

Mediaset Video TgCom24 Meteo.it SportMediaset Social Mobile Shop QuiMediaset Premium 16mm Network
MEDIASET.it Login

MEDIASET

TGCOM24

TGS • STUDIO APERTO • TG1 • PANORAMA • METEO
CERCA
 MARTEDÌ, 4 GIUGNO 2013

HOME CRONACA POLITICA MONDO ECONOMIA TV SPETTACOLO PEOPLE SPORT MAGAZINE PER LEI MOTORI VIAGGI TGTECH VIDEO FOTO

Cultura Green Salute Cucina Scuola Animali Casa Assicurazioni Giochi Mamme Blog

Cerchi case & appartamenti?

Tutti gli immobili che stai cercando

immobiliare.it

SALUTE

> Tgcom24 > Salute > Ipocalorica e con pochi grassi: per medici e nutrizionisti è questa la merenda ideale

29.1.2013

Consiglia 0
Tweet 1
+1 0

Ipocalorica e con pochi grassi: per medici e nutrizionisti è questa la merenda ideale

I ragazzini sportivi in inverno hanno bisogno di uno spuntino che non appesantisca



FOTO AFP

09:50 - Più energetica e digeribile, con più carboidrati e meno grassi. Questa è la merenda ideale del piccolo sportivo che dà una mano ad affrontare il freddo invernale. Non bisogna, però, esagerare con le calorie e stare attenti ai tempi.

Occhio alle calorie
Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, nonché consulente scientifico del sito merendineitaliane.it, spiega: "Come esempio prendiamo un bambino normopeso di dieci anni, che gioca a calcio e ha un fabbisogno quotidiano di 1.500-1.800 calorie. Poiché la merenda deve rappresentare il 10-15 per cento, dovrà contenere circa 150-180 calorie".

Diverse opzioni
Giampietro continua: "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, è un bambino in sovrappeso la merenda dovrà contenere meno di 150 calorie e potrebbe essere costituita da uno o due frutti, una merendina non farcita e un frutto, cracker o yogurt e frutta".

Il tempismo è tutto
Quanto all'orario per fare merenda, Giampietro spiega: "Se l'attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo è consigliabile farla circa un'ora e mezza prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'oretta dopo l'attività".

Se invece l'attività si svolge più a ridosso del pranzo l'esperto consiglia: "E' bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme".

TAG: SALUTE MALATTIA BAMBINI PEDIATRIA SPORT ALIMENTAZIONE

METEO TRAFFICO OROSCOPO MOBILE

PEUGEOT 2008. IL CITY CROSSOVER.



REPLAY

TOP SALUTE

PIÙ LETTI

- 1° - Una settimana di ferie protegge il ...
- 2° - Allarme: 'Epidemia nascosta di epatite ...
- 3° - Stress da crisi anche per chi lavora...
- 4° - Un avatar per sconfiggere le 'voci' ...
- 5° - La scienza elogia la pigrizia: 'Fa ...

VIDEO



LE CELLULE STAMINALI

La dott. Laura De Girolamo ci spiega cosa sono le cellule staminali.



LA RISONANZA MAGNETICA

Il dott. Alberto Zerbi ci illustra tutte le novità riguardo le macchine per la

Consiglia 0
Invia
Tweet 1
+1 0
OK MD