

ATTIVITA' FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

Alimentazione e Sport - Pausa pranzo in palestra -



Se si decide di svolgere attività sportiva durante la pausa pranzo, è importante pianificare i pasti e gli spuntini della giornata, in modo da regolarizzare l'alimentazione.

E' consigliabile consumare uno spuntino a metà mattina a base di carboidrati, in modo da poter svolgere l'attività motoria con la giusta quota di energia in corpo.

Alcuni esempi di spuntini sono:

- Un panino piccolo con prosciutto o formaggio magro + un frutto di stagione + acqua
- Uno yogurt alla frutta con cereali aggiunti + un pacchetto di crackers + acqua
- Una macedonia di frutta con aggiunta di frutta secca + pane + acqua
- Una spremuta di agrumi + alcuni biscotti secchi



Pasto post allenamento:

Dopo l'impegno sportivo, sia esso svolto in pausa pranzo o nell'orario preserale, è buona norma reintegrare le perdite idrosaline e di micronutrienti prediligendo un'alimentazione ricca in carboidrati, proteine, verdura e frutta.

Alcuni esempi di pasto serale post allenamento sono:

- Una minestra di verdure e legumi con pasta
- Verdure grigliate condite con olio d'oliva extravergine
- Una piccola porzione di pane
- Una coppetta di macedonia

Oppure:

- Una porzione di pesce al forno
- Insalata mista condita con olio extravergine d'oliva e aceto balsamico
- Una piccola porzione di pane
- Un frutto di stagione

Oppure:

- Una porzione di petto di pollo con erbe
- Spinaci in padella
- Una piccola porzione di pane
- Una coppetta piccola di gelato alla frutta

Qualsiasi sia il pasto scelto, è fondamentale l'idratazione, perciò via libera ad acqua fresca, tisane non zuccherate e the leggero decaffeinato.

Merenda OK!



MERENDA

KCAL

MEGLIO
DELL'INTEGRATORE PERCHÈ...

È PERFETTO SE

Frutto di stagione completo di buccia (se edibile)
MACEDONIA

Circa
80-90
Kcal per
porzione

Contiene circa l'85% di acqua, fibre solubili, zuccheri semplici, vitamine idrosolubili e sali minerali.
E' GUSTOSO, SAZIA ED È ECONOMICO.

L'attività motoria che svolgi è molto leggera, ed hai bisogno di uno spuntino sano, digeribile ma a ridotto contenuto calorico (1 ORA MET SFORZO BASSO)



Crudità di verdure fresche (carote, finocchi, pomodori)

Circa
80-90
Kcal

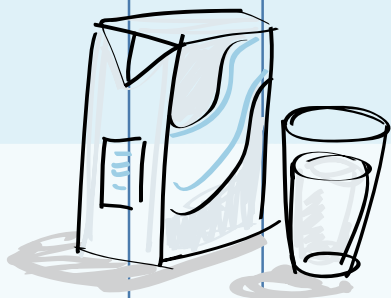
Contiene circa il 90% di acqua, micronutrienti e fibre.
E' salutare e sazia.

L'attività motoria che svolgi è molto leggera ed hai bisogno di uno spuntino sano, idratante e depurativo. (1 ORA MET SFORZO BASSO)

Un bicchiere di latte parzialmente scremato

Circa 90 Kcal

Fornisce circa il 20% del fabbisogno giornaliero di calcio, contiene acqua, zuccheri semplici, vitamine e Sali minerali. E' gustoso ed economico.



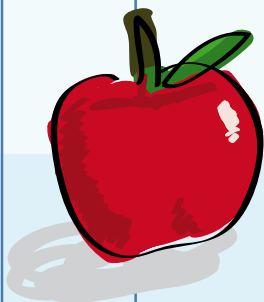
L'attività motoria che svolgi è molto leggera, ed hai bisogno di uno spuntino sano, ricco in calcio ma a ridotto contenuto calorico (1 ORA MET SFORZO BASSO)

Una barretta ai cereali

Circa 90 Kcal

Fornisce carboidrati semplici e complessi, una quota ridotta di calorie. È PRATICA E GUSTOSA.

