

Στις 5 Φεβρουαρίου 2025 στο Λύκειο Κύκκου Β, ἔσυνδιοργανώθηκε από τα δύο Αθλητικά Σχολεία Λευκωσίας, διάλεξη προς τους γονείς των μαθητών/τριών - αθλητών/τριών των σχολείων σε συνεργασία με τους Συνδέσμους Γονέων των δύο σχολείων.

Θέμα της διάλεξης ήταν η Αθλητική Διατροφή (Θεωρία και Πράξη).

Ομιλήτρια ήταν η κυρία Νικολέττα Μιχαηλίδου Κλινική Διαιτολόγος Αθλητική Διατροφολόγος η οποία μίλησε για τη σημασία της σωστής διατροφής σε μαθητές αθλητές .

Μετά ακολούθησε επίδειξη πρακτικών εφαρμογών απλών και νόστιμων συνταγών με υλικά ωφέλιμα για τους μαθητές αθλητές από την Σεφ Ξένια Ιωάννου και τη συνεργάτιδά της κυρία Ελένη Ζεμπίδη.

Τα υλικά παρασκευής και όλα όσα χρησιμοποιήθηκαν για την πρακτική επίδειξη ήταν μια ευγενική προσφορά της Εταιρείας Μιτσίδη.







Ενέργεια (θερμίδες)

- Εξαρτάται από τον κάθε αθλητή ξεχωριστά (επίπεδο, ηλικία, φύλο, ένταση και διάρκεια προπόνησης).
- Συνήθως χρειάζονται πολύ υψηλές θερμίδες.



Υδατάνθρακες

8-10 γρ/κιλό
6-8 γρ/κιλό
10-12 γρ/κιλό
Αμέσως μετά: 1,0-1,2 γρ/κιλό

