**Wychowanie fizyczne** 27.04. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Właściwe odżywianie w czasie wysiłku fizycznego.*

**Uczeń poznaje zasady właściwego odżywiania się pod czas aktywności fizycznej.**

**Każdy, niezależnie od upodobań i preferencji, może znaleźć dla siebie optymalną aktywność fizyczną.**

**Jednak, żeby nasze ciało mogło z tego skorzystać jak najwięcej, nie wystarczy sam ruch. Trzeba skądś czerpać energię.**

Sposób odżywiania istotnie wpływa na zdolność człowieka do wysiłku. Odpowiednia dieta, w  znaczeniu zarówno ilościowym jak i jakościowym, przed, podczas wysiłku fizycznego przyczynia się do osiągania optymalnych wyników sportowych.

Aby dieta była wartościowa dla organizmu powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, w odpowiednich proporcjach.

Dlatego chciałbym was zainteresować publikacją wykładowców AWF we Wrocławiu „Dieta sportowca”.

Prezentacja jest obszerna, ale warta do zapoznania. Na pewno przyda się w przyszłości !!!

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

1. Jadłospis musi być indywidualnie dostosowany do danej osoby. Musi uwzględniać jego wiek, płeć, wagę, metabolizm, zapotrzebowanie energetyczne, upodobania kulinarne

2. Pierwszy posiłek powinien być spożyty do 2 godz. po obudzeniu się.

3. W ciągu dnia powinniśmy zjadać 5-6 posiłków

4. Starać się nie podjadać pomiędzy posiłkami

5. Ostatni posiłek powinien być spożyty do 4-2 godz. przed snem

6. Posiłki powinny być urozmaicone.

7. Musza zawierać odpowiednią ilość substratów energetycznych i budulcowych.

Prawidłowo skomponowana dobowa dieta powinna zawierać:

55-60% węglowodanów

15-20% białka

30-35% tłuszczu

8. Codziennie przy każdym posiłku powinny być podawane warzywa lub owoce jako główne źródło witamin i minerałów

9. Zaleca się spożywanie pieczywa mieszanego

10. Przynajmniej 2 razy w tygodniu w jadłospisie powinny być ryby

11. Ograniczyć spożywanie produktów wysoko przetworzonych np. mrożonej pizzy, potraw smażonych

12. W diecie sportowca wskazane dobre dobranie produktów w okresie około treningowym tzn. przed treningiem, podczas i po.

13. Uzupełnianie odpowiedniej ilości płynów w trakcie dnia i w trakcie wysiłku

*Przykładowa dzienna dieta.*

**Śniadanie**

Powinno być spożyte w ciągu 2 godz. po przebudzeniu.

Przykłady:

1.2 kromka chleba z masłem ( 80 g + 10 g), 4 plastry szynki ( 40 g), 1 mandarynka ( 100 g), 3 morele suszone(30g)

2. 2 kromka chleba z masłem ( 80 g + 10 g), 4 plaster sera żółtego (40 g), 2 kiwi ( 100 g)

3.6 łyżek płatków owsianych ( 60 g), 200 ml mleka 2%, 2 łyżeczki miodu (10g), 200 ml wyciskanego soku z pomarańczy

4.2 bułki pszenne (100g) , masło (15g), 100 g sera twarogowego półtłustego, 3 łyżka śmietany, szczypiorek, 2 łyżka dżemu owocowego, 1 mandarynka(100g)

**II Śniadanie**

Jedzone około 3 godz. po I śniadaniu.

Przykłady:

1. 1 kromka chleba z nutellą ( 40g+5g), 1 jabłko, 1 mandarynka

2. 180 ml jogurtu owocowego, 1 jabłko, 1 bułka pszenna(50g) masło 5 g, 3 plastry polędwicy sopockiej

3. 2 kromka chleba z masłem (80g+5g), pasztet (20g), 1 mandarynka 100 g

4. 1 gruszka, 30 g orzechów włoskich, 1 kromka chleba (40g) masło (5 g), 2 plastry szynki gotowanej (20g)

**Obiad**

Najbardziej kaloryczny posiłek.

