



## L'alimentazione del bambino sportivo

Erminia Ebner  
Dietista - Biologa Nutrizionista  
Gruppo di studio "Attività fisica e salute e alimentazione per lo sport"  
ADI - Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica - Lazio

La gestione nutrizionale negli sport da combattimento

Ancona, 27 maggio 2017

## L'alimentazione del bambino sportivo

### Soggetto

Sesso

Età

Maturazione biologica

Caratteristiche antropometriche

Composizione corporea

Patologie

### Attività sportiva

Storia sportiva

Disciplina sportiva

Ruolo

Livello tecnico

### Cultura e Società

Abitudini alimentari

Osservanza religiosa

Mode e falsi miti

Pubblicità



### Raccomandazioni internazionali su attività fisica e salute

OMS - Organizzazione Mondiale Salute, 2009

**per bambini e ragazzi (5-17 anni):** almeno **60 minuti al giorno** di **attività moderata-vigorosa**, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive;

**per gli adulti (18-64 anni):** almeno **150 minuti alla settimana di attività moderata** o **75 di attività vigorosa** (o combinazioni equivalenti delle due) **in sessioni di almeno 10 minuti per volta**, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana;

**per gli anziani (dai 65 anni in poi):** le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.



### Orario e durata allenamenti e orari pasti

- mattina/pomeriggio/sera,
- distanza dai pasti,
- sessioni brevi/lunghe.

### Tipologie allenamenti

- singolo/doppio,
- individuale/con la squadra,
- carico/recupero.

### Gare, raduni, trasferte

- dove/ quando / perché,
- mense/ ristoranti/ chioschi...



## L'alimentazione del bambino sportivo

Home > AIS > Nutrition > Factsheets > Basics > Supplements in Junior Athletes

- **Eat regularly** – a **nutrient-rich breakfast, lunch and dinner** every day is essential. In some cases the addition of **2-3 between-meal snacks** is appropriate. Skipping a meal or snack is like skipping a training session. Don't forget that this includes weekends!
- **Support your training** – strategic pre- and post-training snacks that include a **combination of carbohydrate, protein and fluid** will help you get the most out of your sessions and ensure you recover in readiness for your next work out.
- **Give it time** – changes from being a developing athlete to an Olympic gold medalist **won't happen overnight**, so have **realistic expectations** regarding the time it will take to achieve your nutrition-related goals. Some changes like body composition or physiological adaptation to training interventions are brought on **through hard training and natural growth/development**, and cannot be replicated by a pill or potion.

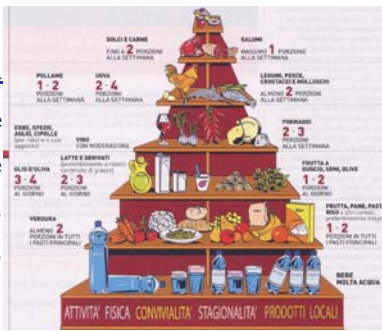
## Consigli semplici

- **Mai a digiuno da più di 3-4 ore né con lo stomaco pieno**
- **Idratazione ottimale**
- **Giuste scorte energetiche e di nutrienti**
- **Minimizzare ogni possibile condizione di "disagio" gastrointestinale**
- **Masticare!**

## Quale Dieta ?

### La dieta mediterranea

- ricca di cereali, frutta e verdura e con le giuste fonti di proteine (pesce, legumi, latte e derivati, uova e carne) – è ...



... l'alimentazione ideale anche per chi fa sport.

**Lo sport comincia a tavola**

una sana giornata alimentare per ragazzi sportivi

in collaborazione con **Kellogg's**

**MI VOGLIO BENE**

"ovvero faccio sport e mangio giusto"

in collaborazione con **Kellogg's**

## LE 10 REGOLE D'ORO DI UN RAGAZZO SPORTIVO

### Energia ed equilibrio a tavola

## LE 10 REGOLE D'ORO DI UN RAGAZZO SPORTIVO

### Energia ed equilibrio a tavola

- Se vuoi crescere nel modo giusto assaggia e mangia un po' di tutto.
- Fai ogni giorno cinque pasti: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.
- A tavola sii rilassato. Mangia con calma e mastica bene.

