



# Mangiare per muoversi Muoversi per mangiare

dott.ssa Alessandra Fabbri  
SIAN- AUSL RE



Bibbiano, 22 ottobre 2016



Attività fisica per bambini:  
Perché?  
Quale?  
Quanta ?



# Perché?

- Esiste un legame tra essere fisicamente attivi e aspettativa di vita
- I bambini «attivi», rispetto a chi non lo è, presentano una migliore condizione cardiaca e polmonare; hanno livelli inferiori di grasso corporeo; hanno ossa più forti; hanno maggior autostima e livelli di ansia inferiori



# Perché?

- Gli esercizi a carico naturale , insieme a alimentazione ricca di calcio e vit. D sono fondamentali per garantire l'aumento della densità ossea, il cui picco avviene alla fine dell'adolescenza
- Essere attivi nell'infanzia significa diminuire il rischio di malattie croniche nella vita futura
- Essere attivi significa consumare il cibo che mangiamo, evitando accumuli energetici che portano all'aumento di peso



# Quale?

Incrementare i movimenti quotidiani (camminare, salire le scale, portare in giro il cane, andare a scuola a piedi...) e diminuire le attività sedentarie (TV, videogiochi, uso dei telecomandi...)



# Uso del contapassi:

	MASCHI	FEMMINE
Molto sedentario	<10.000	<7.000
Sedentario	10.000-12.500	7000-9.500
Moderatamente attivo	12.500-15.000	9.500-12.000
Attivo	15.000- 17.500	12.000-14.500
Molto attivo	>17.500	>14.500



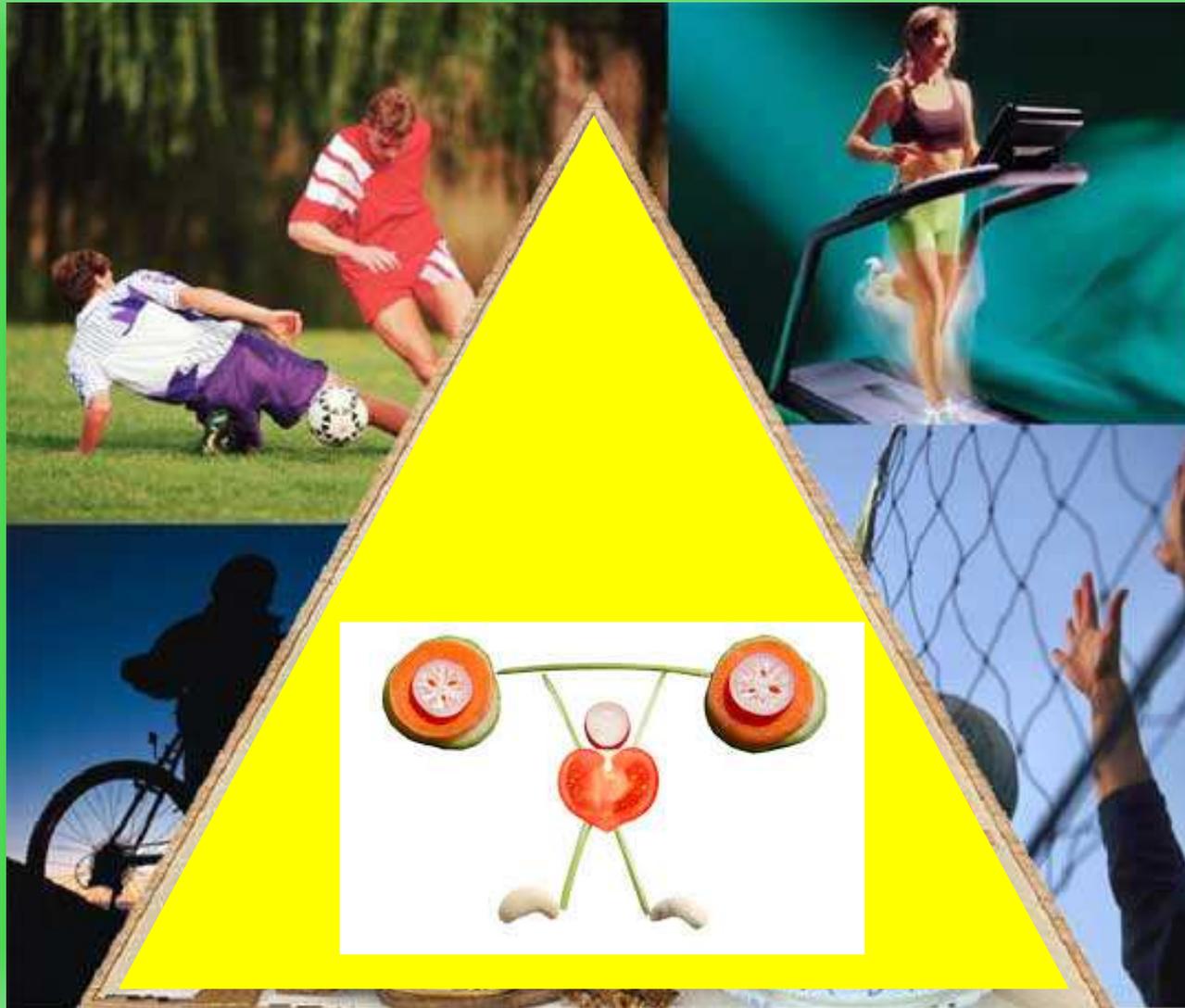
Aerobica moderata	Aerobica vigorosa	Potenziamento muscolare	Rafforzamento osseo
Ricreazione attiva	Giochi attivi (es. rincorrersi)	Tiro alla fune	Salto
Skateboard	Salto, pallavolo, pallacanestro	Arrampicata (sull'albero, muro da arrampicata)	Corsa
Pattinaggio a rotelle	Corsa, calcio	Barre, anelli	Ginnastica
Andare in bicicletta	Nuoto, tennis	Pallavolo, pallacanestro	



