойлов¹, А.В. Жолинский², С.М. Разинкин¹, В.Ф. Казаков¹

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

¹ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва

²Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации ФМБА России, г. Москва

Контактное лицо: Рылова Наталья Викторовна: rilovanv@mail.ru

Резюме

В статье освещены современные проблемы организации питания спортсменов-юниоров. Обозначена роль нутриционного плана в качестве неотъемлемой части спортивной подготовки, а также фактора здорового роста и развития юного спортсмена. Описаны особенности пищевого статуса атлетов. Отмечена необходимость проведения образовательных программ в области сбалансированного питания, применения пищевых добавок и спортивных продуктов среди спортсменов юниоров.

Ключевые слова: *питание детей в спорте, пищевой статус, спортивное питание*

Для цитирования: Рылова Н.В., Самойлов А.С., Жолинский А.В., Разинкин С.М., Казаков В.Ф. Принципы организации питания юных спортсменов// Клинический вестник ФМБЦ им. А.И. Бурназяна 2025. №1. С. 12–17. DOI: 10.33266/2782-6430-2025-1-12-17

N.V. Rylova^{1,2}, A.S. Samoylov¹, A.V. Zholinskiy², S.M. Razinkin¹, V.F. Kazakov¹

Principles of Nutrition Organization for Young Athletes

¹International Office, State Research Center - Burnasyan Federal Medical Biophysical Center of Federal Medical Biological Agency, Moscow, Russia

²Federal scientific and clinical center for sports medicine and rehabilitation of the FMBA of Russia, Moscow

Contact person: Rylova Natal'ya Victorovna: rilovanv@mail.ru

Abstract

The modern problems of junior's nutritional status are consecrated in this paper. We denoted the role of rational nutrition for athletes, as an integral part of athletic training, as well as a factor of healthy growth and development. We described the basic determining methods of athlete's nutritional status. Also the principles and methods of nutrition and nutritional support for children – athletes are highlighted. Furthermore, we indicated to needs of various kinds of educational programs about balanced diet and dietary supplements and sports foods for junior athletes.

Keywords: *sdietary supplements in sports practice, nutritional status, nutritional status of children in sports, sports nutrition*

For citation: Rylova NV, Samoylov AS, Zholinskiy AV, Razinkin CM, Kazakov VF. Principles of Nutrition Organization for Young Athletes. A.I. Burnasyan Federal Medical Biophysical Center Clinical Bulletin. 2025.1:12-17. (In Russian) DOI: 10.33266/2782-6430-2025-1-12-17

Рационально организованное питание укрепляет здоровье, повышает спортивную работоспособность, способствует процессам восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, а также профилактике травматизации [1].

Основными принципами спортивного питания являются:

Снабжение спортсменов необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок.

Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам).

Соблюдение принципов сбалансированного (оптимизация качественного и количественного состава пищи) питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности нагрузок в зависимости от фазы подготовки к спортивным соревнованиям.

Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная) в зависимости от конкретных задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов.

Распределение рациона в течение дня, четко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований.

Организация рационального питания юных спортсменов связана с обеспечением их потребностей в пищевых веществах и энергии не только для удовлетворения эффективного тренировочного процесса и достижения максимальных спортивных результатов, но и с целью поддержания непрерывного роста и развития ребенка [2]. На протяжении среднего и старшего школьного возраста происходят перемены в обмене веществ и энергии. Величина основного обмена у детей этого возраста

в расчете на единицу массы тела или поверхности тела заметно снижается.

С окончанием роста массы тела падает относительная потребность организма в белках, положительный азотистый баланс к юношескому возрасту постепенно сменяется азотистым равновесием, характерным для взрослого организма. У подростков еще достаточно высокая потребность в поступлении с пищей жиров, поскольку в период полового созревания жир используется для пластических процессов формирования состава тела, а холестерин – для синтеза половых стероидных гормонов. Таким образом, качественный и количественный состав пищевого рациона каждой возрастной группы различен.

Основными направлениями рационального питания детей спортсменов являются организация адекватного питьевого режима, обеспечение соответствующей калорийности рациона, сбалансированного потребления белков, жиров и углеводов. Также важна дополнительная дотация витаминами и минеральными веществами.

