

Consigli Alimentari per Bambini Sportivi (e non solo!)

Un'alimentazione sana ed equilibrata, nel contesto di un corretto stile di vita è fondamentale per garantire la salute dell'individuo. I fabbisogni dei nutrienti sono influenzati da numerosi fattori tra cui età e l'attività fisica praticata.

Per il corretto sviluppo dei ragazzi è importante che lo stile di vita sia sano e che l'alimentazione sia varia ed equilibrata, in modo da coprire i fabbisogni dei macronutrienti e dei micronutrienti.

Macronutrienti

- **Carboidrati**: sono il **carburante** per il nostro organismo e si dividono in **semplici** e **complessi**.
- **Proteine**: sono i “**mattoni**” del nostro organismo.
- **Grassi**: rappresentano la **riserva di energia** per il nostro organismo.



I micronutrienti:

Vitamine e Sali minerali, indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Gli alimenti contengono uno o più nutrienti. In base al nutriente prevalente possiamo classificarli in:

- Alimenti fonti principali di carboidrati (es. riso, farro, pasta, pane,...).
- Alimenti fonti principali di proteine (Pesce, carne, uova, latte e derivati, legumi).
- Alimenti fonti principali di grassi (oli da condimento, burro, noci, mandorle, nocciole,...).
- Alimenti fonti principali di vitamine e sali minerali (frutta, verdura, ortaggi, acqua).

E' importante consumare pasti bilanciati ottenuti selezionando alimenti fonti di tutti i nutrienti ricordandosi di variare le scelte a tavola, consumare prodotti freschi e di stagione, preferendo le produzioni locali nel rispetto anche delle tradizioni enogastronomiche e culturali.

L'alimentazione dovrebbe essere ben pianificata anche tenendo in considerazione i tempi di digestione, in particolare in funzione dell'impegno sportivo.

Consumare adeguatamente acqua per garantire un corretto stato di idratazione tenendo in considerazione anche la temperatura esterna, l'attività fisica praticata e la sudorazione.

Un numero importante, il 5!

- **Consumare 5 pasti al giorno**
- **Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno**
- **Alternare i 5 colori di frutta e verdura**
- **GIVE ME FIVE!**

Si consiglia di:

- Consumare pasti in compagnia, evitando di utilizzare i dispositivi elettronici.
- Consumare una prima colazione bilanciata ed adeguata.
- Consumare spuntini a mezza mattina e metà pomeriggio.
- Modificare la composizione del pasto in base all'orario dell'allenamento
- Consumare regolarmente alimenti fonti di calcio (latte, yogurt, formaggi, acqua) per coprire il fabbisogno giornaliero.
- Coinvolgere i ragazzi nella preparazione dei pasti, quando possibile.
- Bere acqua durante tutta la giornata, limitando al massimo l'uso di bevande zuccherate e bevande energetiche.

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

**FRUTTA
E VERDURA** **5** porzioni



CEREALI **3** porzioni di pane
1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)



**LATTE
E YOGURT** **3** porzioni



CARNE **2-3** volte



PESCE **2-3** volte



LEGUMI **3** volte



UOVA **2** volte



FORMAGGIO **2** volte



CONDIMENTI **3** cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno



DOLCI **1-2** volte la settimana



Ogni GIORNO

Ogni SETTIMANA

...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!



guadagnare
salute

promozione della salute



VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



© 2014/2015

DALLA TEORIA ALLA PRATICA: LA COLAZIONE

Alcuni esempi:

Pane tostato con ricotta e noci, un frutto fresco di stagione.

Yogurt bianco, frutta fresca di stagione e frutta secca.

Pane integrale tostato con prosciutto crudo sgrassato e spremuta d'arancia.

Latte (con cacao amaro, se gradito) con ciambellone/plum cake/torta di mele/ (possibilmente fatti in casa) e un frutto fresco di stagione.

Pane con crema di nocciole/pistacchio/ mandorle e spremuta d'arancia.

GLI SPUNTINI

Alcuni esempi:

**Un piccolo panino con prosciutto crudo
sgrassato.**

**Una fetta di pane con crema di frutta secca
100% .**

**Un bicchiere di latte con qualche biscotto o
una fetta di dolce fatto in casa.**

**Pane con humus di legumi e un frutto
fresco di stagione.**

**Yogurt bianco con cereali (eventuale
frutta secca)**

Una fetta di pane con humus di legumi.

COSA MANGIARE A PRANZO SE L'ALLENAMENTO è DI POMERIGGIO

Se dal pranzo all'allenamento trascorrono meno di 3 ore

Riso (o pasta) in bianco o al pomodoro con olio e parmigiano

Se dal pranzo all'allenamento trascorrono almeno 3 ore

Riso o pasta al pomodoro, pesce come merluzzo, platessa, nasello, sogliola al limone (o in alternativa carne bianca) e una porzione di verdure bollite

COSA MANGIARE A MERENDA PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Ricordarsi che non è necessario fare lo spuntino pre-allenamento se il pranzo viene consumato meno di 3 ore prima!

Se dalla merenda all'allenamento trascorre meno di 1 ora e mezzo

Pane tostato con miele o marmellata

Se dalla merenda all'allenamento trascorre almeno 1 ora e mezzo

Yogurt bianco magro o latte parzialmente scremato con cereali

Pane bianco tostato con un velo di burro e marmellata

Pane bianco tostato con affettato magro (prosciutto sgrassato/bresaola/fesa di tacchino)

Cosa mangiare dopo l'allenamento?

Se il pasto verrà consumato oltre un'ora dalla fine dell'allenamento scegliere uno spuntino tra gli esempi riportati, altrimenti bere acqua!

Alcuni esempi:

Un bicchiere di latte (al quale si può aggiungere cacao amaro)

Una spremuta o un frutto di stagione con un cubetto di parmigiano

Un piccolo panino con affettato magro

Uno yogurt da bere

E ancora...

- Leggere con attenzione l'etichetta dei prodotti acquistati: la lista degli ingredienti deve essere corta. Il primo ingrediente è quello presente in maggiore quantità (quindi porre attenzione al contenuto di zucchero, sale e farine raffinate).
- Preferire l'uso della frutta fresca, quando necessario utilizzare succo di frutta fatto in casa o succhi di frutta 100% senza zuccheri aggiunti.
- Incoraggiare i ragazzi ad assaggiare tutti gli alimenti per favorire il consumo di una grande varietà di piatti.
- Limitare l'uso di salse e snack salati, preferendo erbe aromatiche per insaporire le pietanze.
- Preferire modalità di cotture semplici, utilizzando come condimento olio extravergine di oliva aggiunto a crudo.
- Mantenere uno stile di vita attivo e riposare adeguatamente

Nutricam: food & health

Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria

Università di Camerino