



НУТРИЦІОЛОГІЯ

Розробник : Степанюк С.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту



Про що це?

Харчування, яке впливає на здоров'я, зовнішній вигляд і спортивні результати.



Ти навчишся:

**розуміти склад
продуктів**

**складати раціон під
різні цілі**

**контролювати
харчування для
результату**

HEALTHY FOOD PYRAMID



ТИ
ДІЗНАЄШСЯ
ПРО:
ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО
ХАРЧУВАННЯ



Athlete's Plate

Moderate Training Day

Fats

- ablespoon
- Avocado
- Oils
- Nuts and Seeds
- Cheese
- Butter



Fruit- fresh, froze
canned or drier



Flavors

- Salt/pepper
- Herbs
- Spices
- Vinegar
- Salsa
- Mustard
- Ketchup



- Water
- Dairy/non dairy
- Beverages
- Flavored beverages
- Diluted fruit juice
- Unsweetened tea
- Coffee



СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

ВПЛИВ ЇЖИ НА ОРГАНІЗМ



Це твоє, якщо ти:

цікавишся здоров'ям

хочеш добре виглядати

**хочеш розуміти, як
працює тіло**

ПОЧНИ
ЗМШНИ З
СЕБЕ





ЇЖ

РОЗУМНО —

ЖИВИ

КРАЩЕ