Адекватный водно-солевой режим в период активных физических нагрузок предупреждает потерю микроэлементов, в первую очередь натрия и калия, поддерживает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывает благотворное влияние на нервно-мышечную регуляцию. Стоит отметить, что в период тренировок потери жидкости могут быть значительными [3].

Результаты исследований сектора биохимии спорта ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (СПбНИИФК), направленных на выявление значений энерготрат по ступеням мощности выполняемой работы для отдельных видов спорта, позволили определить среднесуточные энергетические траты юных спортсменов (таблица).

Достаточная калорийность рациона питания обеспечивает эффективную работу мышечной системы, предупреждает раннее наступление усталости, поддерживает спортивную работоспособность на высоком уровне.

Оптимальное поступление углеводов обеспечивает интенсивность работы мышц, предупреждает наступление гипогликемии во время тренировочного процесса, способствует эффективному восстановлению после активной физической деятельности.

У спортсменов, потребляющих недостаточное количество углеводов постепенно нарастает хронический дефицит запасов гликогена, что значительно снижает спортивную производительность и выносливость. Обеспечение адекватного углеводного баланса в рационе питания спортсменов имеет определенное значение в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание, бег на длинные дистанции, которые требуют сохранения стройной формы тела. У спортсменов этих видов спорта при преднамеренном употреблении недостаточного количества углеводов с целью снижения калорийности рациона питания для снижения веса всегда существует риск углеводной недостаточности [4].

Оптимальный белковый баланс в питании юных спортсменов обеспечивает пластические процессы роста и развития организма [5], а также играет важную роль в физической подготовке. Повышенная частота тренировок, недостаток белков в питании ведут к преобладанию катаболизма белков над их анаболизмом. Нерациональное питание с дефицитом поступления белка ведет к иммуносупрессии, возрастанию риска травматизации и появлению признаков хронической усталости [6].

Липиды также имеют важное значение в детском питании. Кроме высокой энергетической ценности, жиры, наравне с белками, выполняют

Таблица

Среднесуточные энергетические траты юных спортсменов
Average daily energy expenditure of young athletes

| Особенности нагрузок | Виды спорта | Пол | Среднесуточные энерготраты (ккал) |
|--|--|-----|-----------------------------------|
| Кратковременные, но значительные физические нагрузки | Акробатика (спортивная), бадминтон, горнолыжный спорт, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метания, прыжки, спринт), парусный спорт, плавание синхронное, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, сноуборд, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), теннис настольный, фехтование, фигурное катание, фристайл | М | 4080±750 |
| | | Ж | 3660±860 |
| Большой объем и интенсивность физической нагрузки | Бокс, борьба (вольная, греко-римская, дзюдо, самбо), пляжный волейбол, водное поло, гандбол, гребной слалом, легкая атлетика (бег на 400, 1500, 3000 м), спортивные игры (баскетбол, волейбол), софтбол, теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол, хоккей, хоккей на траве, хоккей с мячом | М | 4870±910 |
| | | Ж | 4680±725 |
| Длительные и напряженные физические нагрузки | Гребля (академическая, на байдарках и каноэ), биатлон, велогонки на шоссе, конькобежный спорт (многоборье), лыжное двоеборье, лыжные гонки, плавание, современное пятиборье, триатлон | М | 5610 ± 430 |
| | | Ж | 5200 ± 570 |

роль пластического материала, так как входят в состав всех клеток и тканей организма. Также липиды способствуют лучшему использованию организмом белков, витаминов и минеральных веществ [7]. Питание юных спортсменов с недостаточным содержанием липидов приводит к истощению запасов триглицеридов в организме, что может ограничивать спортивную производительность и приводить к раннему наступлению утомления в процессе тренировок. Кроме того, неадекватное употребление жиров у подростков может снижать уровень тестостерона в крови, что в свою очередь ведет к уменьшению мышечной массы [8].

