

Hemičar budi bar na kratko i osmisli plan za idealan sportski dan

Jadranka Vučićević, Jovana Araškov, Sanja Marković

Hipokrat- grčki filozof i lekar rekao je: „Ako bismo svakom pojedincu mogli odrediti odgovarajuću količinu hrane i vežbi, ni previše ni premalo, pronašli bi najsigurniji put do zdravlja“. Zastanimo na trenutak i zapitajmo se o vrednosti pravilne ishrane i fizičke aktivnosti koje su isticane još od davnina. Pozivamo Vas da mnoštvo današnjih informacija o ovoj temi pogledate kroz hemijske naočare. Da li znate odgovore na sledeća pitanja: „Koje namirnice sportisti dominantno jedu pre, a koje nakon treninga? Koji se molekuli kriju iza tih namirnica? Odakle potiče energija koju sportisti troše tokom treninga? “

Na našoj radionici pružićemo Vam mogućnost da uz timski rad i dobru atmosferu, koristeći vaše znanje iz hemije i eksperimentalne veštine, rešavanjem određenih problema saznate odgovore na ova i mnoga druga pitanja. Čekamo Vas da podelite Vaše znanje sa nama i otkrijete plan za idealan sportski dan.

Ključne reči: *zdrava ishrana, sportska aktivnost, energija, rešavanje problema.*