

---

МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОВЕТ ПО СТАНДАРТИЗАЦИИ, МЕТРОЛОГИИ И СЕРТИФИКАЦИИ  
(МГС)  
INTERSTATE COUNCIL FOR STANDARDIZATION, METROLOGY AND CERTIFICATION  
(ISC)

---

МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
СТАНДАРТ

ГОСТ  
34006—  
2016

---

Продукция пищевая специализированная  
**ПРОДУКЦИЯ ПИЩЕВАЯ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ**  
Термины и определения

Издание официальное



Москва  
Стандартинформ  
2018

## Предисловие

Цели, основные принципы и основной порядок проведения работ по межгосударственной стандартизации установлены в ГОСТ 1.0—2015 «Межгосударственная система стандартизации. Основные положения» и ГОСТ 1.2—2015 «Межгосударственная система стандартизации. Стандарты межгосударственные, правила и рекомендации по межгосударственной стандартизации. Правила разработки, принятия, обновления и отмены»

### Сведения о стандарте

1 РАЗРАБОТАН Федеральным государственным бюджетным учреждением науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи» (ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»)

2 ВНЕСЕН Федеральным агентством по техническому регулированию и метрологии

3 ПРИНЯТ Межгосударственным советом по стандартизации, метрологии и сертификации (протокол от 22 ноября 2016 г. № 93-П)

За принятие проголосовали.

| Краткое наименование страны по МК (ИСО 3166) 004 – 97 | Код страны по МК (ИСО 3166) 004 – 97 | Сокращенное наименование национального органа по стандартизации |
|---|--------------------------------------|---|
| Армения   | AM                                   | Минэкономики Республики Армения                                 |
| Беларусь  | BY                                   | Госстандарт Республики Беларусь                                 |
| Грузия  | GE                                   | Грузстандарт  |
| Киргизия  | KG                                   | Кыргызстандарт  |
| Россия  | RU                                   | Росстандарт   |
| Таджикистан   | TJ                                   | Таджикстандарт  |
| Узбекистан  | UZ                                   | Узстандарт  |

4 Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 26 мая 2017 г. № 437-ст межгосударственный стандарт ГОСТ 34006—2016 введен в действие в качестве национального стандарта Российской Федерации с 1 июля 2018 г.

5 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

6 ПЕРЕИЗДАНИЕ. Ноябрь 2018 г.

*Информация об изменениях к настоящему стандарту публикуется в ежегодном информационном указателе «Национальные стандарты», а текст изменений и поправок — в ежемесячном информационном указателе «Национальные стандарты». В случае пересмотра (замены) или отмены настоящего стандарта соответствующее уведомление будет опубликовано в ежемесячном информационном указателе «Национальные стандарты». Соответствующая информация, уведомление и тексты размещаются также в информационной системе общего пользования — на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет ([www.gost.ru](http://www.gost.ru))*

© Стандартиформ, оформление, 2017, 2018



В Российской Федерации настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии

## Введение

Установленные в настоящем стандарте термины расположены в систематизированном порядке, отражающем систему понятий в области специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, спортивного питания, а также суточного рациона спортсмена.

Для каждого понятия установлен один стандартизованный термин.

Наличие квадратных скобок в терминологической статье означает, что в нее включены два термина, имеющие общие терминологические элементы. В алфавитном указателе данные термины приведены отдельно с указанием номера статьи.

Приведенные определения можно при необходимости изменять, вводя в них произвольные признаки, раскрывая значения используемых в них терминов, указывая объекты, относящиеся к определенному понятию. Изменения не должны нарушать объем и содержание понятий, определенных в настоящем стандарте.

В стандарте приведен алфавитный указатель терминов на русском языке.

## Продукция пищевая специализированная

## ПРОДУКЦИЯ ПИЩЕВАЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

## Термины и определения

Specialized foodstuffs. Food products for sportsmen's nutrition. Terms and definitions

Дата введения — 2018—07—01

**1 Область применения**

Настоящий стандарт устанавливает термины и определения в области специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, спортивного питания, а также суточного рациона спортсмена.