L'attività motoria che svolgi è molto leggera, ed hai bisogno di uno spuntino pratico, dal gusto dolce ma a ridotto contenuto calorico. (1 ORA MET SFORZO BASSO)



Una barretta di cioccolato fondente da 20 gr

Circa 100 Kcal

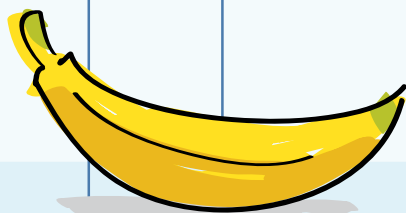
Fornisce una quota di zuccheri semplici, oltre a preziose sostanze quali antiossidanti e magnesio. UN DELIZIOSO SNACK DALLE PROPRIETÀ BENEFICHE.

L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino dolce e goloso. Scegli sempre cioccolato fondente con percentuale di cacao superiore a 70%. (1 ORA MET SFORZO BASSO/MEDIO)

Un brick di
succo di frutta
100%

Circa 120
Kcal

*Reintegra le perdite idrosaline,
inoltre lo zucchero della frutta
fornisce una piccola quota di
energia a pronto utilizzo.*



L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino fresco che ti reidrati. Ricordati di scegliere i prodotti 100% frutta senza zuccheri aggiunti!
(1 ORA MET SFORZO BASSO/MEDIO)

Centrifugato di
frutta fresca
(es. 2 frutti a
scelta tra mela
e arancia o
banana) con
latte

Circa 130
Kcal

*Reintegra le perdite idrosaline
grazie alla presenza della frutta
e del latte, contiene inoltre
zuccheri semplici.
E' gustoso, dissetante e sazia.*



L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino che ti sazi e reidrati, ma a ridotto contenuto calorico.
(1 ORA MET SFORZO BASSO/MEDIO)

Un pugno di
frutta
essicata/
disidratata
(circa 30 gr)
Due gallette di
mais

Circa 130
Kcal

*Fornisce un concentrato di
zuccheri semplici e sali minerali,
inoltre le gallette di mais
assicurano anche una piccola
quota di carboidrati a lento
assorbimento.*

L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di un concentrato di dolce energia, ma a ridotto contenuto calorico. Ricorda sempre di accompagnare lo spuntino con acqua, meglio se non fredda.
(1 ORA MET SFORZO BASSO/MEDIO)

Un panino ai cereali piccolo (circa 40 gr) + una fetta di prosciutto crudo sgrassato (15 gr)

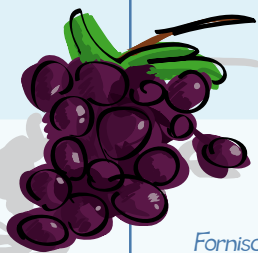
Circa 140 Kcal

Fornisce una miscela di proteine nobili (presenti nel prosciutto) e carboidrati complessi (dati dal pane ai cereali).

UNO SPUNTINO GUSTOSO CHE VALORIZZA IL TERRITORIO.

L'attività motoria che svolgi è di media intensità, ed hai bisogno di una merenda saporita e gustosa. Attento a non esagerare con la porzione di prosciutto, ed alterna questo spuntino con altri più ricchi in fibra e micronutrienti come frutta e verdura.

(1 ORA MET SFORZO MEDIO)



Yogurt alla frutta e un cucchiaino di granella di noci

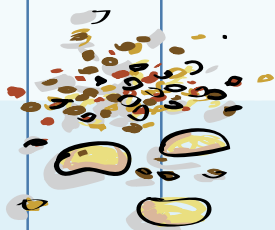
Circa 150 Kcal

Fornisce circa il 20% del fabbisogno di calcio, inoltre la presenza della frutta secca assicura una quota adeguata di fitosteroli, vitamine liposolubili e arginina.

