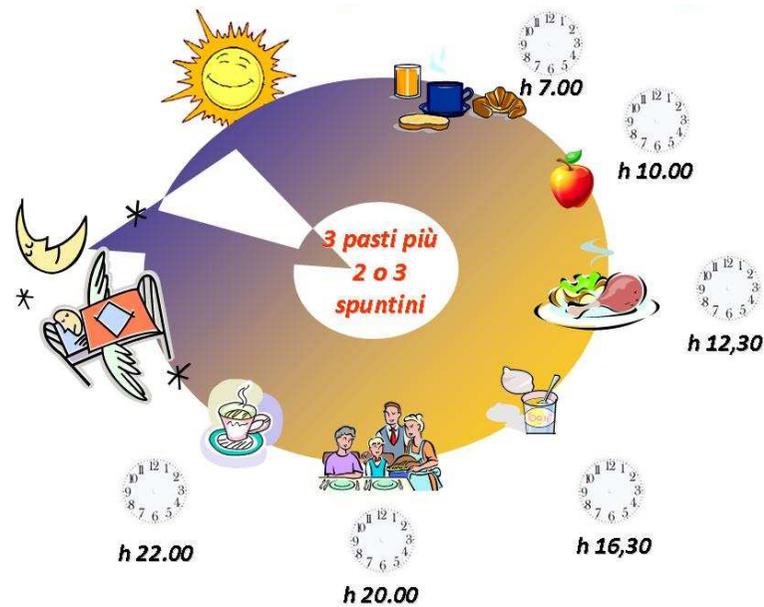


*Come organizzare
la giornata alimentare
in modo corretto*

Colazione
Spuntino
Pranzo
Merenda
Cena

Sono 5 appuntamenti che ogni giorno
con il cibo

NON MANCARLI!!!





La colazione

- permette di iniziare al meglio la giornata e di affrontarla con la giusta quantità di energia
 - per mantenere una mente e corpo efficiente
 - chi non fa una colazione sufficiente, dopo poco tempo può sentirsi stanco, con poca energia e poco "attento"
- ...si arriva a colazione dopo diverse ore di digiuno...

Uscire di casa senza aver fatto la colazione è
come mettere in moto una macchina
nella quale c'è poco carburante:

è solo questione di tempo, ma prima o poi si fermerà!



La colazione per essere corretta deve prevedere:

- Latte o yogurt (calcio, proteine nobili e pochi grassi)
- Pane, fette biscottate, cereali, biscotti semplici (carboidrati complessi meglio integrali)
- Miele, marmellata (zuccheri semplici) o cibi salati...

Non a tutti piacciono gli stessi cibi

Molti preferiscono una colazione dolce

Altri preferiscono alimenti salati

È giusto che ognuno possa scegliere quello che gradisce

Ecco una serie di proposte per una buona colazione:

- latte o yogurt con pane o fette biscottate e marmellata/miele
- latte o yogurt con una fetta di torta semplice o alla frutta
- latte o yogurt con cereali o muesli
- latte o yogurt con qualche biscotto o una fetta di torta semplice;
- un frullato di frutta fresca con qualche biscotto o pane o fette biscottate
- spremuta o frutta con pane e formaggio e frutta secca
- spremuta o frutta con pane e prosciutto/carne secca e frutta secca
- ecc...

Lo spuntino di metà mattina e
di metà pomeriggio

Il ruolo dello spuntino è di interrompere
il digiuno tra due pasti principali per
INTRODURRE UN PO' DI ENERGIA

*lo merendo
tu merendi
egli merenda
tutti noi merendiamo
ma come?*

gli spuntini
NON DEVONO
sostituire i pasti



Proposte:

yogurt, cereali, frutta fresca di stagione, frutta secca, spremuta o succo 100% frutta, piccolo panino alle olive o alle noci, crackers, piccolo panino con formaggio, piccolo panino con carne secca, ecc.

pranzo e cena



- prevedere:
carboidrati/farinacei
proteine
vitamine e sali minerali
pochi grassi
- garantire la varietà
- prevedere alimenti stagionali
- la cena deve essere più leggera rispetto al pranzo

piatto unico = piatto che comprende sia
carboidrati sia proteine + verdure

come:

pizza

lasagne

paella

pasta alla bolognese

pasta allo scoglio

riso/riso e legumi

insalata di riso,

torte salate, ecc.

