

# 什么是 Fit 5

运动员希望在每场比赛中表现最佳状态。你可以强身健体做到这一点。Fit 5 是个关于体育锻炼，营养和补水的计划。它可以提高你的健康水平和身体状况，使你展现出自己运动员的最佳状态。

## FIT 5的目标



锻炼

5

每周天数



吃

5

全吃水果  
每日蔬菜



喝

5

每日瓶装水数

# 锻炼

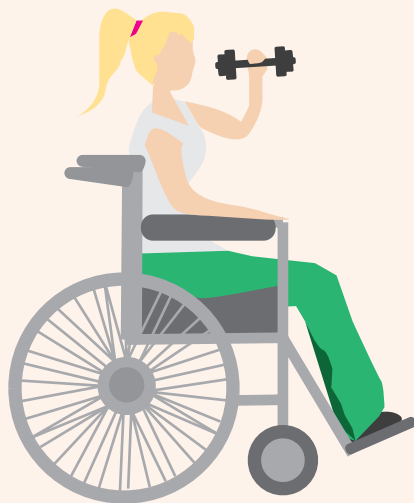
除体育训练之外你可通过在享受身体活动成为更好的运动员。有很多保持身体活力的方式。一定的锻炼可以帮助你提高运动所需的技能。

你FIT 5计划中的的目标是做至少进行5天的锻炼！

## 锻炼类型：



耐力训练



力量训练



柔韧性训练



平衡训练

# 锻炼身体真好

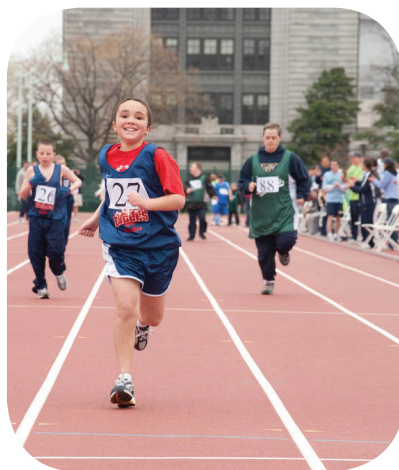


如果让一件事情有乐趣，就很容易得到适量的运动。这里有一些提示，以帮助您保持动力达到您的Fit 5目标。



## 与一个朋友或者组织运动!

- 与朋友或家人一起散步，跑步或骑自行车。
- 参加一个集体运动班。
- 与队友做力量训练。



## 在练习中带头!

- 请教你的教练，关于你能够带领一些柔韧性或力量练习。
- 教一个朋友一项新体育。



## 尝试一件新事物!

- 参加一个集体运动班。
- 选择你通常不会去的路线走路或者跑步。
- 学习新的力量或柔韧性练习。



## 记录你的进步!

- 在一张纸上写一个目标。把这个目标贴在墙上。
- 保留练习的日志，以便您可以查看进度。

# 达到你的Fit 5 锻炼目标



在一周内做5天的锻炼很容易。遵循这个示例运动计划，看看达到目标是多么容易。

周几	活动	所用时间
周一	特奥会足球练习	90 分钟
周二	伸展，在热身期间做强度运动 在锻炼中跑步	45 分钟
周三	下班后和朋友一起散步	10 分钟
周四	在床前做平衡练习	60 分钟
周五	完毕	
周六		
周日	参加一个集体运动班。 - 以强化练习和伸展来完成课程	30 分钟 35 分钟
	完毕	
	在公园一条小径上骑自行车	
	与妈妈散步 - 我们步行后的平衡练习	