Особое значение имеет обеспечение организма атлета витаминами и микроэлементами. Витамины и минеральные вещества играют большую роль в регуляции обменных процессов и физиологических функций организма. Витамины являются незаменимыми пищевыми факторами, которые обладают выраженной биологической активностью и в большинстве случаев обеспечивают реализацию каталитических реакций организма. Юные спортсмены часто испытывают поливитаминовую недостаточность (характерно выявление дефицита витаминов А, С, группы В, Е, РР) [9]. Минеральные вещества, в свою очередь, обеспечивают правильный рост и развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани, принимают активное участие в процессах кроветворения, выработке различных ферментов и гормонов [10]. Дополнительный прием кальция особенно важен для юных спортсменов. Подросткам необходимо накопление адекватного количества кальция в костях для профилактики развития остеопороза с возрастом. Адекватная дотация микроэлемента железа обеспечивает поддержание системы обеспечения кислородом. Атлеты с дефицитом железа часто жалуются на трудности в обучении, на снижение спортивной производительности и выносливости, а также на необходимость более длительного периода восстановления после тренировок [11]. Также важно отметить, что потребности юных спортсменов в витаминах и минеральных веществах несколько выше относительно детей, не занимающихся активной физической деятельностью.

Таким образом, роль рационального сбалансированного питания в жизни юных спортсменов огромна, однако особенности планов физических нагрузок, плотные графики тренировочного процесса и другой деятельности, пищевые предпочтения и избирательный аппетит детей и подростков приводят к нарушениям режима питания и редкому приему пищи, что способствует поливалентной недостаточности в микро- и макронутриентах [12]. Поэтому в настоящее время возникает необходимость использования в рационе спортсменов, наряду с традиционными натуральными пищевыми продуктами, продуктов с заданными свойствами (так называемыми функциональными пищевыми продуктами) и биологически активных добавок к пище [13]. Однако научных обоснований и доказательств эффективности и безопасности даже, разрешенных для применения в спортивной практике спортивных

добавок в большинстве случаев явно недостаточно или они отсутствуют.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт, проблема адекватного питания в детско-юношеском спорте чрезвычайно актуальна. При анализе фактического питания детей-спортсменов выявляется дефицит энергетической ценности рациона питания, дефицит потребления белков, ПНЖК, кальция и избыточное – насыщенных жирных кислот. Также отмечается недостаточная обеспеченность организма витаминами, микроэлементами, такими как железо, магний, цинк. Кроме того, характерным для детей-спортсменов является выявление поливитаминовой недостаточности [9].

Рационы питания юных спортсменов часто не соответствуют физиологическим потребностям и объему физических нагрузок, что актуализируют необходимость нутритивной поддержки организма юных спортсменов. Использование пищевых добавок и продуктов спортивного питания среди детей-спортсменов широко распространено, однако их выбор (как по количеству, так и качеству) далеко не всегда соответствует реальным потребностям конкретного ребенка-спортсмена. Находят своего потребителя, к сожалению, и не разрешенные для применения в спорте препараты вещества с эргогенными свойствами, которые наряду с такими эффектами, как повышение работоспособности, выносливости, объема мышечной массы, притупление чувства усталости, оказывают и полисистемные негативные побочные эффекты [14].

К сожалению, уровень знаний детей и подростков-спортсменов о правильном питании, продуктах спортивного питания недостаточны для осуществления самостоятельного восполнения организма питательными и энергетическими веществами. Поэтому в организации рационального питания юного спортсмена особенно важна координированная работа самого спортсмена-юниора, который заинтересован не только в достижении максимальных спортивных результатов, но и сохранении состояния здоровья; родителей, роль которых заключается в воспитании правильного пищевого поведения с самого раннего детства и поддержании культуры питания в семье; врача-диетолога и тренера, которые обеспечивают соответствие пищевого рациона и режима дня физиологическим потребностям и объему физических нагрузок [15].

Для организации рационального питания юных спортсменов необходимо в первую очередь исследовать образ питания спортсмена, провести тщательный опрос, оценить полный суточный рацион, объем питания, объем потребляемой жидкости, кратность приема пищи, тренировочный процесс и режим дня. Кроме того, необходимо оценить исходный пищевой статус на фоне выявленной пищевой недостаточности фактического питания. Данные мероприятия включают в себя полное обследование морфологических, физиологических, биохимических и других показателей, которые отражают изменение структуры, функции, резистентности и адаптационных резервов в

зависимости от количественной и качественной адекватности питания [16].

