

ANSA.IT
TORINO ED ANSA.IT

# Salute&Benessere

NEWS
SPECIALI ED EVENTI
VIDEO
PROFESSIONAL

cerca

Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa |

ANSA > Salute e Benessere > Alimentazione > Ecco merenda ideale con il freddo per i piccoli sportivi

## Ecco merenda ideale con il freddo per i piccoli sportivi

24 gennaio, 20:41

Indietro
Stampa
Invia
Scrivi alla redazione
Suggerisci

0
0
0

1 di 1



una bimba fa merenda

(ANSA) - ROMA, 24 GEN - Piu' energetica e nel contempo piu' digeribile, con piu' carboidrati e meno grassi. E' questa la merenda ideale del piccolo sportivo per contribuire ad affrontare il freddo invernale, a poche settimane dal suo picco.

"Come esempio - spiega il nutrizionista-medico dello sport Michelangelo Giampietro, consulente scientifico del sito 'www.merendineitaliane.it' - prendiamo un bambino normopeso di 10 anni, che fa calcio e ha un fabbisogno quotidiano di 1.500-1.800 calorie. Poiche' la merenda deve rappresentare il 10-15%, dovra' contenere circa 150-180 calorie. Quindi una giusta merenda potrebbe essere rappresentata da una merendina non farcita in abbinamento con un succo di frutta (o un frutto) o uno yogurt. Se, invece, e' un bambino in sovrappeso - aggiunge - la merenda dovra' contenere meno di 150 calorie e potrebbe essere costituita da uno o due frutti, una merendina non farcita e un frutto, crackers o yogurt e frutta". Quanto all'orario per fare merenda, Giampietro spiega che "se l'attivita' sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo e' consigliabile farla circa un'ora e mezza prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'oretta dopo l'attivita'". Se invece l'attivita' si fa piu' a ridosso del pranzo "e' bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme". (ANSA).

PUBBLICITÀ

ANSA SALUTE PROFESSIONAL

**Nuovi farmaci piu' costosi ma meno efficaci**

**Smog: Potocnik, in autunno strategia per combatterlo**

A Bruxelles al via Settimana verde con 3000 partecipanti

**Censis, 20% italiani aderirebbe a Fondo sanitario Integrativo**

VAI AL SITO PROFESSIONAL | -> |

SPECIALI ED EVENTI

**Nasce primo Museo Stabile del Profumo a Venezia**

Presentato al Beauty Report Unipro

**Chount.it l'applicazione che aiuta i diabetici**

Senofi presenta la prima community per la "liberta' alimentare"

**Sclerosi, neurologo e web per informare i pazienti. Campagna Novartis in 24 Centri**

**Aism, settimana sclerosi multipla, Italia ad alto rischio**

Iniziative di sensibilizzazione in tutto il Paese

**Il sole fa bene, ma sempre protetti, nuovi filtri maglietta**

Lufthansa