# 食物和营养



饮食正确对你的健康和你的运动表现很重要。饮食正确可以很容易，因为有许多美味的健康选择。

**你FIT 5目标是每天至少吃5份水果和蔬菜！**



# 健康食物



虽然你明白水果和蔬菜对健康很重要，但有时你可能不清楚你应该吃些什么其他食物。这里是所有的食物组和每个组中的列表良好选择：

## 谷物

- 糙米或者野米
- 燕麦
- 全谷物面包
- 全谷物面食
- 全谷物饼干
- 玉米饼
- 面饼

## 奶制品

- 低脂或脱脂牛奶
- 低脂奶酪（立方，切片或棍状的）
- 低脂，无糖酸奶
- 干酪

## 水果

- 新鲜：苹果，香蕉，浆果，葡萄，猕猴桃，桔子
- 冷冻水果
- 罐头水果（选择无糖的那种）
- 干果：葡萄干，香蕉，杏子
- 100% 水果汁



## 肉类和豆类

- 鸡胸脯
- 鸡蛋
- 鱼（冷冻，新鲜或罐装）
- 肉类（80-90%瘦肉）
- 豆腐
- 坚果
- 坚果酱
- 豆类

## 蔬菜

- 新鲜：芦笋花椰菜，胡萝卜，花椰菜，绿色菜豆，胡椒，南瓜，莴苣和深绿色有叶的绿叶蔬菜
- 冷冻蔬菜
- 袋装沙拉
- 罐头蔬菜

# 建立健康食品组合拼盘



在你现在了解该吃什么类型的食物后，这是如何建立一个健康的吃饭或小吃拼盘。



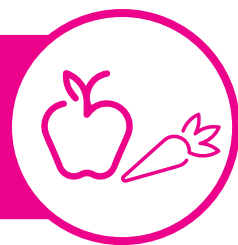
小心你放在盘子上的食物量。请参阅有关最佳份量的页面。

只在特殊场合吃垃圾食品，如甜点，芯片和苏打水。

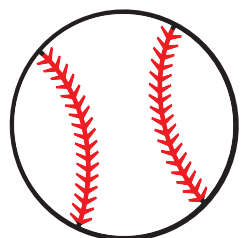
为您的餐点添加更多的水果和蔬莱。

吃少量健康零食

# 最佳份量



介绍一个有趣的方式，让你记住一份量饭该吃多少。左边的运动器材的尺寸与右边的一份食物大小相同。



棒球



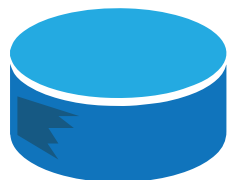
1 份水果



1 份米饭  
或者面食



1 份蔬菜



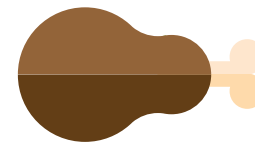
冰球



1 份面包



1 份豆食



1 份肉食



高尔夫球



1 份芝士



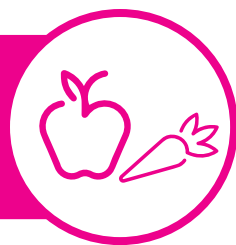
1 份坚果



1 份坚果酱



# 健康饭菜



为您的餐点添加更多的水果和蔬菜。通过这些简单的建议，您可以使任何膳食更有营养。

## 早餐

- 用餐时一块水果与或1/2杯的100%果汁。
- 蔬菜像在煎蛋卷上的美味配料比如菠菜，西红柿，洋葱和辣椒。
- 制作好吃的配料谷物和燕麦的干或切水果。



## 晚餐

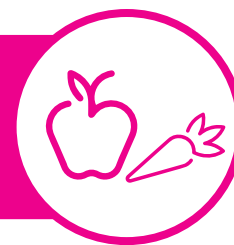
- 添加蔬菜像西兰花，南瓜或辣椒到面食里。
- 用糙米，你最喜欢的瘦肉或海鲜和蔬菜做炒菜。
- 每顿饭中都可添加一份面蒸蔬菜或沙拉到。
- 吃一些水果作为一个健康的甜点。

## 午餐

- 用大量的蔬菜像莴苣，西红柿，黄瓜，辣椒和豆芽做三明治。
- 加点苹果，胡萝卜或芹菜口感更为松脆
- 添加剩菜或罐装蔬菜像豌豆和胡萝卜汤。
- 用你选择的肉类，奶酪，大量的蔬菜和油基敷料做沙拉。



