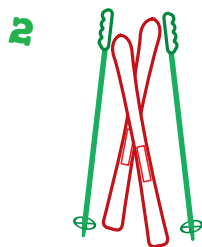


享受运动的乐趣并了解适合运动员的小零食!

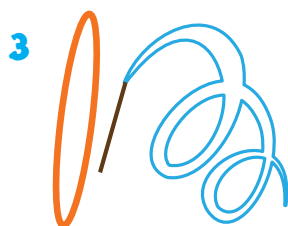
让我们开始小游戏! 请将器材与正确的运动相连:



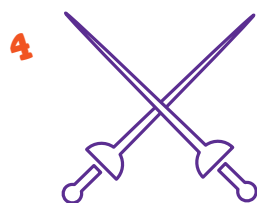
游泳



击剑



英式橄榄球



冰球



艺术体操



滑雪

运动员饮食小贴士

- ★ 健康饮食
- ★ 充分饮水
- ★ 充足睡眠
- ★ 努力训练



理想的零食对运动员为何重要?

- ✓ 它为你提供能量以训练并塑造更强壮的肌肉。
- ✓ 它帮助你的身体补水并使其恢复活力。
- ✓ 它提供营养, 帮助你成长。
- ✓ 它帮助你在运动后更快恢复。



请填写空白处:

- 1 燕麦可用作燕麦_____或燕麦_____ 蜂蜜
- 2 你知道_____是用玉米制成的吗? 两
- 3 花生实际上是_____而不是坚果。 片
- 4 你知道花生长在_____里吗? 盐
- 5 坚果应以天然的方法使用, 不加_____或_____, 这是最健康的方式。 糖
- 6 你知道吗, 要制造半公斤蜂蜜, 蜜蜂需要从_____百万朵花中采集花蜜? 泥土
- 7 据说古希腊的奥林匹克运动员使用_____以提供他们的力量和表现 蔬菜

答案: 1 - 冰球 | 2 - 滑雪 | 3 - 艺术体操 | 4 - 击剑 | 5 - 英式橄榄球 | 6 - 游泳

回答: 1 - 片、粉; 2 - 爆米花; 3 - 蔬菜; 4 - 泥土; 5 - 盐、糖; 6 - 两; 7 - 蜂蜜。

运动员的午餐盒里有什么呢？

三明治、谷物和能量棒、全麦饼干、酸奶、牛奶、奶酪、坚果、香蕉或其他水果等，每个人都可以选择自己喜欢的零食。千万别忘了经常喝水，这一点很重要哦。

零食的秘密成分

谷物

谷物是跑步、跳跃、体操、跳舞和各种运动的良好能量来源。谷物包括小麦、玉米、黑麦、大米、燕麦等。它们存在于面包和面食中，也用于制作煎饼、松饼或谷物能量棒等。

水果

水果总是多多益善，香蕉是运动员最好的朋友：它非常有营养！在运动后，它适合用于恢复能量。

酸奶、牛奶或奶酪

乳制品是不错的零食选择。它富含蛋白质和钙，可以使你的骨骼变得强壮。

鸡蛋

它们是超级零食，因为富含丰富营养，可以帮助你增强肌肉力量。

干果

李子、枣子或葡萄干是理想的能量来源，并且无需加糖即可为食谱增添甜味。你可以单独食用它们，也可以将其混合在蛋糕、面包、能量棒或酸奶中。

蜂蜜

它提供许多能量，但切记它富含糖分，因此不要贪吃！

可可

它是可可树的果实，也是每个人最喜爱的零食——巧克力的主要成分！巧克力可为你提供大量能量。

坚果

杏仁、核桃或榛子十分强大。它们为喜爱运动的人们提供许多益处，例如健康的脂肪和蛋白质。

在你的午餐盒中放些运动员零食

