Здоровое питание для спортсменов

Работу выполнила ученица 3”Б” класса,
Лыкова Екатерина

есть здоровые натуральные продукты, которые могут заряжать организм и сохранять здоровье. Эти продукты, как топливо для нашего тела, позволяют нам не отставать от беспокойного темпа нашей жизни.

Плод богат клетчаткой, способной устранить чувство голода благодаря заполнению желудка.

. Гранат полезен для зубов и пищеварения.

Бананы полезны для памяти, а также их употребляют при депрессии, чтобы поднять себе настроение.

Защищает зубную эмаль от кариеса и разрушения. Снижает уровень плохого холестерина.

Благодаря свёкле улучшаются спортивные результаты. Также она полезна для пищеварительной системы.

Продукты которое полезны именно для гимнасток:

Белковые продукты: мясо нежирных сортов, птица, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, бобовые.

Особое место в рационе гимнасток занимают каши и крупяные гарниры к основным блюдам, приготовленным из нежирных продуктов.

В системе питания гимнасток важное место занимают овощи и фрукты.

Чем гимнастки заменяют сладости:

Морсы, компоты или кисели

Сухофрукты

Горький шоколад

Если вы тоже хотите правильно питаться, то лучше заменять вредные сладости на полезные, например:

- Мёд
- Зефир
- Свежие фрукты и ягоды
- Пастила
- Орехи

Я и моя семья тоже стараются правильно питаться и вести здоровый образ жизни !!!

Спасибо за внимание !
Питайтесь правильно !