Виклики для юного спортсмена

Андрій активно займається плаванням. Тренування проходить 5 разів на тиждень по 2 години. Завдяки наполегливості він досягає успіхів, але останнім часом почав відчувати постійну втому, зниження концентрації на тренуваннях та погіршення результатів. На додачу, шкільний лікар зауважив, що Андрій став частіше застуджуватися. Його мама дуже зайнята на роботі, часто готує прості та швидкі страви, які Андрій не завжди доїдає, поспішаючи на тренування.

Дієтолог порекомендував Андрію переглянути свій раціон, звернути увагу на достатнє надходження вітамінів та макроелементів для підтримки фізичної активності, імунітету та росту організму. Андрій знає, що вітаміни важливі, але не до кінця розуміє, які саме і чому

Заввдання.

1. Проаналізуйте типовий раціон Андрія та визначте, яких вітамінів та макроелементів йому бракує, враховуючи його вік, фізичні навантаження та симптоми. Обґрунтуйте свою відповідь

Типовий раціон Андрія :

- Сніданок: Солодка булочка з чаєм або сухі сніданки з молоком.
- Перекус (у школі): Шоколадний батончик або пачка печива.
- Обід (шкільна їдальня): Сосиска з макаронами, іноді салат (морква/капуста), компот.
- Перекус (після школи/перед тренуванням): Жменя чіпсів або бутерброд з ковбасою.
- Вечеря: Смажена картопля з котлетою або пельмені, чай.

Вітаміни	**Роль для організму**
Вітамін А:	Зір, імунітет, ріст.
Вітаміни групи В (В1, В2, В3, В6, В9, В12):	Енергетичний обмін, нервова система, утворення крові

Вітамін C	Імунітет, засвоєння заліза, антиоксидант
Вітамін D	Засвоєння кальцію та фосфору, кістки, імунітет.
Вітамін E	Антиоксидант, захист клітин.
Кальцій	Кістки, зуби, м'язи.
Залізо	Утворення гемоглобіну, транспорт кисню.
Калій, Магній	Робота м'язів, нервова система

2. Розробіть рекомендації щодо корекції раціону Андрія на один день (сніданок, обід, вечеря, перекуси), щоб він був збалансованим, поживним, багатим на необхідні вітаміни та мікроелементи, а також підходив для активного підлітка-спортсмена
3. Розглядаючи запропонований вами новий раціон, оберіть 2-3 продукти, які, на вашу думку, є найбільш екологічно стійкими та дружніми до довкілля, і поясніть чому так вважаєте. Які переваги для планети має вибір таких продуктів? (*екологічна компетентність*) (https://foodexhub.com.ua/blog/ekologichno-chysti-produkty-shho-tse-yihnya-koryst-i-vplyv-na-zdorov-ya)
4. Андрій та його мама живуть у дуже швидкому темпі. Запропонуйте одне оригінальне рішення або лайфхак, який допоможе Андрію та його мамі легко інтегрувати здорове та збалансоване харчування у їхній щоденний розклад, враховуючи брак часу. Це може бути ідея нового пристрою, мобільного додатку, планування чи способу приготування їжі. Обґрунтуйте, як ваше рішення допоможе вирішити проблему нестачі часу та забезпечить збалансоване харчування (*іноваційність та підприємливість*)

Критерії оцінювання:

1. *Повнота та обґрунтованість аналізу дефіциту вітамінів/макроелементів.*
2. *Якість та збалансованість запропонованого раціону (відповідність потребам спортсмена, різноманітність).*
3. *Обґрунтованість вибору екологічно стійких продуктів та пояснення їх переваг для довкілля.*

4. *Оригінальність та практичність запропонованого інноваційного рішення для вирішення проблеми нестачі часу та забезпечення збалансованого харчування.*

Задача реалізує наступні компетентності

1. Комунікативна компетентність: чітке та обґрунтоване пояснення своїх рекомендацій.
2. Здоров'язбережувальна компетентність: усвідомлення важливості правильного харчування для здоров'я та фізичної активності.
3. Інформаційна компетентність: можливість використовувати додаткові джерела інформації для поглиблення знань про вітаміни та продукти.