- Bevi tutto il giorno acqua a volontà. Aggiungi un po' d'acqua anche alle bibite e ai succhi di frutta. Un atleta ha bisogno di molti liquidi.
- Se vuoi avere un pieno di energia, fai una prima colazione ricca: latte, yogurt, cereali tipo corn-flakes, pane, marmellata, miele e frutta.
- A pranzo, prima di fare sport, fai un pasto leggero. Si a frutta e verdura. Si a pasta o riso conditi con olio di oliva extravergine, formaggio grattugiato e sughi leggeri. Si a un dolce da forno semplice.

## DA RICORDARE

- Se nella mattinata è prevista una seduta di allenamento bisogna fare attenzione all'orario della prima colazione lasciando passare un intervallo di almeno 2 ore dall'inizio dell'attività sportiva, mentre rimane invariata la preferenza dei diversi alimenti.

**Non affrontare mai l'impegno sportivo dopo un periodo di digiuno troppo lungo (max 4 ore) ...**

**sonno notturno = almeno 8-9 ore !!!**

↓

**Prima colazione ricca e nutriente, leggera e digeribile**

1 BEVANDE	2 PRODOTTI DA FORNO	3 ALIMENTI SPALMABILI E DOLCIFICANTI	4 FRUTTA
latte	cereali in fiocchi	miele	tutta la frutta fresca di stagione
yogurt	pane	marmellata	
spremute di agrumi	biscotti		
frullati di frutta	fette biscottate		
succhi di frutta	dolci non farciti		
caffè, orzo cacao, thé			

- Bevete molta acqua. Ormai lo sanno anche i pesci: l'acqua è stupenda, fa bene, fa benissimo. È indispensabile per stare bene e fare sport. Insomma, è fondamentale per la nostra vita!! Bevete in abbondanza anche quando non avete sete. Prima, dopo e durante l'attività fisica.
- Mangiate molta frutta e molte verdure fresche, ricche -oltre che di acqua- anche di vitamine e sali minerali.

**Integratori? ... No grazie!**

Se nella giornata si devono affrontare una o più gare che impegnano molte ore, è necessario integrare la prima colazione con piccole porzioni di alimenti ricchi di proteine, come uova, prosciutto, formaggio, ecc. Un pasto così composto deve essere consumato almeno tre ore prima dell'inizio della gara. Subito prima di iniziare, e durante la competizione, si dovranno assumere acqua e alimenti facilmente digeribili, ricchi di carboidrati semplici e complessi (pane, miele, marmellata, biscotti secchi, cereali per la prima colazione, ecc.).

**7** A cena scegli un secondo tra carne, pesce, uova, formaggio, prosciutto e legumi, alternando gli alimenti nell'arco della settimana. Ricordati la verdura e la frutta.

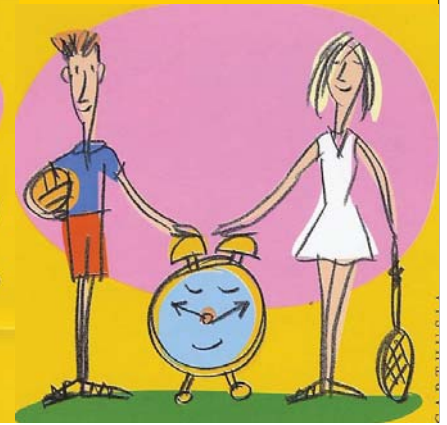
**8** Varia anche le merende e gli spuntini. Preferisci i prodotti leggeri. Più la tua dieta sarà variata e semplice più ti sentirai in forma.



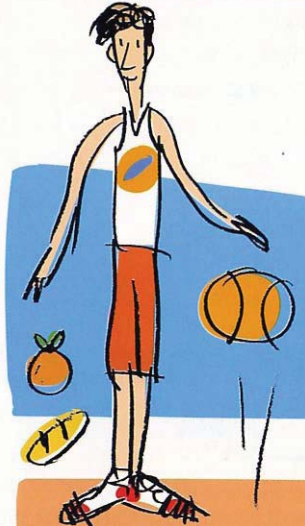
**9** Prima di fare sport evita i cibi grassi e quelli troppo elaborati. No a paste farcite. No a formaggi cremosi. No a fritti e a dolci farciti con panna e crema, anche se a malincuore.



**10** Occhio all'orologio. Più consumerai i tuoi pasti in modo regolare, più ti darai la carica giusta.



● Il pasto deve precedere di almeno 2-3 ore l'allenamento o la gara; deve essere composto da cibi facilmente digeribili e deve fornire la quantità di energia sufficiente e soprattutto prontamente utilizzabile. Si devono scegliere alimenti ricchi in carboidrati complessi, come un primo piatto a base di pasta o di riso condito con un sugo leggero, a base di pomodoro a cui aggiungere a crudo olio extra vergine di oliva e parmigiano; si completa con verdure cotte e frutta insieme a un dolce semplice tipo crostata o torta di mele o ciambella (da evitare dolci farciti con creme, panna o cioccolato).