# Quanta ?

1 ora o più di attività  
(intensità almeno moderata)  
5 o più giorni la settimana,  
alternando attività aerobiche con esercizi  
di potenziamento muscolare e di  
potenziamento osseo



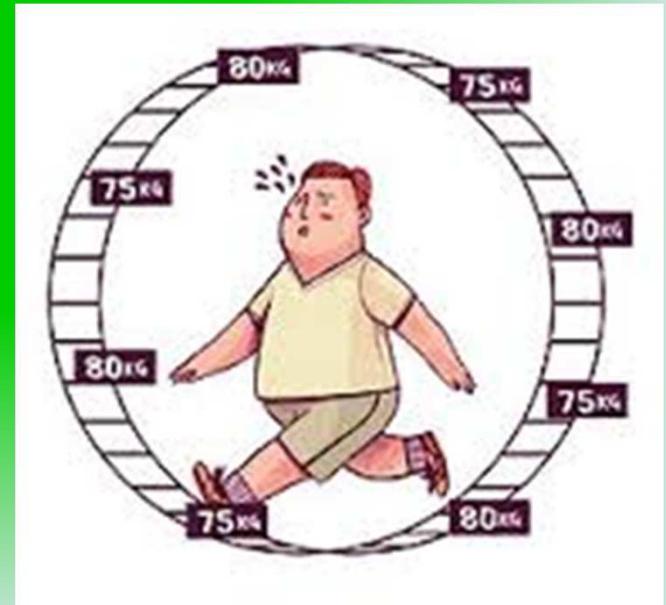


Attenzione alla  
vigoressia dei  
«palestrati»





Quanta energia per  
l'attività fisica?



# Tipi di energia



## ZUCCHERI NASCOSTI



# Tipi di energia



# Tipi di energia



# Che tipo di energia è?



Marmellata: q.b. - Farina: 500 g. -  
Zucchero: 250 g. - Burro: 200 g. - Uova:  
5 (solo i tuorli) - Vanillina: una bustina

e questa?



400gr. di farina - 200 gr. di burro - 200  
gr. di zucchero - 4 rossi di uovo - una  
bustina di vanillina.  
400 gr. di NUTELLA

L'ideale energetico.....



# Tipi di sport



# Tipi di sport





Quando l'energia per  
l'attività fisica?

