



LE REGOLE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

IL CIBO GIUSTO PER UNO SPORTIVO PIU' SANO



Una corretta alimentazione deve fornire un sufficiente ed equilibrato apporto energetico per sostenere l'allenamento, la crescita e lo stato di benessere psico/fisico; deve aiutare durante tutta la giornata, fatta anche di studio e relazioni interpersonali.

Non esiste un alimento completo che contenga tutte le sostanze nutrienti nella giusta quantità. Non esistono alimenti che possono far vincere una gara, ma esistono molti alimenti che possono farla perdere.

«Il modo più semplice quindi è quello di adottare una alimentazione variata utilizzando diversi tipi di alimenti.»

Le regole alimentari a cui un atleta deve attenersi comunque non sono diverse da quelle valide per la maggior parte delle persone che vogliono sentirsi bene.

REGOLE GENERALI

Le calorie devono provenire da diversi alimenti seguendo le giuste proporzioni tra:



- - Carboidrati (pane, pasta o riso)
- - Proteine (uova, carne, pesce, latticini)
- - Vitamine (frutta o verdura)
- - Lipidi (olio, burro)
- - Sali minerali (acque e frutta)

Occorre suddividere gli alimenti in 5-6 pasti (colazione, pranzo, cena e 2-3 spuntini)

Non dimenticate mai la prima colazione.

Dormite bene dedicando almeno 1/3 della giornata al riposo



REGOLE PER I GIORNI DI ALLENAMENTO E GARA



Un atleta deve arrivare al momento della prestazione nelle seguenti condizioni:

- - Ben idratato.
- - Con una buona concentrazione di zuccheri nelle cellule muscolari, per mantenere alte intensità di sforzo e nel sangue per garantire energia al cervello e ai globuli rossi.
- - Senza avere processi digestivi in corso

«Obiettivo di un atleta deve essere arrivare in condizioni ottimali al momento dell'inizio dell'allenamento e della partita e mantenere questa condizione per tutta la durata dell'attività.»

IL PASTO PRINCIPALE IL GIORNO DELLA PARTITA

Primo: Un piatto di pasta (100gr) con olio e pomodoro. Aggiungere a piacere 1-2 cucchiari di parmigiano

Secondo: 3-4 fette di prosciutto (40gr), 2-3 pezzetti di parmigiano (40gr) oppure carne bianca cotta alla griglia (100-120gr) e 1 piatto di insalata. In alternativa patate, fagiolini o spinaci (lessi) con poco olio e sale. ½ fetta di pane

Dolce: Un pezzo di crostata.

Bere solo acqua - no bevande gassate.

Il pasto principale precedente la prestazione deve essere consumato almeno 3 – 3 ore e mezzo prima.

Altrimenti.....



SPUNTINO PRE-PARTITA



Se tra pasto principale e la gara ci sono 4-5 ore, è utile fare uno spuntino con pane e marmellata o pasticceria secca (biscotti, crostata) e frutta 1 e mezzo -2 ore prima.

DURANTE LA PARTITA



- - Bere acqua fresca non fredda.
 - - Tra i due tempi si può mangiare 1 pacchetto di crackers e 1 succo di frutta
-

A FINE PARTITA

- - Mangiare 1-2 fette di crostata per un rientro immediato di zuccheri.
- - Sono utili anche spremute e succhi di frutta per il recupero dei liquidi, mele o banane per il reintegro dei sali minerali.

Il pasto principale DOPO la prestazione (gara o allenamento intenso) dovrebbe essere consumato almeno 2 ore dopo

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



E' la rappresentazione grafica della sana ed equilibrata alimentazione, e non solo per chi fa attività sportiva. Alla base della piramide sono rappresentati gli elementi fondamentali il cui apporto giornaliero non deve mai mancare. Man mano che si sale lungo la piramide, è indicata la riduzione graduale degli alimenti presenti.

La Starfish Handball School propone questo opuscolo ai propri atleti tesserati e alle loro famiglie. Le informazioni sono puramente indicative.