О качестве нутритивного статуса можно косвенно судить при проведении первичного осмотра спортсмена. Частые простудные заболевания, отставание в физическом развитии могут указывать на недостаточное потребление белков и микроэлементов [17]. Кроме того, о полноценном и рациональном питании свидетельствуют здоровое состояние кожных покровов, ногтей, видимых слизистых оболочек полости рта, зева, конъюнктивы глаз, лимфатических узлов, щитовидной железы, печени. Патологические изменения в этих органах и областях чаще всего наблюдаются при гиповитаминозах и минеральной недостаточности. Например, фолликулярный гиперкератоз наблюдается при недостаточности незаменимых жирных кислот, витамина А; алопеция, ломкость ногтей – при недостаточности белка и железа; глоссит – при недостаточности никотиновой кислоты, цианокобаламина, рибофлавина и т.д. [18]

В современной спортивной медицине наиболее часто используются биоимпедансометрией, которая позволяет оценить композиционный состав тела человека, определить уровень основного обмена, жидкостного обмена, уровень развития мышечной массы, жировой ткани, произвести сегментарный анализ состав тела [19].

Организация рационального питания детей, занимающихся физкультурой и спортом, проводится соответственно возрасту, полу, общему состоянию здоровья ребенка, его физической и иной активности, режиму дня, личным вкусовым предпочтениям, виду спорта, периоду тренировочного процесса, климатогеографическим условиям, в котором пребывает юный спортсмен. Она включает в свои рамки задачи адекватного питьевого режима, обеспечения калорийности рациона питания, соответствующего энергетическим затратам, сбалансированного потребления белков, жиров и углеводов, а также задачи по профилактике дефицита витаминов и минеральных веществ [12].

При организации питьевого режима важно учитывать вид спорта, которым занимается юный спортсмен, длительность тренировочного процесса, потребность в калориях. Для регидратации при занятиях спортом с коротким периодом активности рекомендуется потребление пресной воды, которая не содержит калорий, но это нежелательно для занятий, длящихся более 60 минут, или для наиболее интенсивных тренировок, продолжительностью до 30 минут. При занятиях спортом с длительным периодом тренировочного процесса рекомендуются спортивные напитки. Очень важно адекватное употребление спортсменами жидкости до, во время и после тренировочного процесса. При недостаточном потреблении воды в тканях образуются застойные явления, накапливаются продукты обменных процессов. Даже дегидратация легкой степени тяжело переносится организмом. Однако чувство жажды притупляется в период тренировок. При хронической дегидратации, которая часто

имеет место в весовых видах спорта, снижается эффективность тренировочного процесса. В тоже время признаем, что вопрос о «водной нагрузке» остается до конца не решенным и даже в спорте высших достижений нет единого мнения как по времени использования жидкости, так и по её качеству на различных этапах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [20]. Очень важно употребление спортсменами жидкости до, во время и после тренировочного процесса. При этом важно учитывать тот факт, что во время тренировки чувство жажды притупляется. При недостаточном водопотреблении в тканях образуются застойные явления, накапливаются продукты обменных процессов, поэтому даже дегидратация легкой степени тяжело переносится организмом [21, 22].

При организации углеводного питания необходимо учитывать, что потребности в углеводах в тренировочный период больше, чем соревновательный. Было отмечено, что потребность в углеводах увеличивается с возрастанием интенсивности упражнений, но постепенно уменьшается с увеличением длительности нагрузки. Спортсменам, физическая нагрузка которых тяжелая и длится более 1 часа, рекомендуется употребление углеводов до физической нагрузки. Употребление углеводов с низким гликемическим индексом до тренировок предупреждает появление чувства голода. Также употребление углеводов до тренировок повышает уровень глюкозы в крови, которая обеспечивает энергией работающие мышцы. Во время и после тренировок рекомендуется потребление продуктов, содержащих углеводы со средним и высоким гликемическим индексом, что способствует восполнению запасов гликогена и обеспечивает эффективный восстановительный период [23]. Для спортсменов удобно употребление углеводов в жидкой или гелевой форме, так как создается возможность быстрого насыщения организма углеводами без длительной задержки большого объема пищи в желудке, что может быть причиной чувства дискомфорта в области эпигастрия в период тренировочного процесса.

