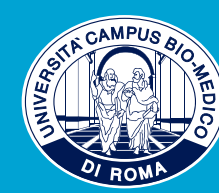




NUTRIPIATTO

in MOVIMENTO

NUTRIPIATTO E LA SCHERMA



La **scherma** è uno sport elegante e dinamico in cui due avversari si sfidano con armi bianche (fioretto, spada, sciabola), cercando di colpirci con precisione per ottenere punti. Si pratica su una pedana rettangolare, chiamata pista, e richiede agilità, riflessi rapidi, resistenza, precisione, tattica e strategia, rendendolo uno sport completo sia fisicamente che mentalmente.

Per i **bambini tra 5 e 12 anni**, gli allenamenti includono giochi e attività ludiche per sviluppare coordinazione, velocità, agilità e tecniche di base, come posizioni di guardia, passi e attacchi. L'equipaggiamento è adattato all'età, con armi leggere e sicure, e la maschera è fondamentale per la protezione. Le competizioni sono inizialmente amichevoli e locali, puntando su partecipazione e divertimento per stimolare motivazione e autostima, mentre con l'aumento delle abilità si accede alle gare regionali.



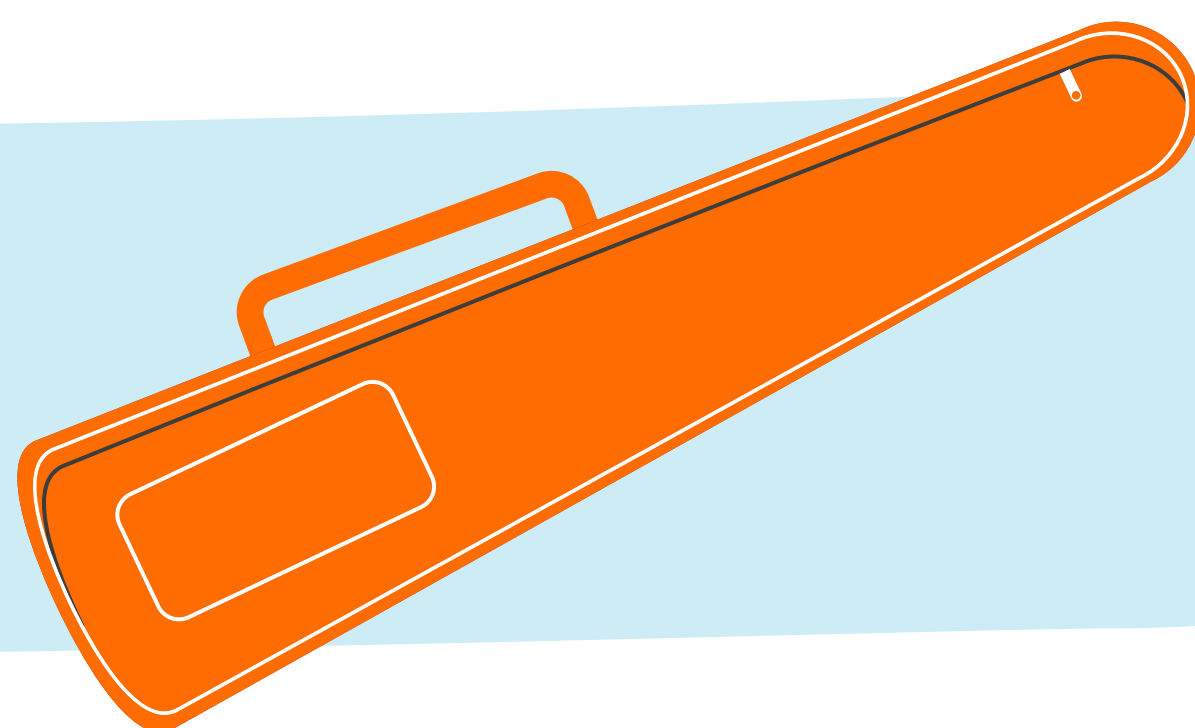
ALIMENTAZIONE PER GIOVANI SCHERMIDORI

L'alimentazione è cruciale per gli schermidori, data l'intensità fisica e la necessità di rapidità, resistenza e forza.

- **Carboidrati:** la principale fonte di energia.
Lontano dagli allenamenti: preferire carboidrati complessi (pane, pasta, cereali, patate) per fornire energia a lungo termine.
Prima e dopo l'attività: introdurre carboidrati semplici e facilmente assimilabili (frutta fresca, pane e marmellata, frutta essiccata).
- **Proteine:** essenziali per il recupero muscolare e lo sviluppo dei tessuti. Devono essere presenti a pranzo e cena. Dopo l'allenamento, una piccola quantità di proteine di alta qualità (yogurt, parmigiano, affettato magro) aiuta il recupero muscolare.
- **Grassi sani:** indispensabili per l'energia a lungo termine e le funzioni ormonali, da prediligere soprattutto quelli contenuti in noci, semi, avocado e olio extravergine di oliva. Evitarli subito dopo l'attività fisica, poiché rallentano la digestione.

