

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

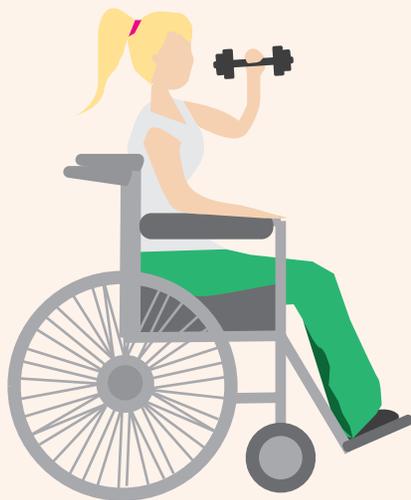
除体育训练之外你可通过在享受身体活动成为更好的运动员。有很多保持身体活力的方式。一定的锻炼可以帮助你提高运动所需的技能。

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	30 分钟
周六	参加一个集体运动班。	35 分钟
周日	- 以强化练习和伸展来完成课程	
	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

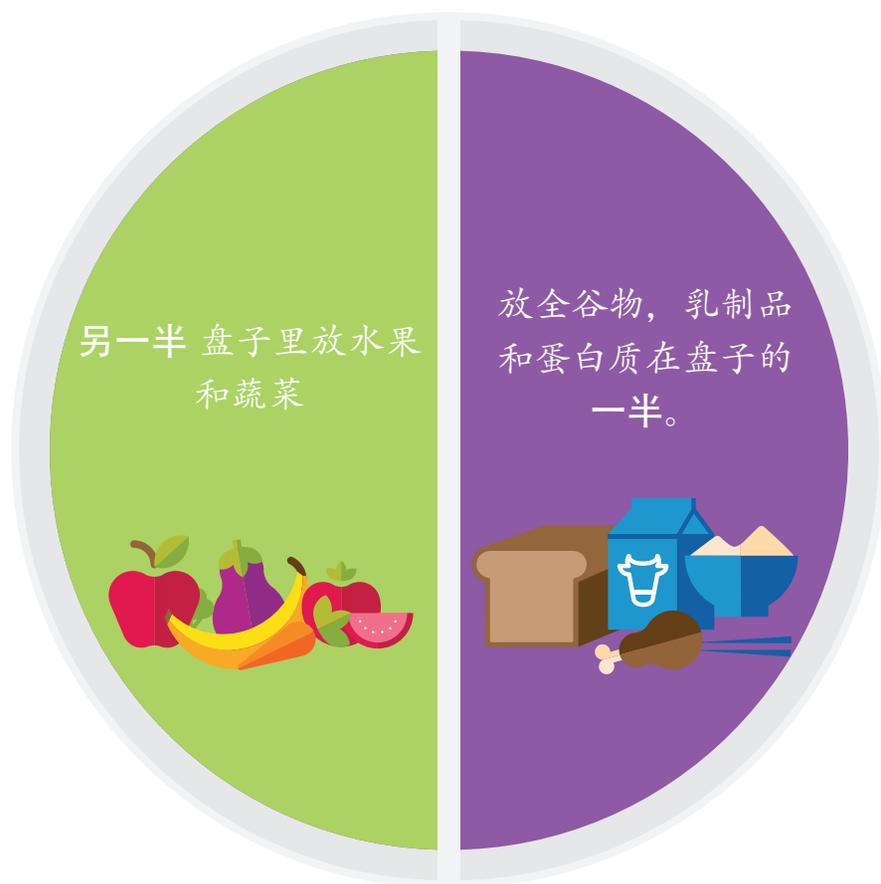
蔬菜

- 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



