



DEKLARACJA

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników, które wpływa na dobry stan młodych sportowców, na ich zdolność uczenia się, aktywność ruchową i psychiczną, a nawet zachowanie.

W związku z powyższym, ja, niżej podpisany _____
jako młody sportowiec, piłkarz i zawodnik Klubu Sportowego Koziołek Poznań, deklaruję:

1. Pić dużo wody. Woda reguluje pracę całego organizmu i pozytywnie wpływa na moje samopoczucie.
2. Dbać o to, by warzywa i owoce, które są źródłem cennych witamin, kilka razy dziennie pojawiały się w mojej diecie.
3. Spożywać, potrzebne organizmowi podczas treningów, produkty zbożowe, które są dla mnie paliwem i źródłem energii.
4. Zwrócić dużą uwagę na odpowiednią ilość spożywanych węglowodanów, których najlepszym źródłem są ziemniaki, ryż, owoce świeże i suszone, miód oraz przetwory owocowe.
5. Ograniczyć do minimum spożywanie słodczy, żywności typu fast food, a także picie kolorowych napojów gazowanych.

Wiem, że do utrzymania odpowiedniej diety potrzeba silnej woli, ale właśnie nią charakteryzują się najlepsi sportowcy.

podpis zawodnika