**Εφαρμογή νέων ιδεών – Εμπέδωση – Γενίκευση**

**Φύλλο Εργασίας 3**

*Και οι αθλητές θέλουν το γλυκάκι τους!!*

Σημαντικό ρόλο στους αθλητές παίζει η επαρκής πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων), η οποία θα πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες τους σε καθημερινή βάση. Αν δεν υπάρχουν τα πιο πάνω ο αθλητής είναι δύσκολο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις ενός αγώνα, έστω και αν έχει προπονηθεί σκληρά. Επομένως, ο σημαντικότερος στόχος της διατροφής πριν από τον αγώνα θα πρέπει να είναι η αύξηση των αποθεμάτων γλυκογόνου του οργανισμού. Ένας τρόπος με τον οποίο αυτό μπορεί να επιτευχθεί είναι όταν ο αθλητής προτιμά τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες όπως είναι: το ψωμί, τα μακαρόνια, τα κουλούρια, τα δημητριακά πρωινού, το ρύζι, οι πατάτες, τα όσπρια, το μπιζέλι, το καλαμπόκι, τα φρούτα και οι χυμοί τους, η ζάχαρη, το μέλι, τα γλυκά του κουταλιού και γενικότερα τα περισσότερα γλυκά, η μαρμελάδα κ.α.

Τόνια Μαχαίρα (Διατροφολόγος), Μπαμπαρούτση Ειρήνη, PhD, Κλινική Διαιτολόγος-Αθλητική Διατροφολόγος, Μαριάννα Παπακωνσταντοπούλου, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MS

**Ερώτηση 1:**

Τι συμπέρασμα βγάζεις από το κείμενο; Οι αθλητές μπορούν να τρώνε γλυκά;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ερώτηση 2:**

Τι γλυκά θα τους συμβούλευες να προτιμήσουν;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ερώτηση 3:**

Ένας αθλητής θα καταναλώσει περισσότερα γλυκά σε εβδομαδιαία βάση από έναν που δεν αθλείται τόσο συστηματικά;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_