Термины, установленные настоящим стандартом, обязательны для применения во всех видах документации и литературы в области специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, спортивного питания, а также суточного рациона спортсмена, входящих в сферу работ по стандартизации и/или использующих результаты этих работ.

**2 Термины и определения****Общие понятия**

**1 спортивное питание:** Питание, предназначенное для обеспечения повышенной потребности спортсменов в энергии, пищевых и биологически активных веществах за счет полноценных рационов питания и включения в них специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, с учетом спортивной специализации, фазы спортивного цикла (базовый подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный периоды), физического статуса, состояния адаптационного потенциала, возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, индивидуальных пищевых предпочтений и индивидуальных особенностей здоровья и климатогеографических условий.

**2 суточный рацион питания спортсмена:** Рацион, включающий набор рекомендуемых блюд и пищевых продуктов промышленного производства, скомплектованных в завтрак, обед, полдник и ужин, сочетающихся с дополнительным приемом специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями, спортивной специализацией и фазой спортивного цикла.

3

**пищевая продукция для питания спортсменов:** Специализированная пищевая продукция заданного химического состава, повышенной пищевой ценности и/или направленной эффективности, состоящая из комплекса продуктов или представленная их отдельными видами, которая оказывает специфическое влияние на повышение адаптивных возможностей человека к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам.

[[1], глава 1, статья 4]

**4 классификация специализированной пищевой продукции для питания спортсменов по компонентному составу:** Подразделение специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов в зависимости от индивидуальных физиологических потребностей спортсмена с учетом

спортивной специализации и фазы спортивного цикла на высокобелковые, белково-углеводные, углеводно-белковые, высокоуглеводные, углеводно-минеральные продукты и биологически активные добавки для питания спортсменов.

**5 высокобелковые продукты для питания спортсменов:** Продукты, состоящие из белковых компонентов животного и/или растительного происхождения, с содержанием белка не менее 20 % от энергетической ценности продукта, предназначенные для питания спортсменов с целью контроля мышечной и жировой массы тела, а также повышения скоростно-силовых показателей.

**6 белково-углеводные продукты для питания спортсменов:** Продукты, содержащие в своем составе белковые и углеводные компоненты, с преобладанием белковых, применение которых способствует увеличению абсолютных и относительных показателей мышечной массы тела спортсмена и восстановлению энергетических ресурсов организма.

**7 углеводно-белковые продукты для питания спортсменов:** Продукты, содержащие в своем составе углеводные и белковые компоненты, с преобладанием углеводных, применение которых способствует быстрому восстановлению энергетических ресурсов организма и увеличению абсолютных и относительных показателей мышечной массы тела.

**8 высокоуглеводные продукты для питания спортсменов:** Продукты, содержащие в своем составе смесь углеводов (до 95 %) с высоким и/или низким гликемическим индексом, обладающие легкой перевариваемостью, низкой осмоляльностью, применяемые спортсменами с целью пополнения энергетических ресурсов организма.

**9 углеводно-минеральные напитки для питания спортсменов:** Напитки и сухие смеси для их получения, содержащие в своем составе углеводные компоненты и минеральные вещества — электролиты (растворимые в воде соли органических и неорганических кислот: хлорид кальция, фосфат кальция, цитрат натрия, хлорид калия, фосфат магния), способствующие поддержанию водно-электролитного баланса организма.

**10 изотонические напитки для питания спортсменов:** Напитки (водные растворы) с осмоляльностью 270—330 мОсм/кг, содержащие в своем составе минеральные вещества (электролиты) и/или углеводные компоненты, допускающие наличие биологически активных веществ, употребление которых направлено на поддержание баланса жидкости и минеральных веществ в организме.