При организации адекватного поступления белков необходимо учитывать, что при увеличении интенсивности и длительности нагрузок потребность в белках возрастает за счет включения белков в процесс энергообразования. Достаточная обеспеченность организма спортсмена белками особенно имеет большое значение в период тренировочного процесса и сразу же после тренировок [24]. В отличие от методов восполнения углеводных запасов в питании юных спортсменов, где предпочтительно использование спортивных напитков в период тренировочного процесса, при восполнении запасов белка лучшими источниками протеинов являются естественные продукты питания, нежели протеиновые коктейли и аминокислотные добавки. Кроме того, протеиновые коктейли являются дорогими препаратами, требуют предварительного приготовления и могут отрицательно влиять на состояние здоровья юного спортсмена [25]. При организации

адекватного потребления жиров рекомендуется учитывать длительность и интенсивность физических упражнений. Потребность в жирах возрастает при длительных низкоинтенсивных упражнениях, при этом на содержание жиров в суточном рационе питания спортсменов должно приходиться 26–30% общей калорийности пищи [26].

Наряду со сбалансированным потреблением с пищей дети-спортсмены нуждаются в повышенном поступлении с пищей витаминов (А, В, РР, С, Е) и минеральных веществ (калия, магния, кальция, фосфора, железа) [6]. Суточные потребности детей-спортсменов в витаминах и минеральных веществах зависят от вида спорта, которым занимается ребенок. Также при организации дополнительного потребления витаминов и микроэлементов рекомендуется учитывать совместимость продуктов по абсорбционным способностям. Например, при приеме препаратов железа не рекомендуется потребление таких продуктов как отруби, цельные зерна, шпинат, орехи, кофе, чай. Также важно отметить, что всасывание железа в кишечнике снижает чрезмерное потребление кальция и магния в рационе питания [27].

Таким образом, актуальные вопросы спортивной нутрициологии детского возраста требуют особого внимания и индивидуального подхода в каждом конкретном случае. Рациональное питание юных спортсменов должно обеспечивать высокие потребности в основных питательных веществах и

микронутриентах, полностью компенсировать энергетические затраты, связанные с интенсивным ростом и физической нагрузкой. Кроме того, сбалансированное питание и адекватная нутритивная поддержка детей спортсменов способствуют сохранению здоровья ребенка, оптимизации спортивной работоспособности, поддержанию оптимальных пропорций тела, обеспечивают сохранность мышечной массы тела, уменьшают риск травматизации в период тренировочного процесса, а также способствуют процессу восстановления после тренировки.

Однако организация рационального сбалансированного питания детей-спортсменов является весьма непростой задачей. Во-первых, данная группа спортсменов, в силу своего возраста, не в состоянии полноценно осознать важнейшую роль правильного, сбалансированного питания, а также оценить качество и целесообразность применения того или иного продукта спортивного питания. Во-вторых, тренировочные и соревновательные графики спортсменов ограничивают возможность адекватного восполнения энергетических затрат и удовлетворения потребности в питательных веществах. Поэтому, мероприятия по организации рационального питания и нутритивной поддержки спортсменов детского возраста должны включать разного рода образовательные программы, направленные на информирование о правильном питании и возможностях применения спортивных продуктов самих спортсменов-юниоров и их родителей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ / REFERENCES