Przykłady:

1.250 ml zupy jarzynowej z makaronem, 300 g ziemniaków gotowanych, 120 g kurczaka pieczonego, 150 g buraczków ze śmietana, 200 g gotowanej fasolki szparagowej, 300 ml kefiru

2.250 ml barszczu zabielanego z 100 g makaronu gotowanego, 300 g risotto z warzywami i mięsem, 250 ml kefiru

3.250 ml zupy pomidorowej z 80 g ryżu, 300 g gotowanych ziemniaków, 120 g pieczonej ryby, 100 g surówki z białej kapusty, 3 morele suszone

4.200 ml kremu brokułowego, 200 g kaszy jęczmiennej, 150 g gulaszu wołowego, 150 g buraczków ze śmietaną, ogórek kwaszony, 250 ml kompotu z jabłek

**Podwieczorek**

Jedzony przed treningiem, około 30-60 min.

Przykłady:

1. 70 g płatków kukurydzianych

2. 300 g kisielu z jabłkami z 2 łyżkami śmietany 12%

3. 50 g chałki z masłem (5g) i 1 łyżką dżemu owocowego

4. 60 g wafli ryżowych, 2 łyżki dżemu

5. 1 szklanka soku pomarańczowego , 4 morele suszone

6. 250 g truskawek w galarecie.

**Kolacja**

Powinna być spożyta na 2 godz. przed snem.

Przykłady:

1.Jajecznica z 3 jaj, 1 szklanka kakao, 2 kromki chleba pełnoziarnistego z masłem

2.3 naleśnik z serem półtłustym, 1 łyżką śmietany i 100 g musu jabłkowego

3.150 g gotowanego bobu z 1 łyżką masła i 1 łyżką bułki tartej, 3 tosty pełnoziarniste z masłem, twarożek ( 70 sera twarogowego półtłustego z 3 łyżkami śmietany 12%, szczypiorek)

4.200 g panierowanego pstrąga, 100 g fasoli szparagowej z 1 łyżeczka masła, 50 g orzechów włoskich

*Ważne jest odpowiednie nawodnianie organizmu.*

**PŁYNY**

•Ciągłe przypominanie, dzieci mają słabe poczucie pragnienia.

•Dzieci się mniej pocą niż dorośli dlatego łatwiej dochodzi do przegrzania.

•Przede wszystkim trzeba dobrze nawodnić się przed wysiłkiem fizycznym na 24-72h , aby nie rozpoczynać pracy mięśniowej przy odwodnieniu.

•Poczucie pragnienia jest już sygnałem odwodnienia .

*Na koniec coś dla łakomczuchów.*

Przepis na zdrową przekąskę.

•**CHRUPIĄCE BATONIKI – 6 porcji**

•**( 1 porcja=367 kcal, 43g węglowodanów, 6,5g białka, 20,5 g tłuszczu)**

•**Składniki:**

•15 dag płatków owsianych( nie błyskawicznych), garść płatków migdałowych, łyżka prażonego sezamu, garść wymieszanych: prażonych pestek dyni, słonecznika, wiórków kokosowych, 5 dag łącznie siekanych suszonych owoców: cieniutkich pasków moreli, malin, malutkich rodzynek, żurawiny, 7 łyżek masła, 12 dag miodu, skórka otarta z cytryny, szczypta soli, cynamonu i suszonego imbiru.

•Mieszamy płatki, migdały, sezam, dynie, słonecznik, wiórki, resztę suszonych owoców oraz przyprawy. W garnku roztapiamy masło z miodem, dodajemy miks z płatkami. Bardzo dokładnie mieszamy, trzymając na ogniu, dodajemy skórkę z cytryny. Nagrzewamy piekarnik do 170-180 C. Płaską blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i wykładamy równomiernie masę. Pieczemy około 15 min. Zaraz po wyjęciu z piekarnika, jeszcze gorącą masę kroimy na batoniki – stwardnieją po wystygnięciu.

*Smacznego!!!*

Pamiętaj że spacer to najbardziej naturalna forma ruchu. Szybki marsz to ćwiczenie wytrzymałościowe, mające na celu poprawę wydolności serca, a co za tym idzie ulepszenie jego funkcjonowania i dotlenienie całego organizmu. Częstotliwość marszowych treningów zależy tylko od nas. Wsłuchując się w nasz organizm możemy dostosować tempo i porę spaceru do aktualnej formy. Pamiętajmy, ze maseczki ograniczają przepływ powietrza. Osoby ćwiczące w masce na twarzy mogą mieć problemy z oddychaniem, co może przełożyć się na ich wydolność i przyczyniać się do uczucia dyskomfortu. Każdy ma swoją ścieżkę…….  
<https://www.youtube.com/watch?v=QTXmsAkxVVs>