**11 гипотонические напитки для питания спортсменов:** Напитки (водные растворы) с осмоляльностью менее 270 мОсм/кг, содержащие в своем составе минеральные вещества (электролиты) и/или углеводные компоненты, допускающие наличие биологически активных веществ, употребление которых направлено на быстрое возмещение потерь жидкости и минеральных веществ в организме.

**12 биологически активные добавки к пище для питания спортсменов:** Природные и/или идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав специализированной пищевой продукции, действие которых направлено на активацию метаболических процессов, повышение адаптационного потенциала и/или функциональной активности отдельных органов и систем организма спортсмена.

13

**компонент пищевой продукции [пищевой ингредиент]** (далее — компонент): Продукт или вещество (включая пищевые добавки, ароматизаторы), которые в соответствии с рецептурой используются при производстве (изготовлении) пищевой продукции и являются ее составной частью.  
[[2], глава 1, статья 4]

**14 компонентный состав специализированных продуктов для питания спортсменов:** Ингредиентный состав, не противоречащий нормативным документам по рекомендуемым нормам потребления пищевых и биологически активных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов [3] и [4], обладающий заданной пищевой и биологической ценностью, разработанный с учетом физиологических потребностей спортсменов.

15

**нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах:** Уровень суточного потребления пищевых веществ, достаточный для удовлетворения физиологических потребностей не менее чем 97,5 % населения с учетом возраста, пола, физиологического состояния и физической активности.  
[[2], глава 1, статья 4]

**16 монокомпонентные добавки в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Пищевые добавки животного, растительного или биотехнологического происхождения, а также полученные путем химического синтеза, содержащие одно действующее вещество.

**17 поликомпонентные добавки в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Пищевые добавки животного, растительного или биотехнологического происхождения, а также полученные путем химического синтеза, содержащие несколько действующих веществ, включая витаминные, минеральные и витаминно-минеральные премиксы.

**18 белковые компоненты в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Белки животного и/или растительного происхождения или продукты их частичного гидролиза (пептоны, пептиды) с массовой долей белка не менее 75 %, вносимые в специализированные пищевые продукты в требуемых количествах как отдельно (монокомпонентные), так и в различных комбинациях (поликомпонентные) в зависимости от назначения продукта.

**19 гидролизаты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Продукты частичного гидролиза белков, получаемые путем ферментативного или кислотного гидролиза, используемые в качестве монокомпонентного продукта или компонента продукта спортивного питания.

**20 монокомпонентный продукт:** Специализированный продукт для питания спортсменов, содержащий одно действующее вещество со вспомогательными или без вспомогательных компонентов.

**21 изоляты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Максимально очищенные фракции белков животного происхождения с массовой долей белка не менее 85 % и для изолированного соевого белка — с массовой долей белка не менее 90 %.

**22 концентраты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Высококонцентрированные очищенные фракции белков молочной сыворотки с массовой долей белка не менее 75 % или белков молока с массовой долей белка не менее 85 %.

**23 аминокислотные смеси в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Компоненты или продукты, содержащие в своем составе смеси кристаллических аминокислот, легкодоступных для участия в метаболических процессах организма, употребляемые для профилактики редукции и увеличения мышечной массы тела, а также эффективного восстановления после тренировок.

**24 аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA):** Компонент специализированных продуктов для питания спортсменов, состоящий из трех незаменимых аминокислот — валина, лейцина, изолейцина, характеризующихся разветвленным строением алифатических боковых цепей.

**25 углеводные компоненты в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Углеводы или продукты частичного или полного их гидролиза с высоким и низким гликемическим индексом, вносимые в специализированные пищевые продукты для питания спортсменов с целью равномерного и постоянного (долговременного) поступления углеводов, являющихся основным источником энергии для выполнения физической работы.