UN MIX DELIZIOSO ED ECONOMICO.

L'attività motoria che svolgi è di media intensità, ed hai voglia di uno spuntino che ti appaghi nel gusto. Attenzione a non esagerare con la frutta secca!

(1 ORA MET SFORZO MEDIO)



Un pacchetto di crackers

Circa 150 Kcal

Fornisce una buona quota di carboidrati complessi, inoltre scegliendoli senza sale non aumenterà eccessivamente l'intake giornaliero di sodio.

L'attività motoria che svolgi è di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino pratico e saziante.

Ricorda sempre di accompagnare lo spuntino con acqua, meglio se non fredda.

(1 ORA MET SFORZO MEDIO)

Una piccola porzione di parmigiano reggiano ed una fetta di pane integrale

Circa 150
Kcal

Fornisce una buona quota di aminoacidi, calcio e grassi, nutrienti presenti nel parmigiano, inoltre il pane assicura un'adeguata quota di carboidrati complessi.
UNO SPUNTINO DOP.

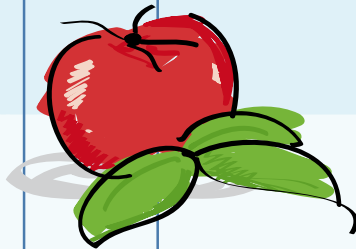


L'attività che svolgi è di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino gustoso e saporito. Ricorda sempre di accompagnare lo spuntino con acqua, meglio se non fredda e di non esagerare con la porzione di formaggio!
(1 ORA MET SFORZO MEDIO)

Una fetta di pane integrale e un cucchiaino di composta di frutta

Circa 160
Kcal

Fornisce un mix di carboidrati semplici e complessi, inoltre la scelta del pane integrale permette di incrementare, anche se in minima percentuale, l'apporto giornaliero di fibra.



L'attività motoria che svolgi è di medio/alta intensità, ed hai bisogno di un "mix di energia" a breve e lento rilascio! Ricorda sempre di accompagnare lo spuntino con acqua, meglio se non fredda.
(1 ora MET sforzo medio/intenso)

Un bicchiere di spremuta di agrumi(2-3) + 3-4 biscotti secchi oppure 2 frollini

Circa 180
kcal

Reintegra le perdite idrosaline grazie alla presenza della spremuta, inoltre i biscotti forniscono anche una quota di carboidrati semplici e complessi. Una merenda dolce e dissetante.

L'attività che svolgi è di medio/alta intensità, ed hai bisogno di una merenda gustosa che ti reidrati, dal gusto dolce. Se puoi scegli una spremuta fresca.
(1 ORA MET SFORZO MEDIO/INTENSO)

Una porzione
di torta di
mele

Circa
200 Kcal



Fornisce un mix di carboidrati semplici e complessi, inoltre la presenza della frutta assicura anche una piccola quota di fibra solubile e micronutrienti.

L'attività motoria che svolgi è di medio/alta intensità, ed hai bisogno di uno spuntino ricco e gustoso, che assicuri una buona quota di zuccheri. Se nella ricetta non utilizzi burro, riduci calorie e grassi, ma senza rinunciare al gusto!
(1 ORA MET SFORZO MEDIO/INTENSO)

Si considerano le diverse fasce di attività motoria/sportiva in base al dispendio energetico orario, misurato in MET.

Ad ogni attività sono stati associati alcuni esempi di merende/spuntini salutari, e per ognuno è stato indicato il motivo per cui è da preferire rispetto all'integratore di sintesi.

Tali indicazioni sono state elaborate per un soggetto sano e normopeso, i soggetti sovrappeso/obesi che necessitano di ridurre il proprio peso corporeo dovranno scegliere la merenda adeguata in accordo con uno specialista che si occupa di nutrizione.

METs sforzo basso 2,4-2,9 ml/(kg*min)

METs sforzo medio 3,0-4,5 ml/(kg*min)

METs sforzo intenso 5,0-10 ml/(kg*min)

