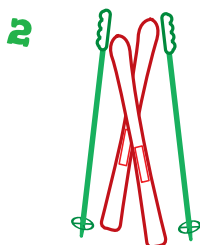


BAW SIĘ I UCZ - PRZEKĄSKI DLA SPORTOWCÓW!

Spróbuj połączyć sprzęt z właściwą dyscypliną sportową:



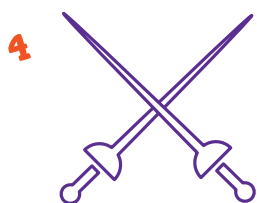
Pływanie



Szermierka



Rugby



Hokej na lodzie



Gimnastyka artystyczna



Narciarstwo

Wskazówki dla sportowców

- ★ Dobrze się odżywiać
- ★ Pić dużo wody
- ★ Dużo spać
- ★ Zjeść coś przed treningiem



Dlaczego dobra przekąska jest ważna dla sportowca?

- ✓ Zapewnia energię niezbędną do treningu i budowania masy mięśniowej.
- ✓ Pomaga nawodnić i orzeźwić organizm.
- ✓ Dostarcza składniki odżywcze, które pomagają w rozwoju.
- ✓ Pomaga odzyskać siły po ćwiczeniach.



Wstaw brakujące słowa:

- 1 Ze zbóż można zrobić lub MIÓD
- 2 Czy wiesz, że DWA
- 3 Orzeszki ziemne to tak naprawdę, a nie orzechy. PŁATKI
- 4 Czy wiesz, że orzeszki ziemne rosną w? SÓL
- 5 Orzechy należy jeść bez żadnych dodatków, takich jak czy CUKIER
- 6 W takiej postaci są najzdrowsze. ZIEMIA
- 7 Czy wiesz, że aby wyprodukować pół kilo miodu pszczoły muszą zebrać nektar z milionów kwiatów? ROŚLINA
- 8 Podobno uczestnicy Igrzysk w starożytnej Grecji używali aby poprawić swoją siłę i wydajność. STRĄCZKOWA
- 9 MAKA

Odpowiedzi: 1 - Hokej na lodzie | 2 - Narciarstwo | 3 - Gimnastyka artystyczna | 4 - Szermierka | 5 - Rugby | 6 - Pływanie

Odpowiedzi: 1 - płatki, mąkę; 2 - popcorn; 3 - rośliny strączkowe; 4 - ziemi; 5 - sól; cukier; 6 - dwóch; 7 - miodu.

Co powinien zawierać obiad sportowca?

Kanapki, batony ze zbożami i nasionami, ciastka pełnoziarniste, jogurt, mleko, ser, orzechy, banany lub inne owoce, kulki energetyczne i wiele innych zdrowych i pożywnych rzeczy. Każdy może wybrać ulubione przekąski. Nigdy nie należy zapominać o wodzie, która zapobiega odwodnieniu organizmu.

Sekretne składniki przekąsek

Płatki zbożowe

Zboża są dobrym źródłem energii niezbędnej do biegania, skakania, uprawiania gimnastyki, tańczenia i uprawiania wszelkich innych dyscyplin sportu. Przykładami zbóż są pszenica, żyto, owies. Można je znaleźć w chlebie, makaronie, a także wykorzystać do przygotowania różnych potraw, takich jak naleśniki, babeczki czy batony zbożowe.

Owoce

Wszystkie owoce są dobre, ale największym sprzymierzeńcem sportowca są banany, ponieważ są bardzo odżywcze. Nic tak jak one nie przywraca energii po treningu.

Jogurt, mleko i ser

Produkty mleczne mogą być świetną przekąską. Są bogate w białko i wapń, które sprawiają, że kości są supermocne.

Jaja

Są super przekąską, ponieważ zawierają mnóstwo składników odżywczych, które rozbudowują i wzmacniają masę.

Suszone owoce

Śliwki, daktyle i rodzynki to świetne źródło energii i doskonały zamiennik cukru. Świetnie smakują same lub jako dodatek do ciast, chlebów, batoników energetycznych lub jogurtów.

Miód

To świetne źródło energii, ale nie należy spożywać go zbyt dużo, ponieważ zawiera mnóstwo cukru!

Kakao

Jest to owoc drzewa kakaowca i główny składnik ulubionego przysmaku każdego z nas – czekolady! Czekolada zapewnia pokaźną dawkę energii.

Orzechy

Migdały, orzechy włoskie czy orzechy laskowe są bardzo pożywne. Zawierają zdrowe tłuszcze i białka, które są niezbędne dla osób uprawiających sport.

Narysuj jakieś przekąski w pudełku na drugie śniadanie