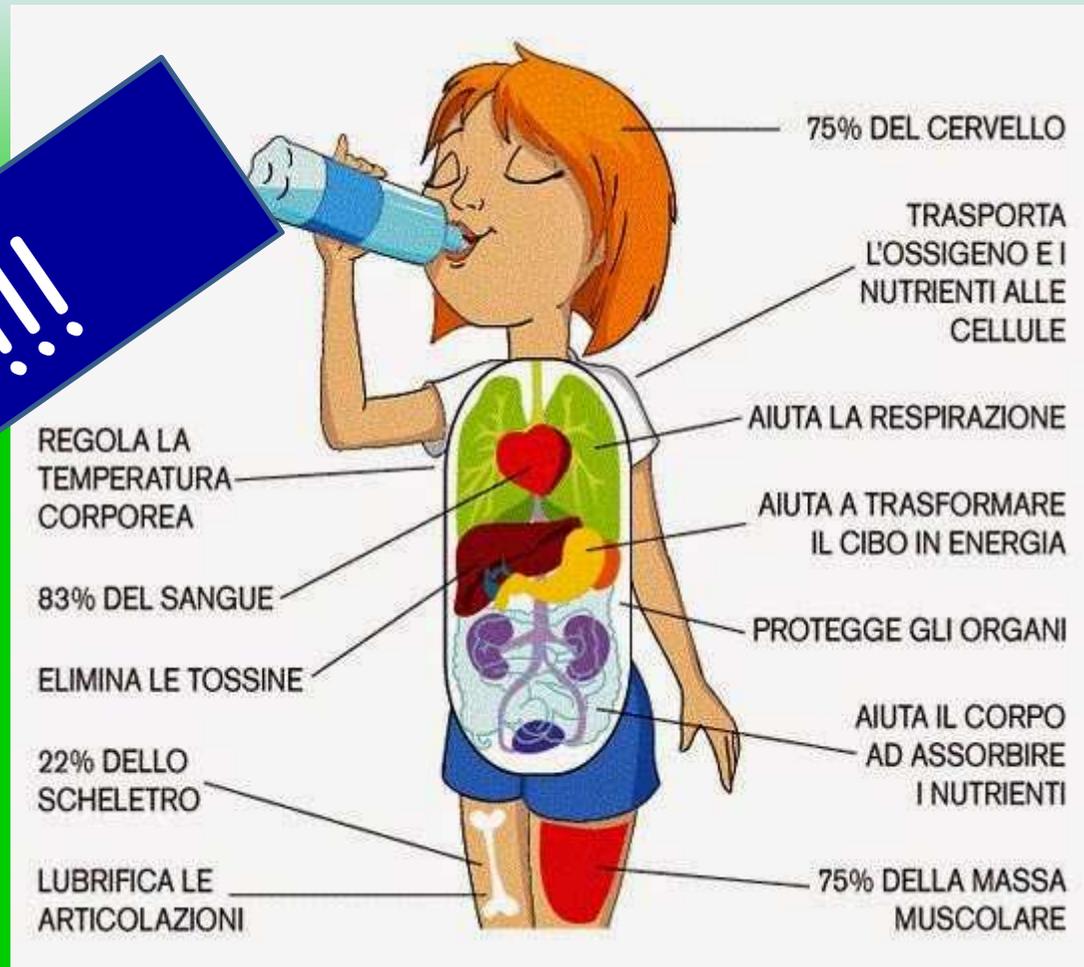
# Prima dell'allenamento



- Pasti leggeri
- Pochi grassi, perché digeriti lentamente
- Non troppe proteine perché acidificano il sangue
- Non alimentarsi all'ultimo minuto
- Non consumare zuccheri semplici subito prima dell'allenamento
- Rispettare le 3 ore per permettere la digestione

durante

Bere acqua !!!



1 litro acqua, 1 cucchiaino di  
zucchero, un cucchiaino di sale ,  
succo di una arancia o di un  
pompelmo

BEVERONE



Dopo l'allenamento

Occorre recuperare



- Zuppa di legumi e cereali
- Un secondo (pesce o carne bianca ) cotto in modo semplice, con aggiunta di olio EVO e verdura
- 1 pizza al prosciutto crudo e verdura

+

- Macedonia di frutta fresca
- Frutta secca (uvetta, albicocche, noci)

# E durante la gara?

Per chi ha la gara al mattino



La colazione diventa il pasto più importante da cui ricavare energia e nutrienti.

- Aumentare quantità di pane, fiocchi di cereali, biscotti secchi, fette biscottate con marmellata

# E durante la gara?

## Per chi ha la gara al pomeriggio



Il pranzo diventa il pasto più importante, ma deve avvenire almeno tre ore prima.

- Aumentare quantità di pasta, riso, fette biscottate o pane poco lievitato.
- Condire con salsa di pomodoro e poco olio

# Occhio all'attesa !!!!



Le riserve di zucchero  
si consumano per lo  
stress

Frutta secca, bevverone  
senza sale  
FINO A 30 MINUTI DALLA  
GARA



E infine.....

dormire a sufficienza



*grazie*