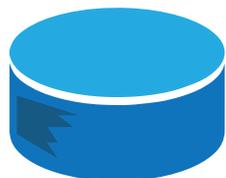
1 份水果



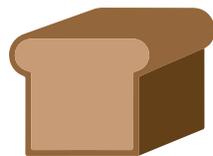
1 份米饭
或者面食



1 份蔬菜



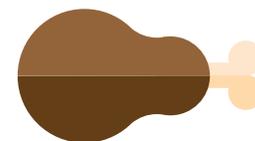
冰球



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

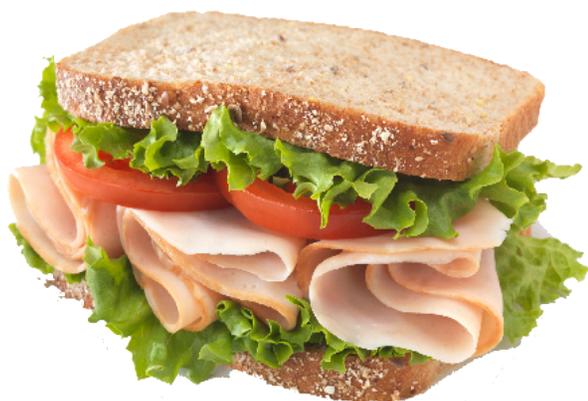
健康饭菜



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

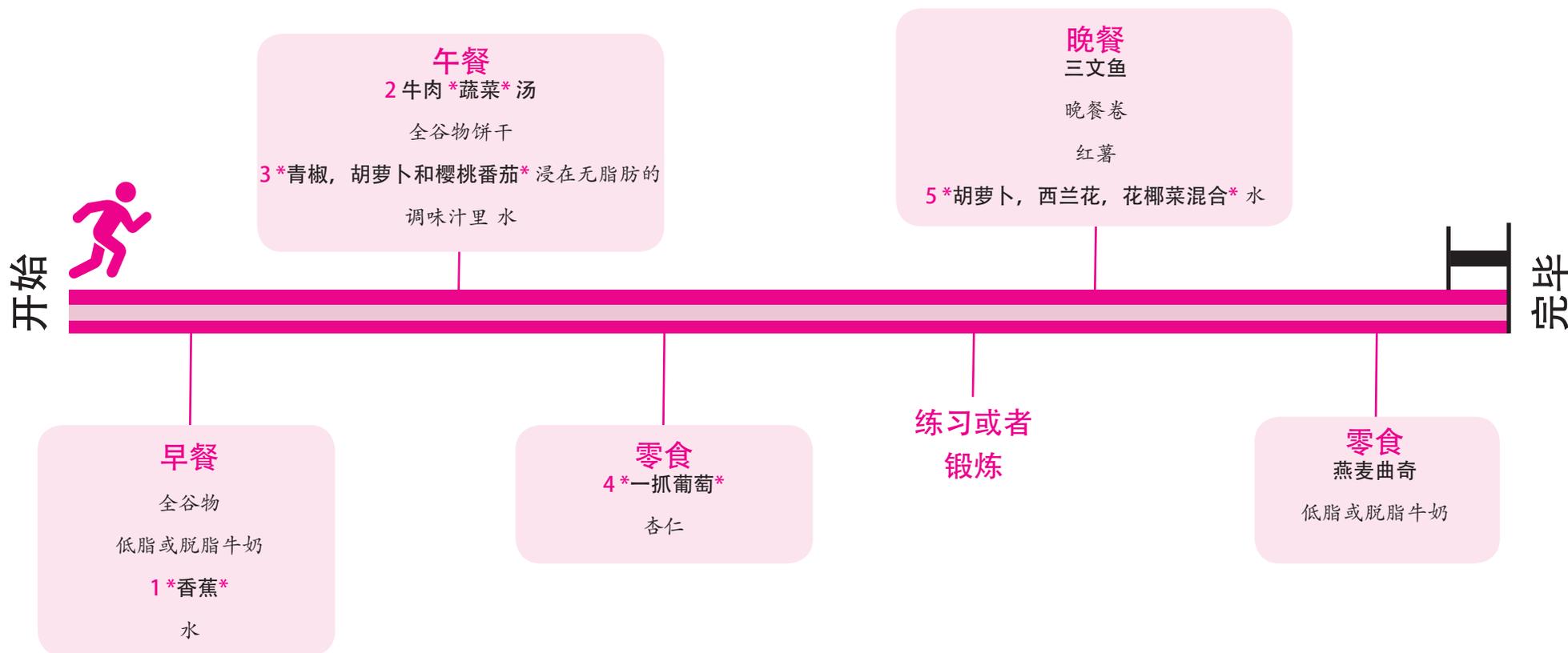


芹菜冠上了花生酱和葡萄
干

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