**26 гликемический индекс:** Показатель скорости роста уровня глюкозы в крови при усвоении организмом углеводов из пищевых продуктов в сравнении со скоростью роста этого показателя при употреблении чистой глюкозы в качестве пищевого продукта, индекс которой принимается за 100.

**27 низкий гликемический индекс:** Индекс от 1 до 55 единиц.

**28 высокий гликемический индекс:** Индекс 55 единиц и более.

**29 моносахариды:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой легкоусвояемые низкомолекулярные углеводы (глюкоза, фруктоза, галактоза).

**30 олигосахариды:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой углеводы, в состав которых входит от 2 до 10 остатков моносахаридов, при гидролизе в организме расщепляющиеся до глюкозы и фруктозы.

**31 полисахариды:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой высокомолекулярные полимерные соединения, в состав которых входит большое количество моносахаридных остатков (более 10); подразделяются на крахмальные (крахмал) и некрахмальные соединения (пищевые волокна).

**32 усвояемые (перевариваемые) углеводы:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой моносахариды, олигосахариды и крахмальные (соединения) полисахариды.

**33 неусвояемые (неперевариваемые) углеводы:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой углеводы, не гидролизующиеся ферментами, се-

критерируемыми в пищеварительном тракте человека [целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза, пектиновые вещества, камеди, лигнин].

**34 медиаторы энергетических процессов:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой химические сигнальные вещества, синтезируемые в отдельных клетках, воздействующие на соседние клетки, имеющие рецепторы для этих медиаторов, в частности осуществляющие передачу сигнала между клетками нервной системы.

**35 субстраты энергетических процессов:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой химические вещества, преобразуемые в результате биохимических реакций в организме в промежуточные и конечные продукты с выделением энергии.

#### **Питание спортсменов в зависимости от физиологических потребностей**

**36 питание спортсменов в подготовительном (базовом) периоде:** Питание, направленное на восприятие интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, выведение на максимальные объемы общей и специальной работоспособности, снижение воздействия неблагоприятных факторов тренировочного процесса на функциональную активность органов и систем организма, способствующее поддержанию показателей мышечной массы тела на оптимальном уровне без снижения выносливости, координационных и скоростно-силовых качеств.

**37 питание спортсменов в предсоревновательном периоде:** Питание, способствующее окончательному выведению спортивной формы на максимальный уровень и совершенствованию технических возможностей спортсмена, увеличению скоростно-силовых качеств и выносливости.

**38 питание спортсменов в соревновательном периоде:** Питание, позволяющее максимально реализовать возможности спортсмена, поддерживать и способствовать формированию пика суперкомпенсации, удерживать высокую работоспособность, осуществлять своевременное восполнение энергетических ресурсов организма спортсмена.

**39 питание спортсменов в восстановительном периоде:** Питание, обеспечивающее восполнение энергетических ресурсов организма и способствующее выведению продуктов метаболизма из организма спортсмена, а также общему восстановлению, реабилитации и психологической разгрузке.

**40 питание спортсменов перед тренировкой:** Употребление специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов дополнительно к базовому рациону питания, направленное на мобилизацию физических сил организма перед физической нагрузкой.

**41 питание спортсменов во время тренировки:** Употребление специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов дополнительно к базовому рациону питания, направленное на поддержание физических сил во время физической нагрузки.

**42 питание спортсменов после тренировки:** Употребление специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов дополнительно к базовому рациону питания, направленное на восстановление физических сил организма после физической нагрузки.