1. Rawson E.S., Miles M.P., Larson-Meyer D.E. Dietary Supplements for Health, Adaptation, and Recovery in Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2018;28;2:188-199. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0340.
2. Solomon M.L., Briskin S.M., Sabatina N., Steinhoff J.E. The Pediatric Endurance Athlete. *Current Sports Medicine Reports* 2017;16;6:428-434. doi: 10.1249/jsr.0000000000000428.
3. Belval L.N., Hosokawa Y., Casa D.J., Adams W.M., Armstrong L.E., Baker L.B., et al. Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients*. 2019;11;7:1550. doi: 10.3390/nu11071550.
4. Pilis K., Stec K., Pilis A., Mroczek A., Michalski C., Pilis W. Body Composition and Nutrition of Female Athletes. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2019;70;3:243-251. doi: 10.32394/rpzh.2019.0074.
5. Richter M., Baerlocher K., Bauer J.M., Elmadfa I., Heseker H., Leschik-Bonnet E., et al. Revised Reference Values for the Intake of Protein. *Ann Nutr Metab* 2019;74;3:242-250. doi: 10.1159/000499374.
6. Desbrow B., Burd N.A., Tamopolsky M., Moore D.R., Elliott-Sale K.J. Nutrition for Special Populations: Young, Female, and Masters Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2018;29;2:220-227. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0269.
7. Segatto M., Pallottini V. Facts about Fats: New Insights into the Role of Lipids in Metabolism, Disease and Therapy. *Int J Mol Sci.* 2020;21;18:6651. doi: 10.3390/nu121186651.
8. Fantus R.J., Halpern J.A., Chang C., Keeter M.K., Bennett N.E., Helfand B., et al. The Association between Popular Diets and Serum Testosterone among Men in the United States. *J Urol.* 2020;203;2:398-404. doi: 10.1097/JU.0000000000000482.
9. Al-Jawaldeh A., Taktouk M., Nasreddine L. Food Consumption Patterns and Nutrient Intakes of Children and Adolescents in the Eastern Mediterranean Region: a Call for Policy Action. *Nutrients.* 2020;12;11:3345. doi: 10.3390/nu12113345.
10. Reid I.R. Vitamin D Effect on Bone Mineral Density and Fractures. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America* 2017;46;4:935-945. doi: 10.1016/j.ecl.2017.07.005.
11. Sim M., Garvican-Lewis L.A., Cox G.R., Govus A., McKay A.K.A., Stellingwerf T., et al. Iron Considerations for the Athlete: a Narrative Review. *European Journal of Applied Physiology* 2019;119;7:1463-1478. doi: 10.1007/s00421-019-04157-y.
12. Noll M., De Mendonça C.R., De Souza Rosa L.P., Silveira E.A. Determinants of Eating Patterns and Nutrient Intake among Adolescent Athletes: a Systematic Review. *Nutr J.* 2017;16;1:46. doi: 10.1186/s12937-017-0267-0.
13. Панченко М.Н., Андрияненко А.О., Майдан В.А. Нутритивная поддержка высококвалифицированных спортсменов на этапах подготовки, в период соревнований и восстановления // *Известия Российской Военно-медицинской академии.* 2020. Т.39. №52. С. 182-183. [Panchenko M.N., Andriyanenko A.O., Maydan V.A. Nutritional Support of Highly Qualified Athletes at the Stages of Preparation, during Competitions and Recovery. *Izvestiya Rossiyskoy Voenno-Meditsinskoy Akademii = Bulletin of the Russian Military Medical Academy.* 2020;39;52:182-183 (In Russ.)].
14. Балыкова Л.А., Ивянский С.А., Самошкина Е.С., Чигинева К.Н., Варлашина К.А., Плешков С.А. Стимуляторы работоспособности в спортивной медицине: многообразие выбора и влияния на здоровье // *Педиатрия (Прил. к журн. Consilium Medicum).* 2017. №4. С. 78-83 [Balykova L.A., Ivyanskiy S.A., Samoshkina Ye.S., Chigineva K.N., Varlashina K.A., Pleshkov S.A. Performance Stimulants in Sports Medicine: Variety of Choices and Impact on Health. *Pediatrics (Supplement to the Journal Consilium Medicum) = Pediatrics ((Supplement to the Journal Consilium Medicum)).* 2017;4:78-83 (In Russ.)].
15. Gatterer K., Gumpenberger M., Overbye M., Streicher B., Schobersberger W., Blank C. An Evaluation of Prevention Initiatives by 53 National Anti-Doping Organizations: Achievements and Limitations. *J Sport Health Sci.* 2020;9;3:228-239. doi: 10.1016/j.jshs.2019.12.002.
16. Bielec G., Goździejewska A. Nutritional Habits of 11-12-Year-Old Swimmers Against Non-Athlete Peers - a Pilot Study. *Pediatr Endocrinol Diabetes Metab.* 2018;24;2:72-81. doi: 10.18544/PEDM-24.02.0105.
17. Yadav P., Dubey B.N. Nutritional Problems among Children in Urban Slum Area. *Man In India.* 2017;97;2:349-362.

