Team BRSE

SZÜLŐK AKADÉMIÁJA

BÉKÉSCSABAI RÖPLABDA AKADÉMIA

AZ ÉTKEZÉS FONTOSSÁGA

2 SZÜLÖK AKADÉMIÁJA - AZ ÉTKEZÉS FONTOSSÁGA

A Békéscsabai Röplabda Sportegyesület fontosnak tartja, hogy ne csak sportolni szerető, hanem egészséges gyerekeket neveljen. Jelen ajánlásunkban arra kérjük a tisztelt szülőket, hogy legyenek partnerek az egészségtudatos életmódra történő nevelésben.

A sportmozgások hatékony végrehajtásához és eredményességéhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás. Fontos, hogy megfelelő tápanyagokat vigyünk be a szervezetünkbe - amelyekből tényleges energiát tudunk előállítani - és ne „üres" kalóriákat égessünk.

Az egyesületnél dolgozó kollégákkal együtt arra az elhatározásra jutottunk, hogy a jövőben nem támogatjuk a szervezett gyorséttermi étkezéseket az idegenbeli bajnoki fordulókat követően sem. Kérjük ebben segítő együttműködésüket!

Kérjük Önöket, hogy az idegenbeli fordulókra történő utazás során készüljenek arra, hogy a lányok hozzanak magukkal előre csomagolt egészséges élelmet. Jó példa lehet erre, a teljes kiőrlésű pékáruból, vagy tortilla lapból házilag készített szendvics variálható feltételekkel. Megfelelő nassolni valók a zöldségek, gyümölcsök magvak. Kerüljék a túlzottan zsíros, vagy transzzsírsavakkal és tartósítószerekkel terhelt félkész és készételeket, valamint a cukros üdítőitalokat. Az ún. energiaitalok különösen ártalmasak a fiatal szervezetre.

A mindennapi étkezések és különösen a főétkezések során törekedni kell arra, hogy naponta kerüljön főtt étel a sportoló gyerekek elé, amely lehet zöldség vagy saláta hússal, bulgurral, rizzsel. Reggeli és esti étkezésekre is megfelelő alternatíva lehet a főtt tojás, a rántotta, de a zabkása is jó választás egy kis fehérje-kiegészítéssel, akár uzsonnára is.

Fontosnak tartjuk, hogy egészen fiatal korban megtanulják a játékosok, hogy a megfelelő teljesítmény elérésének több feltétele van és nem elég „csak" az edzésen jó teljesítményt nyújtani. Az étkezés fontos pillére ennek és nagyban befolyásolja azok egészségét is, akik nem élsportolói karrierre törnek. Célunk, hogy a nálunk sportoló fiatalok erősek, egészségesebbek, betegségeknek jobban ellenálló szervezetben élhessék boldogan a mindennapjaikat.

Köszönjük az együttműködésüket!

BÉKÉSCSABAI RÖPLABDA SPORTEGYESÜLET
2000
VOLLEYBALL
BRSE