Giornata Tipo del Giovane Sportivo

Una guida semplice per organizzare i pasti di bambini e ragazzi che vanno a scuola e si allenano nel pomeriggio.

Obiettivo: arrivare all'allenamento con energia, senza appesantirsi, e recuperare bene dopo.

COLAZIONE

Partire con una colazione completa

- Latte o yogurt
- Pane, fette biscottate o cereali semplici
- Frutta fresca
- Poco burro, marmellata o frutta secca
- Anche pancakes o crepes con banana e cioccolato

SPUNTINO

Sostenere la mattinata a scuola

- Frutto oppure yogurt
- Piccolo panino semplice se necessario
- Acqua durante la mattina

PRANZO

Pasto completo e non improvvisato

- Carboidrati: pasta, riso, pane o cereali
- Proteine: carne, pesce, uova o legumi
- Verdura e acqua

PRE-ALLENAMENTO

Merenda leggera e digeribile

- Banana, yogurt o pane e marmellata
- Crackers semplici o pane e miele
- Evitare fritti, dolci pesanti, energy drink

POST-ALLENAMENTO

Recuperare liquidi ed energia

- Acqua subito dopo
- Se la cena è lontana: yogurt e frutta o piccolo panino
- Se si cena subito: passare direttamente al pasto completo

CENA

Chiudere bene la giornata

- Pasta o riso
- Uova, pesce, carne bianca o legumi
- Verdura, acqua e frutta se gradita

Idratazione: la prima bevanda dei ragazzi deve essere l'acqua

Bere durante tutta la giornata, arrivare all'allenamento gia ben idratati, sfruttare le pause per bere e recuperare anche dopo l'attivita. Energy drink no.

Cosa conta davvero

Regolarita dei pasti, frutta e verdura ogni giorno, acqua distribuita bene.

Da evitare

Saltare la colazione, pasti disordinati, merende troppo pesanti, bevande energetiche.

Messaggio finale

Non servono prodotti speciali: servono abitudini sane, semplici e ripetibili.

Segui 15 giorni gratuiti dove ti guido passo passo nel cambiamento di alimentazione