# 健康的零食吃法



吃零食是确保你精力充沛的好方法.保持吃健康的零食是重要的。这里有几个用水果和蔬菜包装的美味小吃的主意。



苹果片蘸  
花生酱



低脂肪不加糖的莓果  
酸奶



低脂肪的酸奶干酪用  
蕃茄

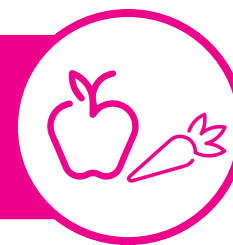


胡萝卜或胡椒浸洗在鹰  
嘴豆泥里

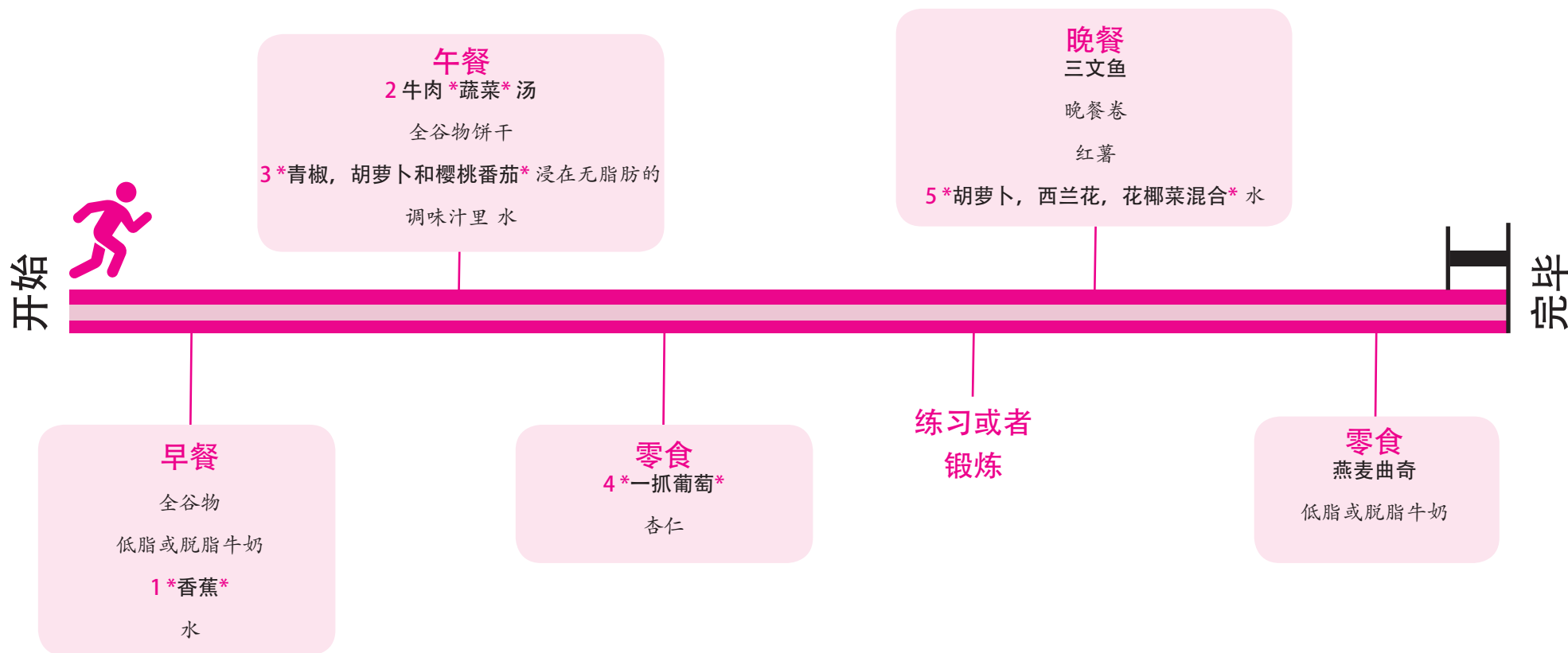


芹菜冠上了花生酱和葡萄  
干

# 完成你的健康5营养目标



要在一天中吃5种水果和蔬菜很容易.遵循这个示例用餐计划,看看达到目标是多么容易达成。



有了健康的饭菜和小吃,很容易达到你的FIT 5! 尝试从本指南学来自己制造的餐点和小吃组合,你可以每天都达到你的目标。

# 补水

水是体育和生活的另一个重要燃料。喝适量的水对于你的健康很重要，也可以帮助你的运动表现。

