

RLASSATI DA OGGI C'È

GREENNETWORK
LUCE & GAS

LA BOLLETTA ti MANDA in BLACKOUT ?

RISPARMIA DAVVERO. DA OGGI C'È

GREENNETWORK
LUCE & GAS

Chi Siamo | Redazione | Contatti
ACCEDI | Segui su:

STAI TRANQUILLO, DA OGGI C'È

GREENNETWORK
LUCE & GAS

ACQUISTALO

IL MONDO it

Cerca su "Il Mondo"

STAI TRANQUILLO, DA OGGI C'È

GREENNETWORK
LUCE & GAS

ACQUISTALO

Home
Economia
Finanza
Esteri
Politica
Attualità
Imprese
Personaggi
Hi Tech
Sport

ATTUALITÀ

IL MONDO / **attualità** / 24 Gennaio 2013

Salute/ Sport, freddo e bimbi, esperti: ecco come nutrirli bene

I consigli: puntare su merende energetiche ricche di carboidrati

Roma, 23 gen. Bambini e alimentazione in un periodo, l'inverno, in cui nutrirli bene è ancora più importante, soprattutto se praticano sport. Per aiutare i genitori arrivano i consigli di Michelangelo Giampietro, nutrizionista, medico dello sport e consulente scientifico del sito merendineitaliane.it, nel momento in cui si sta per entrare in quello che sarà il picco del freddo invernale e milioni di ragazzi avranno bisogno di tutte le loro energie per affrontare al meglio l'inverno che durerà ancora a lungo. E, nel caso dei bambini che praticano sport in una giornata già densa di impegni scolastici, la merenda diventa un pasto particolarmente strategico e importante.

"Bisogna sfatare il mito secondo cui chi fa sport deve mangiare di più di chi non ne fa - esordisce il nutrizionista - Molti genitori fanno ancora l'errore di esagerare nella quantità di cibo proposta a merenda, perché sentono il bisogno di 'compensare' la fatica dei figli che fanno sport. E, invece, preferibile puntare su una merenda più energetica e nel contempo più digeribile. Come? Scegliendone una più ricca di carboidrati e meno di grassi".

Se l'attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo è consigliabile fare merenda circa un'ora e mezza prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'oretta dopo l'attività. In questo caso, è consigliabile puntare su una merenda altamente digeribile, come fette biscottate con miele/marmellata, un dolce da forno non farcito in abbinamento ad un succo di frutta o un frutto. Dopo l'attività, per reintegrare i liquidi persi, si può bere un frullato o un bicchiere di latte, da evitare prima del movimento perché sono più difficilmente digeribili. Se, invece, come accade soprattutto ai più piccoli, l'attività si fa più a ridosso del pranzo, è bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme, tipo biscotti secchi o nane e marmellata, alternandoli con dolci da forno a base

Borsa & Finanza

MILANO	FRANCOFORTE	NEW YORK
I migliori...		
Bimotorreletronics	+4,87%	▲
Box Pop Milano	+3,74%	▲
A Simul	+2,88%	▲
...e i peggiori		
Pirelli e C	-1,01%	▼
Fiat	-1,60%	▼
Prysmian	-1,81%	▼

powered by Teleorax

TEMPO REALE

- 14:20** || Bernabè, Gruber e Monti al Bilderberg, la riunione dei potenti
- 14:20** || Pistorius/ Su Cielo lo speciale "Pistorius, perché l'hai ucciso?" (...)
- 14:20** || Iva/ Bonanni: Commissario è unica strada per rassicurare città
- 14:28** || Germania/ Merkel visita zone alluvionate e promette 100 mln euro

Trovaci su Facebook

Il Mondo

Mi piace

Il Mondo piace a 4.435 persone.

RLASSATI DA OGGI C'È

GREENNETWORK
LUCE & GAS

LA BOLLETTA ti MANDA in BLACKOUT ?

RISPARMIA DAVVERO. DA OGGI C'È

GREENNETWORK
LUCE & GAS

24-01-2013

www.ilmondo.it

Salute/ Sport, freddo e bimbi, esperti: ecco come nutrirli bene
I consigli: puntare su merende energetiche ricche di carboidrati

Roma, 23 gen. Bambini e alimentazione in un periodo, l'inverno, in cui nutrirli bene è ancora più importante, soprattutto se praticano sport. Per aiutare i genitori arrivano i consigli di Michelangelo Giampietro, nutrizionista, medico dello sport e consulente scientifico del sito merendineitaliane.it, nel momento in cui si sta per entrare in quello che sarà il picco del freddo invernale e milioni di ragazzi avranno bisogno di tutte le loro energie per affrontare al meglio l'inverno che durerà ancora a lungo. E, nel caso dei bambini che praticano sport in una giornata già densa di impegni scolastici, la merenda diventa un pasto particolarmente strategico e importante.

"Bisogna sfatare il mito secondo cui chi fa sport deve mangiare di più di chi non ne fa - esordisce il nutrizionista - Molti genitori fanno ancora l'errore di esagerare nella quantità di cibo proposta a merenda, perché sentono il bisogno di 'compensare' la fatica dei figli che fanno sport. È, invece, preferibile puntare su una merenda più energetica e nel contempo più digeribile. Come? Scegliendone una più ricca di carboidrati e meno di grassi".

Se l'attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo è consigliabile fare merenda circa un'ora e mezza prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'oretta dopo l'attività. In questo caso, è consigliabile puntare su una merenda altamente digeribile, come fette biscottate con miele/marmellata, un dolce da forno non farcito in abbinamento ad un succo di frutta o un frutto. Dopo l'attività, per reintegrare i liquidi persi, si può bere un frullato o un bicchiere di latte, da evitare prima del movimento perché sono più difficilmente digeribili. Se, invece, come accade soprattutto ai più piccoli, l'attività si fa più a ridosso del pranzo, è bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme, tipo biscotti secchi o pane e marmellata, alternandoli con dolci da forno a base pandispagna, pasta frolla, brioche o con cereali.