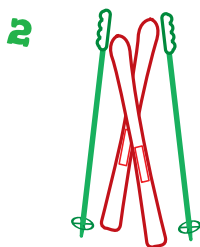


Bavte se a učte se o svačinách pro sportovce!

Doplňte správně! Spojte vybavení se správnými sporty:



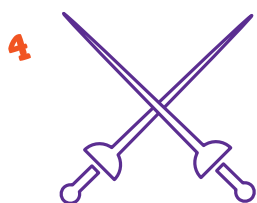
Plavání



Šerm



Ragby



Lední hokej



Moderní gymnastika



Lyžování

Pravidla pro sportovce:

- ★ Zdravě jíst
- ★ Pít dostatek vody
- ★ Dobře spát
- ★ Trénovat s energií



Proč je pro sportovce důležitá dobrá svačina?

- ✓ Poskytuje energii k trénování a silnějším svalům
- ✓ Pomáhá hydratovat a osvěžovat tělo
- ✓ Dodává výživné látky, které pomáhají růstu
- ✓ Po cvičení pomáhá znovu získat sílu



Doplňte chybějící text:

- | | |
|---|-----------|
| 1 Oves lze použít jako | MED |
| nebo jako | |
| 2 Věděli jste, že se | DVOU |
| připravuje z kukuřice? | |
| 3 Burské oříšky jsou ve skutečnosti | VLOČKY |
|, a ne ořechy. | |
| 4 Věděli jste, že burské oříšky rostou v | SOLI |
|? | |
| 5 Ořechy by měly být pojidány v přirozené podobě, bez | CUKRU |
| nebo | |
| to je nezdravější způsob. | PŮDĚ |
| 6 Věděli jste, že na výrobu půl kila medu musejí včely sesbírat nektar ze | LUŠTĚNINA |
| milionů květů? | |
| 7 Říká se, že sportovci na olympijských hrách ve starém Řecku jedli | MOUKU |
|, aby zlepšili svoji sílu a výkon. | POPCORN |

Odpovědi: 1 – lední hokej | 2 – lyžování | 3 – moderní gymnastika | 4 – šerm | 5 – ragby | 6 – plavání

Odpovědi: 1 – vločky, mouku; 2 – popcorn; 3 – luštěnina; 4 – zemi; 5 – soli, cukru; 6 – dvou; 7 – med.

Co má sportovec v obědovém boxu?

Sendviče, cereální a semínkové tyčinky, celozrnné sušenky, ovesné knedlíčky, jogurt, mléko, sýr, ořechy, banán nebo jiné ovoce, energetické kuličky a řadu dalších zdravých a výživných věcí. Každý si může vybrat svačiny, které má rád. Nikdy by neměl zapomenout na vodu, která je velmi důležitá pro předcházení dehydrataci.

Tajné suroviny pro vaše svačiny

Cereálie

Cereálie jsou dobrým zdrojem energie pro běh, skoky, gymnastiku, tanec a provozování všech druhů sportů. Patří mezi ně například pšenice, kukuřice, žito, rýže či oves. Můžete je nalézt v pečivu či těstovinách a můžete je také použít při přípravě různých receptů, jako jsou lívance, muffiny nebo cereální tyčinky.

Ovoce

je vždy prima, ale banány jsou nejlepším přítelem sportovců: jsou velice výživné! Po sportování jsou skvělé pro obnovení energie.

Jogurt, mléko nebo sýr

– skvělá volba pro svačinku. Jsou bohaté na bílkoviny a vápník, díky kterým budou kosti extra silné.

Vejsce

jsou super svačinou, protože mají řadu výživných látek, které pomáhají svalům růst a silnit.

Sušené ovoce

Švestky, datle či rozinky jsou velkou zásobárnou energie a mohou být dobrým řešením, jak osladit pokrmy bez použití cukru. Můžete je jíst samotné nebo je přidávat do dortíků, pečiva, energetických tyčinek či jogurtu.

Med

je skvělý pro energii, ale nezapomeňte, že je v něm hodně cukru, a tak ho nejezte příliš často!

Kakao

je plod kakaovníku i hlavní složka všemi oblíbené lahůdky – čokolády! Čokoláda vám dodá pořádnou dávku energie.

Ořechy

Mandle a vlašské či lískové ořechy mají velkou sílu. Pro ty, kteří sportují, mají řadu benefitů, například zdravé tuky a bílkoviny.

Přetáhněte si některé sportovní svačiny do svého obědového boxu