**DA RICORDARE**

● Se durante la mattina o il pomeriggio è prevista una seduta di allenamento o una gara bisogna modificare qualcosa nella scelta dello spuntino e della merenda: poco prima dello sport, circa 30 minuti, si deve sorvegliare acqua fresca e si può consumare uno spuntino a base di frutta o succo di frutta diluito con acqua accompagnato da piccole porzioni di cereali tipo corn-flakes o di prodotti da forno. Durante la prestazione sportiva è necessario bere acqua, se la prestazione è intensa e di durata superiore all'ora, è meglio bere dei succhi di frutta e utilizzare gli integratori energetici che sono bevande, a base di acqua, che contengono una quantità di zucchero (dal 5 all'8%) e sali mi-



nerali in proporzioni variabili. Gli integratori energetici servono per integrare le perdite di liquidi, zuccheri, vitamine e sali minerali che si verificano durante lo sforzo fisico. Se il tipo di attività lo consente, può essere utile consumare piccole porzioni di cibi solidi come cereali tipo corn-flakes o altri prodotti da forno (crackers, grissini, pane tostato, fette biscottate).



**ACQUA IN ETÀ PEDIATRICA**  
Le 10 cose da sapere

**7**

Per una corretta idratazione, essenziale nel soggetto in età pediatrica che svolge attività sportiva, è consigliabile: una pre-idratazione prima di iniziare l'attività sportiva pari a 90-180 ml (se peso corporeo <40 kg), o 180-360 ml (se peso corporeo >40 kg); durante l'attività sportiva è consigliata l'assunzione di almeno 150-240 ml ogni 20 minuti; al termine dell'attività sportiva è utile prevedere un apporto di acqua variabile da 220 a 330 ml/kg di peso perso durante l'attività fisica svolta<sup>(6)</sup>.

**AAP Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate?**

1. Improve the education of children and adolescents and their parents in the area of sports and energy drinks. This education must highlight the difference between sports drinks and energy drinks and their associated potential health risks.
2. Understand that energy drinks pose potential health risks primarily because of stimulant content; therefore, they are not appropriate for children and adolescents and should never be consumed.
3. Counsel that routine ingestion of carbohydrate-containing sports drinks by children and adolescents should be avoided or restricted. Intake can lead to excessive caloric consumption and an increased risk of overweight and obesity as well as dental erosion.
4. Educate patients and families that sports drinks have a specific limited function for child and adolescent athletes. These drinks should be ingested when there is a need for more rapid replenishment of carbohydrates and/or electrolytes in combination with water during periods of prolonged, vigorous sports participation, or other intense physical activity.
5. Promote water, not sports or energy drinks, as the principal source of hydration for children and adolescents.

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition and Council on Sports Medicine and Fitness. Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? Pediatrics. 2011; 127(6):1182-1189

**Ministero**  
Dipartimento della salute della sicurezza alimentare per la tutela della salute  
Direzione generale per gli alimenti e la nutrimento

**9**

Anche se fai sport, con una dieta varia ed equilibrata in linea generale puoi soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo. L'eventuale impiego di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta. L'assunzione di integratori a dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrano in eccesso l'apporto dietetico di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente attive, è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento e, se prolungata, anche sulla tua salute.

**USO DEGLI INTEGRATORI**

**Integrazione 3.0: gli alimenti come "nuovi" integratori per tutelare la salute dell'atleta**

Usare gli alimenti giusti al posto degli integratori protegge l'atleta da tre potenziali pericoli per la salute:

- ⚠️ abbandonare le scelte alimentari corrette ovvero quelle basate sul modello mediterraneo, l'unico scientificamente riconosciuto come prevenzione delle principali patologie cardiovascolari e metaboliche;
- ⚠️ eccedere nelle dosi, facendo un uso inappropriato o smodato degli integratori oppure utilizzare prodotti contaminati da ingredienti tossici e/o vietati;
- ⚠️ confidare, piuttosto che sulle proprie capacità, unicamente sull'aiuto di un "supporto esterno" per migliorare la prestazione sportiva e per raggiungere obiettivi di successo, con il rischio di cadere facilmente nell'abuso di sostanze dannose per l'organismo.