

运动前后的饮食卫生

重点：合理补水与用餐

运动前、中、后都关注补水

结合运动量与身体感受安排

补水要贯穿活动过程

准备安全饮用水

运动前、中、后适时补水

按活动量和天气调整

不把喝水变成比赛

普通体育活动，优先选择水

白水适合日常补水

含糖饮料不代替日常饮水

不边跑跳边吃东西



图 3-2-2 运动中吃雪糕

想一想：运动后能喝水吗？

运动结束，有同学口渴

他说：必须忍着，完全不能喝

这样的理解对吗？

请给出一个更合理的做法

可以暂停视频，想好再继续。

答案：适时补水，不必硬忍

运动后也需要补水

慢慢喝，避免一次强迫灌很多

不舒服时及时告诉老师

用餐与运动合理安排

避免刚吃得很饱就剧烈运动

用餐安排看食量与活动强度

不照搬统一的等待分钟数



图3-2-5 刚吃完饭马上去运动

下次活动前做准备

带好安全饮用水

了解饮水休息安排

告诉成人自己的身体感受

自检：有没有把少量理解为不喝？