**你的FIT 5目标是每天喝5瓶水！**

你的瓶子应该是16-20盎司或500-600毫升



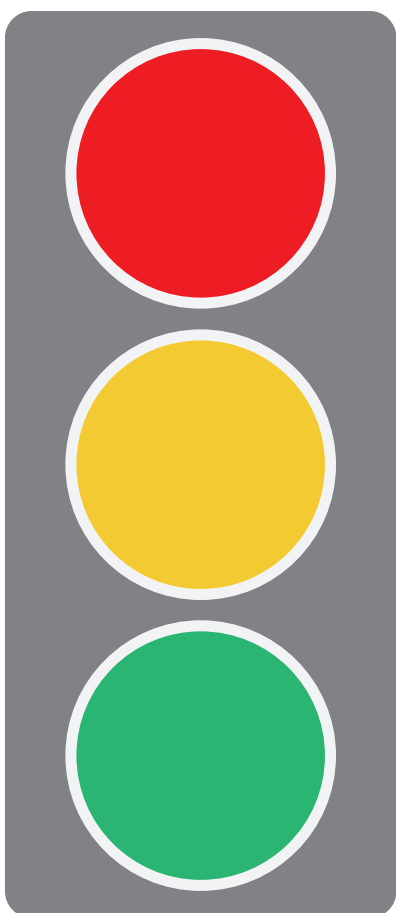
## 提示：

用一个运动水瓶喝水来测量你的FIT 5 进展，运动瓶可重新装灌，可容纳体积为16-20盎司或500-600毫升的水。

# 健康的饮料选择



有许多饮料选择，但是其中一些是比其他更健康的选择。本指南可以帮助您做出最好的选择，保持水分和表现最佳的你。



**苏打水，能量饮料和运动饮料不是好的饮料选择。**

苏打水，能量饮料和运动饮料都有额外的糖分，可以让你增加体重。能量饮料和苏打水也有咖啡因。咖啡因不帮助你保持水分。



**少量的适量低脂牛奶和100%果汁也是好选择。**

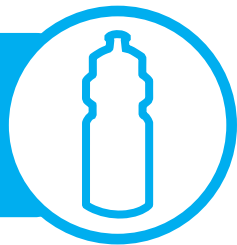
低脂牛奶和100%果汁是用餐的好选择。食用小的份量每天不超过3杯牛奶和1杯果汁。



