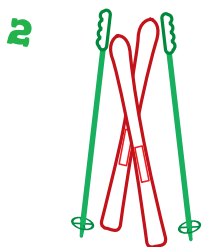


# Diverte-te e aprende sobre lanches para atletas!

Vamos lá acertar! Faz a correspondência entre o equipamento e o desporto correto:



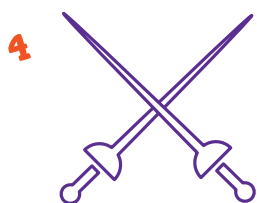
Natação



Esgrima



Râguebi



Hóquei no gelo



Ginástica rítmica



Esqui



## Regras para atletas

- ★ Comer bem
- ★ Beber muita água
- ★ Dormir bem
- ★ Treinar com energia

Porque é que um bom lanche é importante para os atletas?

- ✓ Dá-te energia para treinar e ter músculos mais fortes.
- ✓ Ajuda-te a hidratar e a refrescar o teu corpo.
- ✓ Fornece nutrientes que te ajudam a crescer.
- ✓ Ajuda-te a repor as forças depois de fazer exercício.



Preenche os espaços em branco:

- 1 A aveia pode ser usada em ..... ou em ..... MEL
- 2 Sabias que as ..... DOIS  
são feitas a partir do milho?
- 3 Os amendoins são ..... FLOCOS  
e não um fruto seco.
- 4 Sabias que os amendoins crescem SAL  
debaixo do .....?
- 5 Os frutos secos devem ser AÇÚCAR  
consumidos naturalmente, sem  
..... ou ....., já SOLO  
que esta é a forma mais saudável.
- 6 Sabias que para produzir meio LEGUMINOSAS  
quilo de mel, as abelhas  
precisam de colher néctar de FARINHA  
..... milhões de flores?
- 7 Diz-se que os atletas olímpicos PIPOCAS  
da Grécia antiga usavam  
..... para ter mais  
força e melhorar o desempenho.

Respostas: 1 – Hóquei no gelo | 2 – Esqui | 3 – Ginástica rítmica | 4 – Esgrima | 5 – Râguebi | 6 – Natação

Respostas: 1 – flocos, farinha; 2 – pipocas; 3 – leguminosas; 4 – solo; 5 – sal; açúcar; 6 – dois; 7 – mel.

## O que há na lancheira do atleta?

Sandwiches, barras de cereais e sementes, bolachas integrais, bolinhos de aveia, iogurte, leite, queijo, frutos secos, bananas ou outras frutas, bolas energéticas e muitos outros alimentos saudáveis e nutritivos. Todos podem escolher os lanches de que gostam. Nunca te esqueças da água, que é muito importante para não ficares desidratado.

## Ingredientes secretos dos teus lanches

### Cereais

Os cereais são uma excelente fonte de energia para correr, saltar, fazer ginástica, dançar e praticar todo o tipo de desportos. O trigo, o milho, o centeio, o arroz ou a aveia são alguns exemplos de cereais. Podes encontrá-los no pão, na massa, e também os podes usar em diversas receitas, como por exemplo, em panquecas, muffins ou barras de cereais.

### Fruta

A fruta é sempre boa, mas a banana é a melhor amiga dos atletas: é muito nutritiva. Depois de praticar desporto, é excelente para recuperar a energia.

### Iogurte, leite ou queijo

Os laticínios são uma boa opção para o lanche. São ricos em proteínas e cálcio, que tornam os teus ossos super fortes.

### Ovos

São um super snack porque estão repletos de nutrientes que te ajudam a crescer e a fortalecer os teus músculos.

### Fruta desidratada

As ameixas, tâmaras ou uvas passas são boas fontes de energia e podem ser uma boa forma de adoçar receitas sem usar açúcar. Podemos comê-las sozinhas ou misturá-las em bolos, pães, barras energéticas ou iogurte.

### Mel

É ótimo para dar energia, mas lembra-te que é rico em açúcar, por isso não comas demasiado!

### Cacau

É o fruto do cacaveiro e o ingrediente principal do alimento que faz as delícias de toda a gente – o chocolate! O chocolate dá-te uma boa dose de energia.

### Frutos secos

As amêndoas, nozes ou avelãs são muito poderosas. Têm muitos benefícios para os praticantes de desporto, como por exemplo, as gorduras saudáveis e as proteínas.

## Desenha alguns lanches para atletas na tua lancheira

