

E
D
U
C
A
Z
I
O
N
E



A
L
I
M
E
N
T
A
R
E

L'UOMO E' COME UNA MACCHINA



Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it



BENZINA



ALIMENTI

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Ogni artigiano utilizza una misura adatta al suo lavoro

il sarto o il carpentiere adoperano il **metro**

l'elettricista si riferisce ai **volt** agli **ampère** o ai **watt**

l'oste o il benzinaio hanno come unità di misura il **litro**

Il potere energetico degli alimenti si valuta in **calorie**

l'unità di misura è la **Kcal**

La caloria ci permette di conteggiare sia l'energia contenuta in una data quantità di alimento,

sia il consumo di qualsiasi attività umana

dalla più economica (il sonno)

alla più costosa (lo sforzo muscolare

prolungato e intenso)



Quante calorie per pasto?



colazione 20%



spuntino
5%



merenda
5%



pranzo 40%



cena 30%

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

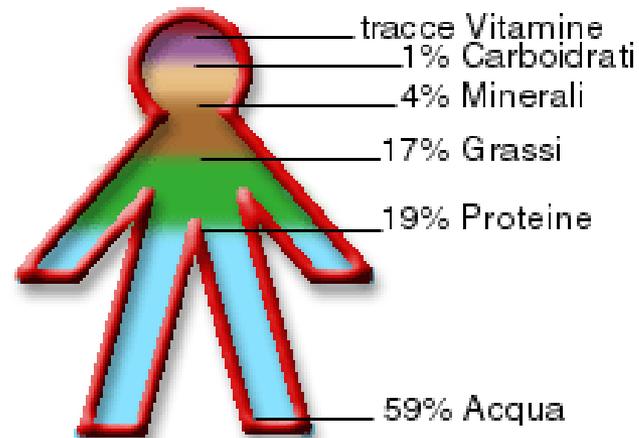
www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Di che cosa siamo fatti?



Uomo di 40 anni

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Proteine: essenziali e non essenziali

aminoacidi essenziali



riso



PROTEINE

carne



uova



latte



aminoacidi non essenziali

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

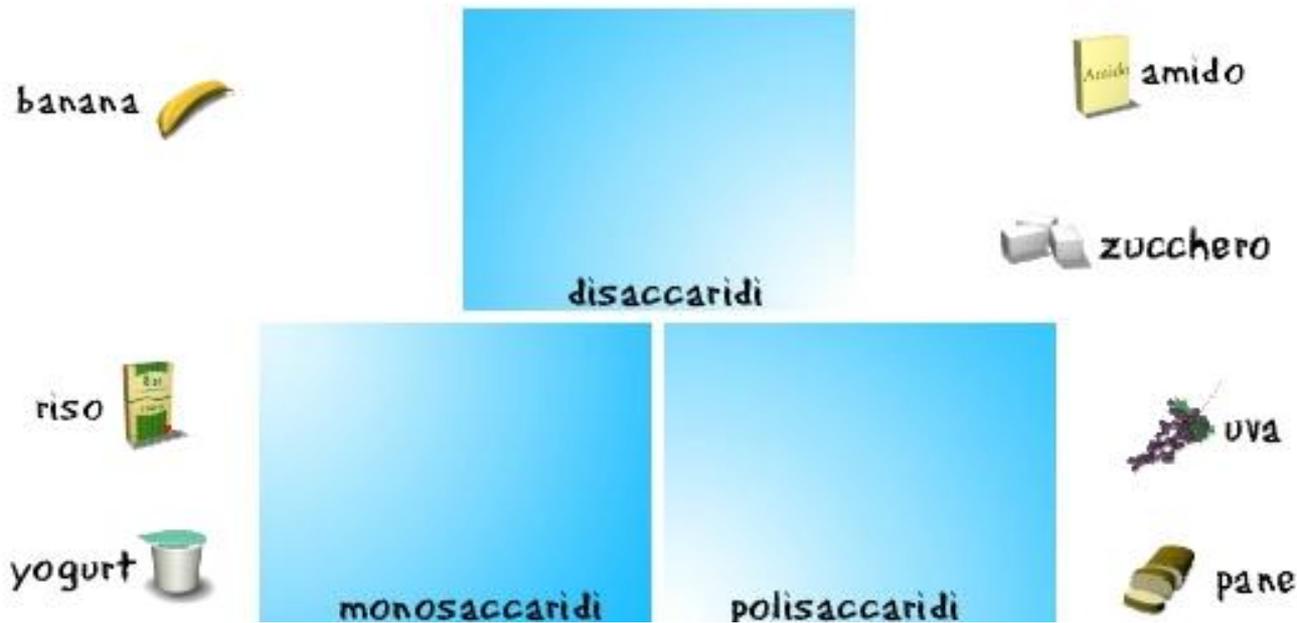
www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Carboidrati



Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Lipidi

formaggio 

margarina 

strutto 

origine animale

origine vegetale

 olio

 burro

 olio di semi

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

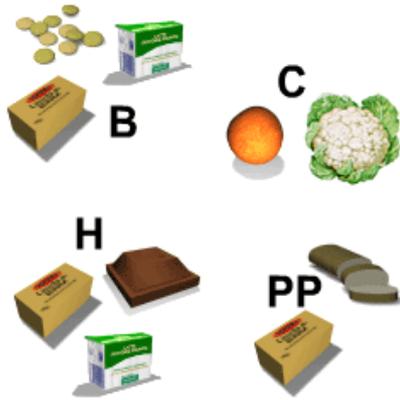
www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Vitamine



liposolubili



idrosolubili

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

Minerali

 pesce

banana 

 Mandorla

formaggio 

 lenticchie

patata 

 COZZA

sardine 

ferro

calcio

fosforo

potassio

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

L'uomo per crescere e sopravvivere
ha bisogno di una **giusta miscela di nutrienti**

50-60% delle calorie deve provenire dai **carboidrati**

30% dal gruppo dei **grassi**

10-20% dal gruppo delle **proteine**



La suddivisione per gruppi di alimenti

5 gruppi di alimenti

1 Gruppo - CEREALI E TUBERI

frumento (pasta e pane), riso, mais, avena
patate, barbabietole

ricchi di carboidrati ma anche di proteine vegetali

2 Gruppo - VERDURA E FRUTTA

vitamine, minerali, fibre e molecole antiossidanti

3 Gruppo - LATTE E DERIVATI

proteine, calcio

4 Gruppo - CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

proteine di alto valore biologico

5 Gruppo – GRASSI E CONDIMENTI

anche i grassi sono essenziali alla vita

meglio i grassi vegetali rispetto ai grassi animali

Associazione Sportiva Dilettantistica
**ATLETICA
CINISELLO**
www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



SE L'UOMO E' COME UNA MACCHINA

La sua benzina sono le **CALORIE**

La sua protezione le **VITAMINE**
MINERALI
FIBRE
ANTIOSSIDANTI

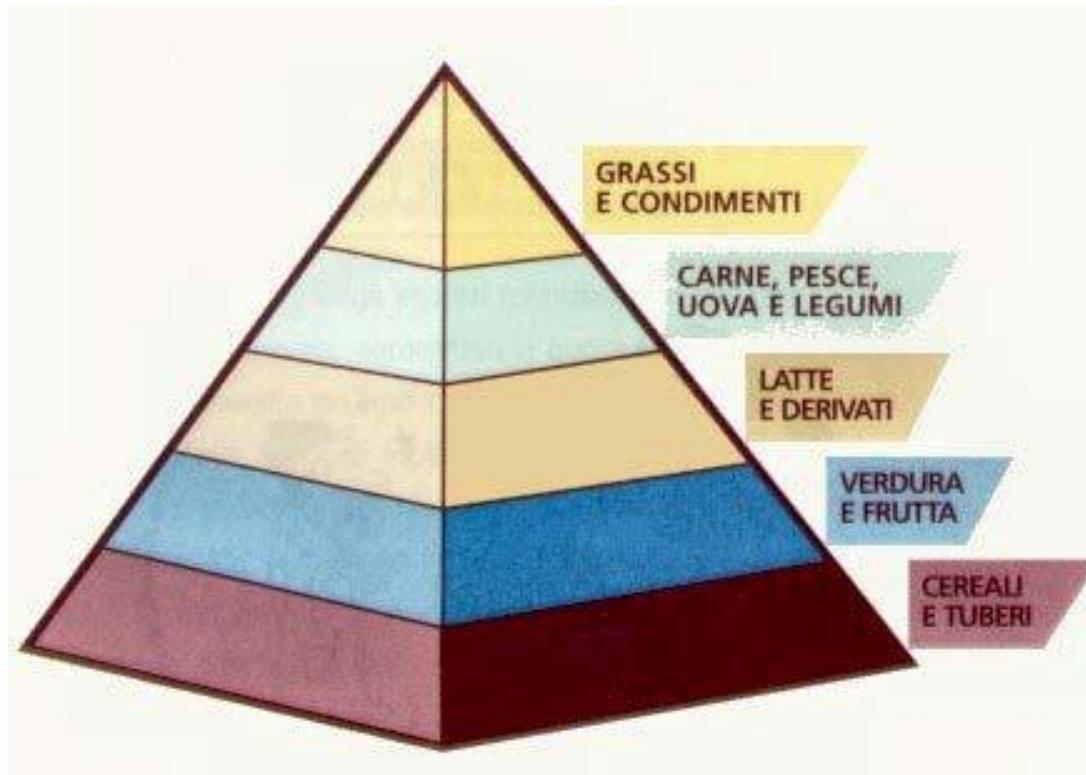


Per raffreddare il motore **L'ACQUA**
delle bevande e dei cibi

Per la manutenzione dei pezzi usurati
le PROTEINE che con i loro
Aminoacidi essenziali permettono il
rinnovamento dei tessuti