## Алфавитный указатель

|   |    |
|---|----|
| аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA) .....                            | 24 |
| гидролизаты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов .....       | 19 |
| добавки к пище биологически активные для питания спортсменов .....                    | 12 |
| добавки монокомпонентные в специализированных продуктах для питания спортсменов ..... | 16 |
| добавки поликомпонентные в специализированных продуктах для питания спортсменов ..... | 17 |
| изоляты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов .....           | 21 |
| ингредиент пищевой .....  | 13 |
| индекс гликемический .....  | 26 |
| индекс гликемический высокий .....  | 28 |
| индекс гликемический низкий .....   | 27 |
| классификация специализированной пищевой продукции для питания спортсменов            |    |
| по компонентному составу .....  | 4  |
| компонент продукции пищевой .....   | 13 |
| компоненты белковые в специализированных продуктах для питания спортсменов .....      | 18 |
| компоненты углеводные в специализированных продуктах для питания спортсменов .....    | 25 |
| концентраты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов .....       | 22 |
| медиаторы энергетических процессов .....  | 34 |
| моносахариды .....  | 29 |
| напитки гипотонические для питания спортсменов .....                                  | 11 |
| напитки изотонические для питания спортсменов .....                                   | 10 |
| напитки углеводно-минеральные для питания спортсменов .....                           | 9  |
| нормы потребностей физиологических в энергии и пищевых веществах .....                | 15 |
| олигосахариды .....   | 30 |
| питание спортивное .....  | 1  |
| питание спортсменов в восстановительном периоде .....                                 | 39 |
| питание спортсменов в подготовительном (базовом) периоде .....                        | 36 |
| питание спортсменов в предсоревновательном периоде .....                              | 37 |
| питание спортсменов в соревновательном периоде .....                                  | 38 |
| питание спортсменов во время тренировки .....   | 41 |
| питание спортсменов перед тренировкой .....   | 40 |
| питание спортсменов после тренировки .....  | 42 |
| полисахариды .....  | 31 |
| продукт монокомпонентный .....  | 20 |
| продукты белково-углеводные для питания спортсменов .....                             | 6  |
| продукты высокобелковые для питания спортсменов .....                                 | 5  |
| продукты высокоуглеводные для питания спортсменов .....                               | 8  |
| продукты углеводно-белковые для питания спортсменов .....                             | 7  |
| продукция пищевая для питания спортсменов .....                                       | 3  |
| рацион питания спортсмена суточный .....  | 2  |
| смеси аминокислотные в специализированных продуктах для питания спортсменов .....     | 23 |
| состав компонентный специализированных продуктов для питания спортсменов .....        | 14 |
| субстраты энергетических процессов .....  | 35 |
| углеводы неусвояемые (неперевариваемые) .....   | 33 |
| углеводы усвояемые (перевариваемые) .....   | 32 |

## Библиография

- |   |  |
|---|--|
| [1] Технический регламент Таможенного союза<br>ТР ТС 027/2012 | О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания |
| [2] Технический регламент Таможенного союза<br>ТР ТС 021/2011 | О безопасности пищевой продукции   |
| [3] Методические рекомендации<br>МР 2.3.1.2432—08             | Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации                              |
| [4] Технический регламент Таможенного союза<br>ТР ТС 022/2011 | Пищевая продукция и части ее маркировки  |

УДК 612.392.9:612.398:613.2:006.354

МКС 67.040

Ключевые слова: спортивное питание, суточный рацион питания спортсмена, специализированные продукты для питания спортсменов, белковые продукты, углеводные продукты, биологически активные добавки для питания спортсменов

---

Редактор *Л.И. Нахимова*  
Технический редактор *И.Е. Черепкова*  
Корректор *Е.Р. Ароян*  
Компьютерная верстка *Л.В. Софейчук*

Сдано в набор 22.11.2018. Подписано в печать 30.11.2018. Формат 60 × 84<sup>1/8</sup>. Гарнитура Ариал.  
Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 1,26.

Подготовлено на основе электронной версии, предоставленной разработчиком стандарта

---

Создано в единичном исполнении ФГУП «СТАНДАРТИНФОРМ»  
для комплектования Федерального информационного фонда стандартов,  
117418 Москва, Нахимовский пр-т, д. 31, к. 2.  
[www.gostinfo.ru](http://www.gostinfo.ru) [info@gostinfo.ru](mailto:info@gostinfo.ru)