

Alcuni suggerimenti per le categorie: Juniores, Allievi e Giovanissimi

Chiunque pratica sport conosce l'importanza di un'alimentazione adeguata che, con l'allenamento idoneo, gli **consente di migliorare la performance sportiva.**

Secondo la classificazione fisiologico-biomeccanica del Prof. Dal Monte Lineamenti di fisiologia della nutrizione e di dieta generale applicate nel calcio

ESIGENZE NUTRITIVE:

La **dieta** giornaliera deve prevedere:

60% di CARBOIDRATI →→ 4 calorie per grammo
25% di LIPIDI →→ 9 calorie per grammo
15% di PROTEINE →→ 4 calorie per grammo

CALCOLO DEL FABBISOGNO ENERGETICO

ADULTI (tra i 20 anni e i 40 anni) →→ →→ 2800 calorie

Per i ragazzi varia con l'età:

GIOVANISSIMI →→ 2500 calorie (tra i 10 e 14 anni)

ALLIEVI e JUNIORES →→ 3000 calorie (tra i 15 anni e i 18 anni)

REGOLE PER LA RAZIONE ALIMENTARE

1. LA QUANTITA' DI PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE DEVE ESSERE UGUALE A QUELLA VEGETALE
2. LA QUANTITA' DI LIPIDI DI ORIGINE ANIMALE DEVE ESSERE INFERIORE A QUELLA DI ORIGINE VEGETALE
3. I GLUCIDI (ZUCCHERI) DEVONO PROVENIRE IN EGUAL MISURA DAGLI AMIDI (pasta, riso, pane, patate) E DAGLI ZUCCHERI (verdura e frutta)

Dobbiamo tener conto della digeribilità degli alimenti che dipende:

- dal metodo di cottura
- dai grassi
- dai condimenti

GRUPPI ALIMENTARI

patate) E DAGLI ZUCCHERI (verdura e frutta)
Dobbiamo tener conto della digeribilità degli alimenti che dipende:

- dal metodo di cottura
- dai grassi
- dai condimenti

GRUPPI ALIMENTARI

Nella giornata deve essere consumato almeno un alimento per gruppo per una alimentazione equilibrata:

I GRUPPO: *latte, latticini, formaggi*

FORNISCONO PROTEINE E GRASSI

II GRUPPO: *carne, pesce e uova Legumi* FORNISCONO
PROTEINE NECESSARIE
PER LA COSTRUZIONE DEI
MUSCOLI E TESSUTI

III GRUPPO: *legumi, frutta secca*

FORNISCONO PROTEINE VEGETALI

IV GRUPPO: *farinacei, zuccheri e bevande alcoliche*

OLTRE CHE

CARBOIDRATI
CONTENGONO VITAMINE
B, B1, BEVANDE
ALCOLICHE E ZUCCHERO
FORNISCONO CALORIE

V GRUPPO: *grassi e condimenti*: FONTE DI
ENERGIA (UTILIZZANO
VITAMINE LIPOSOLUBILI)

VI GRUPPO: *frutta, ortaggi e*

verdure FORNISCONO
VITAMINE A, B, B2,
C, PP, SALI MINERALI

VII GRUPPO: *agrumi, peperoni, fragole,
pomodoro* RICCHI DI VITAMINE A, C

*Grazie per l'attenzione e buon
allenamento*