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE DEL NOSTRO ORGANISMO

Mangiare di tutto

**Variare l'alimentazione alternando gli alimenti ma
tenendo conto di queste combinazioni:**

- Carboidrati e Proteine** se puoi mangia gli uni a pranzo e gli altri a cena
- Proteine e Proteine** evita di mangiare in uno stesso pasto carne e formaggi
oppure uova/carne e legumi
- Carboidrati e Carboidrati** non consigliabile questa combinazione ma più
tollerata delle altre

**Preferire i cibi di stagione o i surgelati piuttosto che i cibi in scatola o
comunque conservati**

Assumere fibre alimentari contenute nei cereali, nella frutta
e nelle verdure importanti per garantire la regolarità delle
funzioni intestinali (per un quindicenne servono 20 gr. di fibra
ma sarà difficile procurarseli per chi non mangia almeno
2 porzioni di verdure e frutta al giorno)



QUALE DIETA PER IL GIOVANE SPORTIVO?

Dieta varia ed equilibrata, sia per l'apporto calorico che per la distribuzione dei pasti suddivisa in cinque momenti della giornata



QUALE DIETA PER IL GIOVANE SPORTIVO?

La **prima colazione**, deve essere completa, con una parte liquida (preferibilmente latte o yogurt per garantire un buon apporto di calcio) e una solida (cereali semplici, biscotti o fette biscottate con miele, frutta o marmellata), tale da ricoprire il 20% delle calorie giornaliere.

Agli **spuntini** si darà sempre la priorità ad alimenti con zuccheri a pronta disponibilità privilegiando la frutta, eventualmente integrando con alimenti proteici a fine allenamento in caso di attività agonistica intensa in adolescenza.



QUALE DIETA PER IL GIOVANE SPORTIVO?

Il **pranzo** e la **cena** dovranno essere pasti completi, con abbondante presenza di verdure e abitudine a scegliere tra pasta (o riso o cereali), pane o patate in caso di sovrappeso (per non aumentare l'apporto calorico)

privilegiando cibi poco grassi, anche per assicurare un minimo impegno gastrico e affaticamento digestivo durante le competizioni e gli allenamenti



QUALI REGOLE SEGUIRE?

La distribuzione calorica va distinta in funzione del tipo di allenamento:

se praticato nel **tardo pomeriggio** si consiglia:

il consumo del 20% delle Kcal della giornata per colazione, 20% per spuntino, il 30% per pranzo e cena

se praticato nelle **prime ore del pomeriggio** si consiglia:

il consumo del 20% delle Kcal per colazione e pranzo (primo piatto poco condito di pasta o riso + frutta fresca),
il 15% per spuntino (es. yogurt e cereali o pane e formaggio o pane e prosciutto), il 10% per merenda, il 35% per cena



COSA CONVIENE FARE PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA

-consumare il **pasto precedente l'attività fisica** almeno tre ore prima;
con alimenti a base di carboidrati e frutta;
l'idratazione è fondamentale attraverso l'acqua semplice

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

COSA CONVIENE FARE PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA

-durante la gara, se possibile, bisogna bere acqua semplice, prima di avvertire lo stimolo della sete. Solo in corso di sport prolungati oltre un'ora (gare ciclistiche, maratona, sci di fondo), andranno aggiunti 100-150 ml di bevande a base di acqua e sali.

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it

COSA CONVIENE FARE PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA

-dopo ogni gara andranno assunti acqua, frutta e succhi di frutta a volontà, importanti per l'equilibrio idroelettrolitico, seguiti successivamente da un pasto di recupero più abbondante, entro 2-3 ore, pasto ricco di carboidrati (semplici e complessi) per reintegrare le scorte di glicogeno. Anche il latte e i latticini sono utili a reintegrare Sali Minerali (sodio e potassio) che perdi con il sudore e aiuteranno i muscoli a rilasciare l'acido lattico.



Per VINCERE non servono cibi speciali



**allenamento
e
una buona alimentazione**



IL GIRONE DEI GOLOSI

Sei più goloso di cibi dolci o di cibi salati?



Cibi dolci



Cibi salati

Cibi dolci

Le caramelle

Il cioccolato

Il gelato

La marmellata

Le torte e i pasticcini

Cibi salati

Le noccioline

Le patatine

La pizza

I sandwich

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ATLETICA
CINISELLO**

www.atleticacinisello.it

CANTALUPA 2011



www.atleticacinisello.it