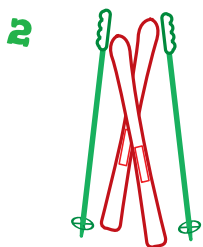


Divertiti e impara di più sugli snack per atleti!

Indovina la risposta giusta! Abbina l'attrezzatura allo sport corretto:



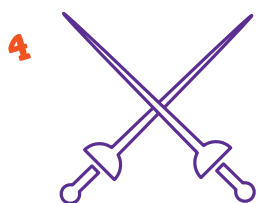
Nuoto



Scherma



Rugby



Hockey sul ghiaccio



Ginnastica Ritmica



Sci

Regole per atleti

- ★ Mangiare bene
- ★ Bere molta acqua
- ★ Dormire bene
- ★ Allenarsi con regolarità



Perché lo snack giusto è importante per gli atleti?

- ✓ Dà energia per allenarsi e avere muscoli più forti.
- ✓ Aiuta a idratare e rinforzare il fisico.
- ✓ Fornisce i nutrienti utili per crescere.
- ✓ Contribuisce al recupero delle energie dopo l'esercizio fisico.



Completa le frasi con le proposte qui a fianco:

- 1 L'avena può essere utilizzata sottoforma di o come MIELE
- 2 Lo sapevi che i derivano dal mais? DUE
- 3 Le arachidi sono in realtà un e non frutta secca. FIOCCHI
- 4 Lo sapevi che le arachidi crescono nella ? SALE
- 5 Il modo più salutare e migliore per gustare le frutta secca è consumarla senza aggiunta di o ? ZUCCHERO
- 6 Lo sapevi che per ottenere 1 kg di miele, le api devono raccogliere il nettare da milioni di fiori? TERRA
- 7 Si dice che gli atleti olimpici dell'antica Grecia utilizzassero il per migliorare la loro forza e le prestazioni. LEGUME
- FARINA
- POPCORN

Risposte: 1 - Hockey sul ghiaccio | 2 - Sci | 3 - Ginnastica ritmica | 4 - Scherma | 5 - Rugby | 6 - Nuoto

Risposte: 1 - fiocchi, farina; 2 - popcorn; 3 - legume; 4 - terra; 5 - sale; zucchero; 6 - due; 7 - miele.

Che cosa mangia un atleta?

Sandwich, cereali e barrette ai semi, biscotti integrali o con farina d'avena, yogurt, latte, formaggio, frutta secca, banana o altri frutti, palline energetiche e molte altre cose salutari e nutrienti. Ognuno può scegliere lo snack che preferisce e, cosa altrettanto importante, non dimenticarti mai di bere molta acqua essenziale per non disidratarsi.

Ingredienti segreti per i tuoi snack

Cereali

I cereali sono una buona fonte di energia indispensabile per correre, saltare, fare ginnastica, ballare e praticare tutti i tipi di sport. Grano, mais, segale, riso, avena sono alcuni esempi: li puoi trovare nel pane, nella pasta o utilizzarli per preparare pancake, muffin o barrette ai cereali.

Frutta

La frutta è sempre buona ma la banana è la miglior amica degli atleti: è molto nutriente! Dopo lo sport è ideale per recuperare energia.

Yogurt, latte o formaggio

I latticini sono una buona idea di snack salato. Ricchi di proteine e calcio rafforzano le tue ossa.

Uova

Sono un super alimento: una carica di nutrienti che ti aiutano a crescere e rafforzare i muscoli.

Frutta disidratata

Prugne, datteri o uva secca sono molto energetiche e possono essere una buona alternativa per dolcificare le ricette, senza utilizzare altro zucchero. Puoi mangiarla da sola o aggiungerla a dolci, pane, barrette o yogurt.

Miele

È ottimo per fare il pieno di energia, ma ricordati che è molto zuccherino quindi non esagerare!

Cacao

È il frutto grazie al quale si ottiene l'ingrediente principale di tanti dolci irresistibili: il cioccolato, ideale per una dose extra di energia oltre che una gioia per il palato.

Frutta secca

Mandorle, noci o nocciole sono una miniera di grassi buoni e proteine. Chi fa sport non può non tenerne una manciata in tasca per una ricarica pratica e veloce.

Disegna alcuni snack per sportivi nel tuo portapranzo