**水是最好的饮料选择！**

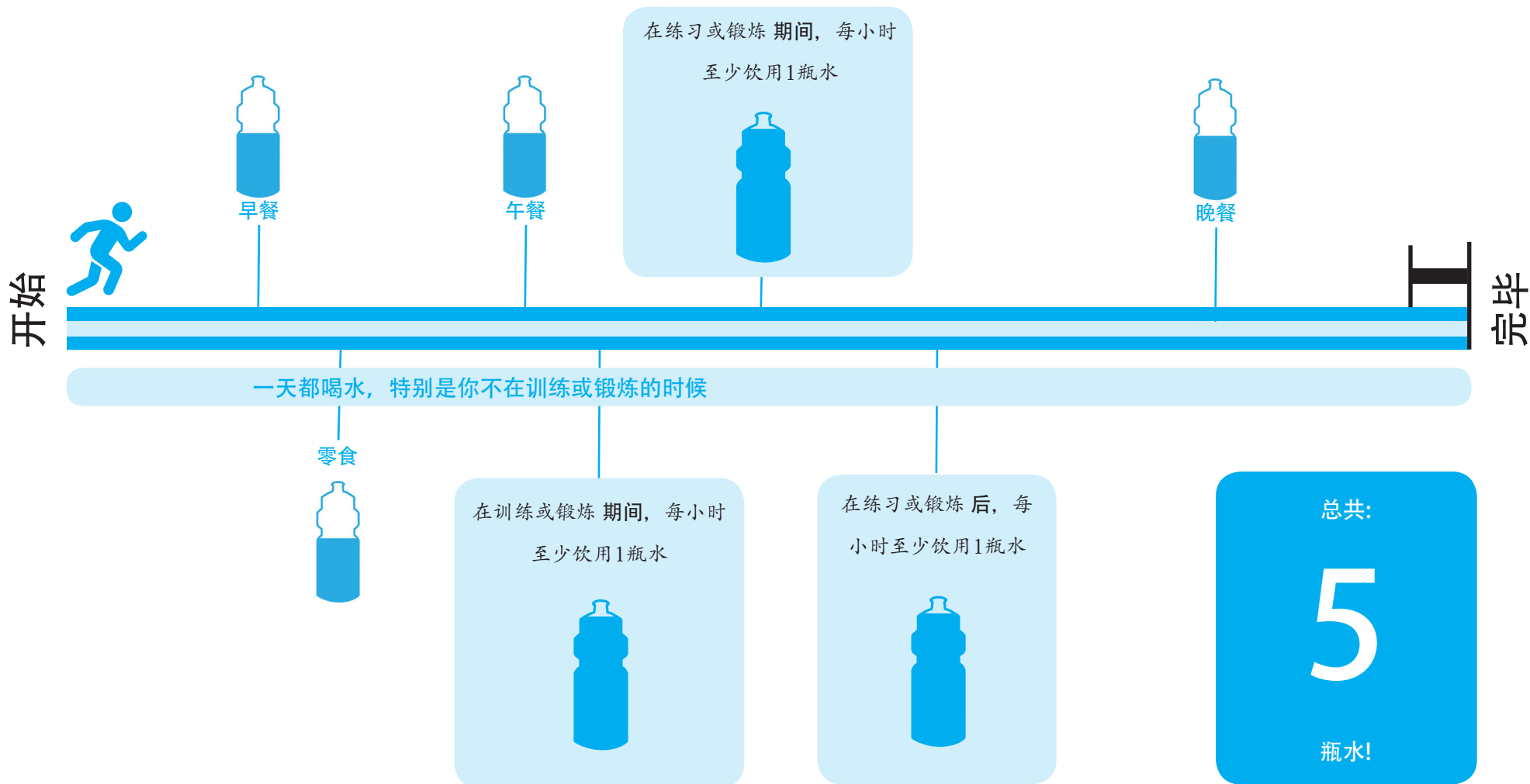
每天都喝水！如果你喜欢有味的饮料，尝试碳酸水或添加一些水果到水瓶里。





# 达到你的Fit 5补水目标

保持水分是很容易的，当你知道最好的时候喝水！请使用以下指南，帮助您每天达到目标。



# 每周的锻炼，营养和补水记录

运动员姓名 \_\_\_\_\_

	周日	周一	周二	营养	周三	周五	周六
<b>锻炼</b> 写入分钟数	<input type="text"/> <hr/> 分钟	<input type="text"/> <hr/> 分钟	<input type="text"/> <hr/> 分钟	<input type="text"/> <hr/> 分钟	<input type="text"/> <hr/> 分钟	<input type="text"/> <hr/> 分钟	<input type="text"/> <hr/> 分钟
<b>营养</b>	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
<b>水</b> 你每天喝多少瓶水？	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

如果你本周达到了 Fit 5 目标，就填上星：

锻炼 ★

营养 ★

水 ★

# 年度、营养和

使用此记录表帮助您追踪Fit 5目标完成进度。如果你在那一周练习了5天，**橙色** 星。填上 **粉红** 星，如果那周每天你吃了最少 每天5份水果/蔬上 **蓝色** 星，如果那周每天你喝了最少5瓶 水

星期：	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	13	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	25	26.	27.	28	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35	36.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	37	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.
锻炼	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
营养	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
水	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
星期：	49	50.	51.	52.								
锻炼	☆	☆	☆	☆								
营养	☆	☆	☆	☆								
水	☆	☆	☆	☆								



本文檔的原始版本是在許多來源的資助下開發的，包括在美國由美國衛生與公眾服務部（HHS）疾病控制和預防中心（CDC）的第 NU27DD000021 號資助，其中 \$18.1 M（64%）由美國聯邦資金資助，\$10.2 M（36%）由非聯邦來源支援。

