



Руководство по гимнастике

У гимнастов есть право на спокойный прием пищи

- Одной идеальной программы питания для гимнастов не существует. Гибкий подход к питанию, допускающий случайный выбор, обеспечивает потребление достаточного количества энергии. В качестве помощи можно использовать программы питания спортсмена для разных дней тренировки, учитывающие уровень нагрузки. Программы питания представляют собой основу для разнообразного питания, которое обеспечивает получение питательных веществ.
- В гимнастике мы гарантируем право на спокойный прием пищи. Это означает, что мы даем каждому возможность делать самостоятельный выбор во время приема пищи. Прием пищи — неподходящее время для комментариев, даже если возникло беспокойство. Мы также помним, что отдельный выбор блюд не всегда дает полную картину пищевых привычек человека.
- Разговоры о питании и о еде должны быть частью нашей работы. Мы рекомендуем и поощряем питаться разнообразно и в достаточном количестве. Мы учитываем принципы ответственного и безопасного обсуждения тела и питания: например, в лагерях мы выделяем время для достаточного приема пищи, поддерживаем и ободряем спортсменов. Если ситуация вызывает беспокойство, мы действуем конфиденциально и обеспечиваем безопасное пространство для индивидуального обсуждения.
- Если питание или благополучие гимнаста или гимнастки вызывают озабоченность, мы поднимаем этот вопрос. Обсуждение вопросов питания и диеты должно проходить в атмосфере доверия, и для этого необходимо создать безопасное пространство. Для решения проблем может быть полезно привлечение сторонних специалистов.