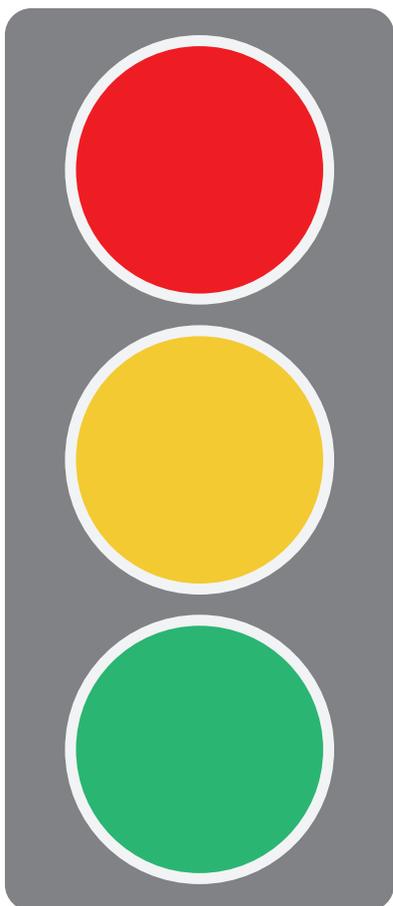
提示：

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！

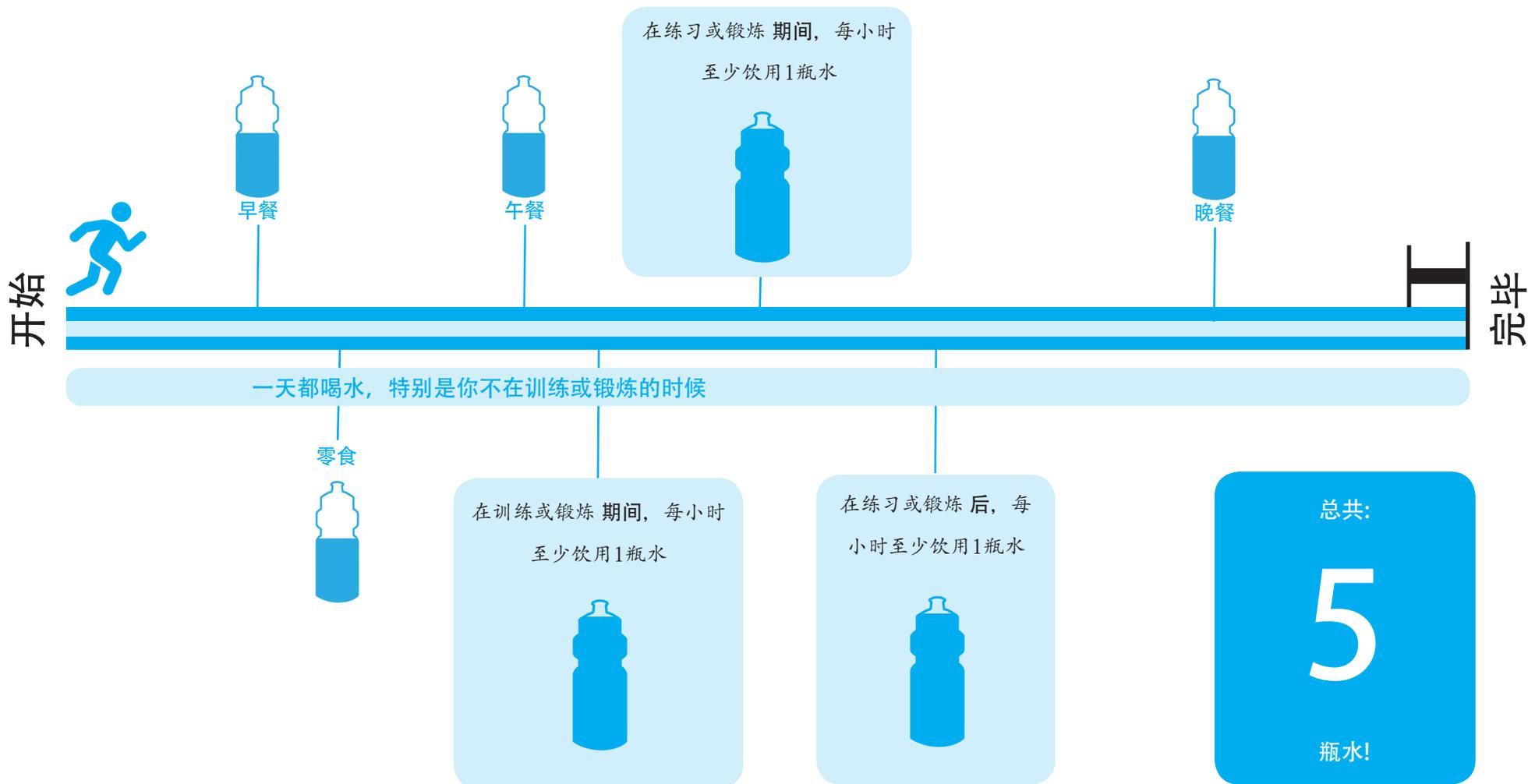
每天都喝水！如果你喜欢有味的饮料，尝试碳酸水或添加一些水果到水瓶里。





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
锻炼 写入分钟数	<input type="text"/> <hr/> 分钟						
营养	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
水 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**粉红色**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。