18. DiBaise M., Tarleton S.M. Hair, Nails, and Skin: Differentiating Cutaneous Manifestations of Micronutrient Deficiency. *Nutr Clin Pract.* 2019;34;4:490-503. doi: 10.1002/ncp.10321
19. Castizo-Olier J., Iruiria A., Jemni M., Carrasco-Marginet M., Fernández-García R., Rodríguez F.A. Bioelectrical Impedance Vector Analysis (BIVA) in Sport and Exercise: Systematic Review and Future Perspectives. *PLOS ONE.* 2018;13;6:e0197957. doi: 10.1371/journal.pone.0197957.
20. Денисова Н.Н., Погожева А.В., Кешабянц Э.Э., Баева В.С. Питание и водно-питьевой режим циклических видов спорта // Спортивная медицина: наука и практика. 2018. Т.8. №2. С. 37-46 [Denisova N.N., Pogozheva A.V., Keshabyants E.E., Bayeva V.S. Nutrition and Water-Drinking Regimen of Cyclic Sports. *Sportivnaya Meditsina: Nauka i Praktika = Sports Medicine: Science and Practice.* 2018;8;2:37-46 (In Russ.)]. doi: 10.17238 / ISSN2223-2524.2018.2.37.
21. Evans G.H., James L.J., Shirreffs S.M., Maughan R.J. Optimizing the Restoration and Maintenance of Fluid Balance after Exercise-Induced Dehydration. *Journal of Applied Physiology.* 2017;122;4:945-951. doi: 10.1152/jappphysiol.00745.2016.
22. Van Biervliet S. Nutrition and Hydration in Sporting Children. *Belgian Journal of Pediatrics.* 2019;21;2:68-70.
23. Pramukova B. Current Knowledge about Sports Nutrition. *Australasian Medical Journal.* 2011;4;3:107-110. doi: 10.4066/amj.2011.520.
24. Huecker M., Sarav M., Pearlman M., Laster J. Protein Supplementation in Sport: Source, Timing, and Intended Benefits. *Curr Nutr Rep.* 2019;8;4:382-396. doi: 10.1007/s13668-019-00293-1.
25. Or F., Kim Y., Simms J., Austin S.B. Taking Stock of Dietary Supplements' Harmful Effects on Children, Adolescents, and Young Adults. *J Adolesc Health* 2019;65;4:455-461. doi: 10.1016/j.jadohealth.2019.03.005.
26. Бушуева Э.В., Чалкина Я.С., Сорокин Е.А., Денисова Т.Г., Иванова О.Н. Оценка влияния питания у лиц, занимающихся спортом, на функциональное состояние сердца // Современные проблемы науки и образования. 2017. №2. С.26. [Bushuyeva E.V., Chalkina Ya.S., Sorokin Ye.A., Denisova T.G., Ivanova O.N. Evaluation of the Influence of Nutrition in Individuals Involved in Sports on the Functional State of the Heart. *Sovremennyye Problemy Nauki i Obrazovaniya = Modern Problems of Science and Education.* 2017;2:26 (In Russ.)].
27. Shubham K., Anukiruthika T., Dutta S., Kashyap A.V., Moses J.A., Anandharamkrishnan C. Iron Deficiency Anemia: A Comprehensive Review on Iron Absorption, Bioavailability and Emerging Food Fortification Approaches. *Trends in Food Science & Technology.* 2020;99;9:58-75. doi: 10.1016/j.tifs.2020.02.021.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.
Участие авторов. Статья подготовлена с равным участием авторов.
Поступила: 11.12.2024. Принята к публикации: 25.01.2025.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.
Financing. The study had no sponsorship.
Contribution. Article was prepared with equal participation of the authors.
Article received: 11.12.2024. Accepted for publication: 25.01.2025