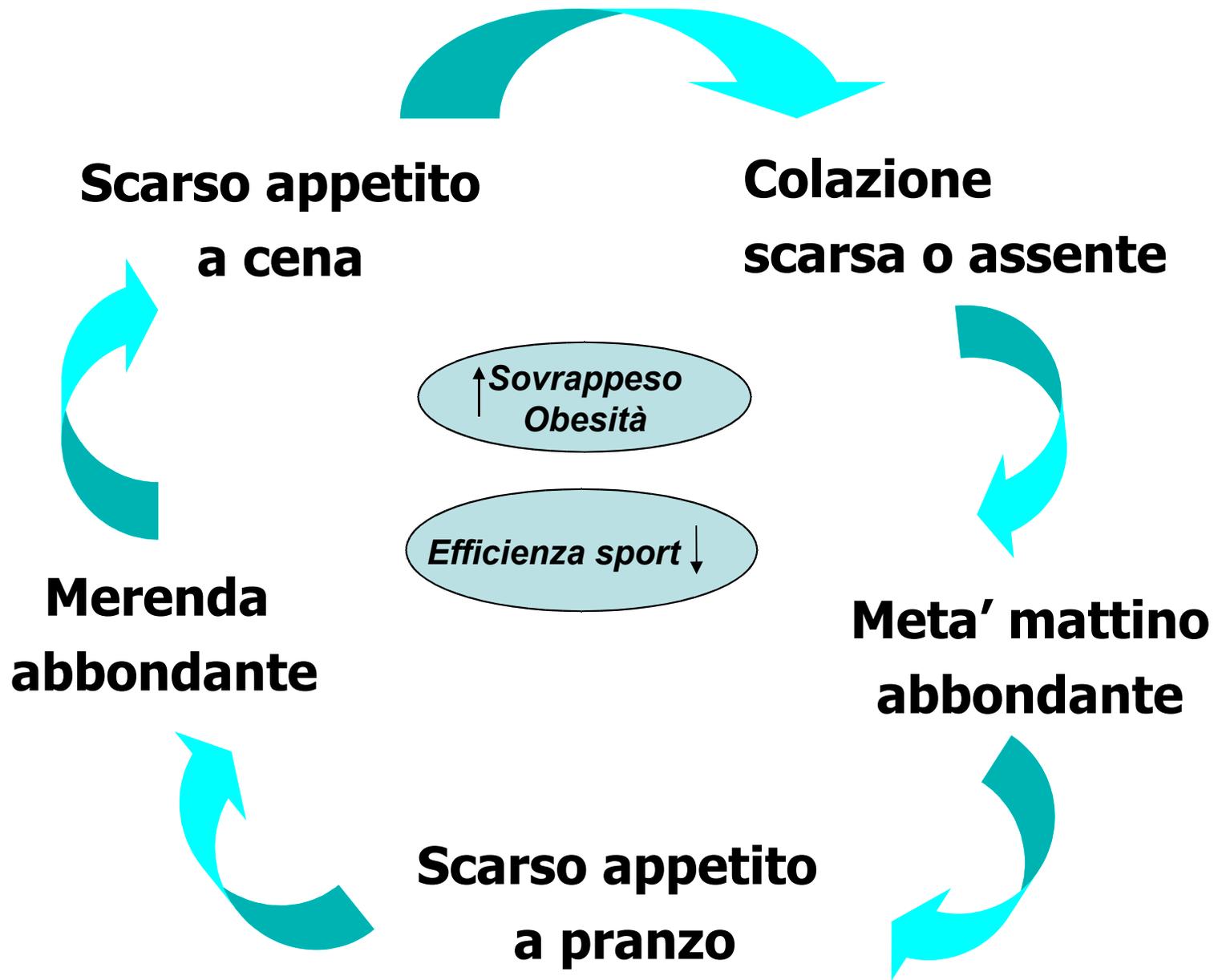




..un consumo eccessivo di carni rosse lavorate (salumi, insaccati e carne in scatola), aumenta il rischio di sviluppare alcune patologie...

L'aumento del rischio è proporzionale alla quantità e frequenza dei consumi. Gli esperti ritengono che il consumo di una o due volte a settimana è importante per l'apporto di nutrienti preziosi (soprattutto vitamina B12 e ferro), mentre le carni rosse lavorate andrebbero consumate solo saltuariamente

Cosa succede
se
non mangiamo ai pasti?



Prima dell'attività sportiva:

- il pasto circa 3 ore prima dell'evento sportivo
- carboidrati complessi x garantire la copertura di energia
- proteine ad alto valore biologico x assicurare la copertura della massa muscolare e il buon tono neurovegetativo
- idratazione

Dopo l'attività sportiva:

- integrare sali-vitamine e acqua anche x eliminare le "scorie" della fatica
- proteine per ripristinare il muscolo sottoposto a stress
- carboidrati x ripristinare il glicogeno perso



Molti studi hanno evidenziato che le bevande zuccherate (aranciata, gassosa, coca-cola, ecc) non devono essere assunte subito dopo lo sforzo... studi indicano il latte come bevanda che si può bere dopo lo sport

REMEMBER

- fai sempre: colazione
- non digiunare
- varia sempre i cibi
- mangia carboidrati, proteine e sali-vitamine
- limita i grassi animali
- preferisci cibi integrali
- riduci il sale



REMEMBER

Non esistono alimenti miracolosi.

Non esistono cibi giusti o sbagliati.

Esistono modalità, quantità e frequenze ottimali.

Una sana alimentazione e un buon allenamento
consentono il massimo rendimento sportivo