ESEMPI DI MERENDE PER IL POST ALLENAMENTO

- Crostini di frutta
- Frozen al lampone
- Bicchiere di mela e yogurt
- Spiedino pera-grana-miele
- Piadina saporita
- Millefoglie di mele e salmone



1

Micronutrienti

Vitamine e minerali, ottenuti da frutta e verdura, sono essenziali per la salute e la performance atletica.

2

Idratazione

Fondamentale per preservare la performance e prevenire colpi di calore. Gli schermidori devono bere regolarmente, aumentando l'assunzione di liquidi prima, durante e dopo l'allenamento o le competizioni.

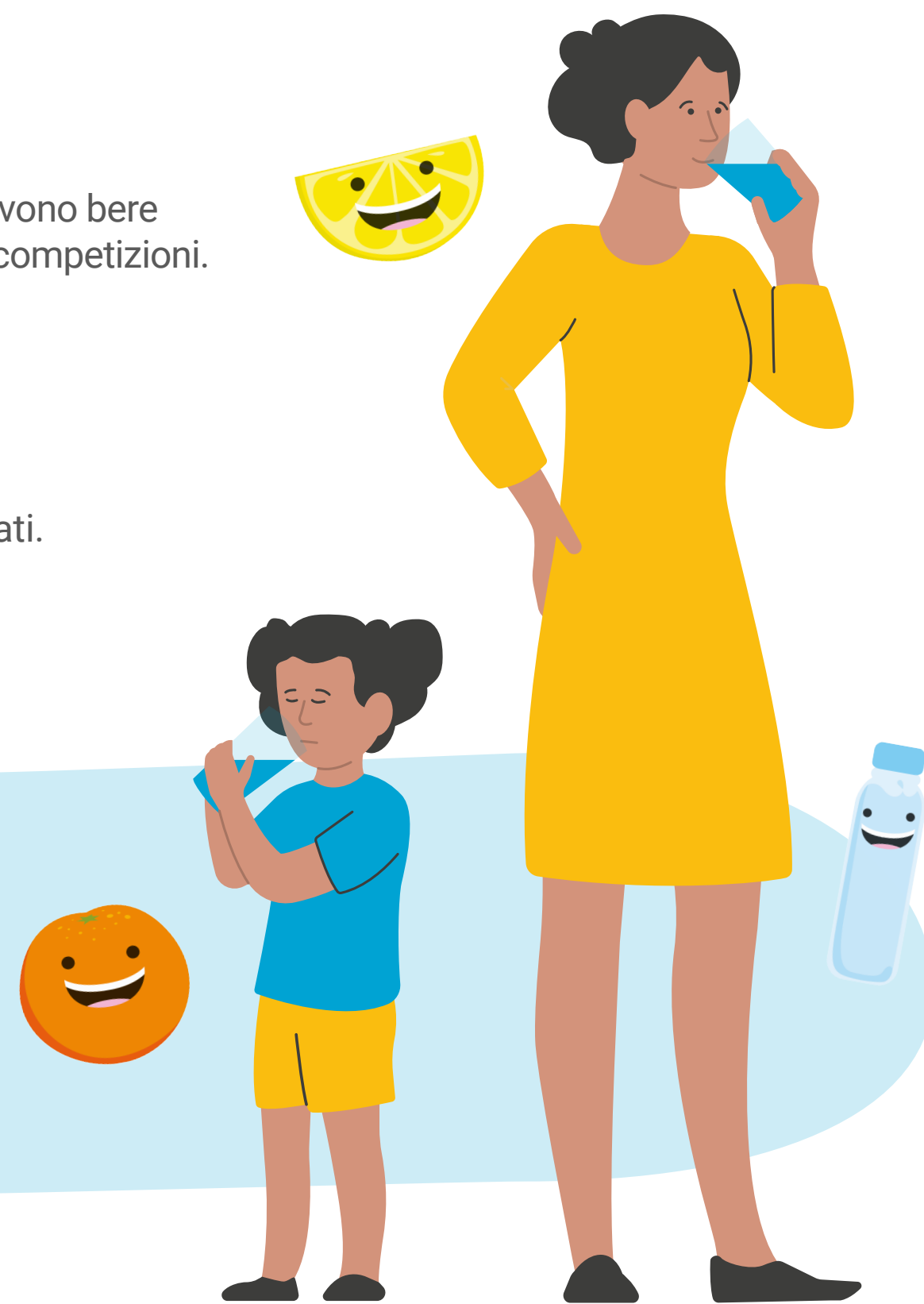
Indicazioni utili:

- **2 ore prima dell'attività:** bere almeno 7 ml per kg di peso corporeo.
- **30 minuti prima:** assumere ulteriori 350-450 ml di liquidi.
- **Durante attività prolungate:** utilizzare bevande idrosaline con sali minerali e carboidrati.

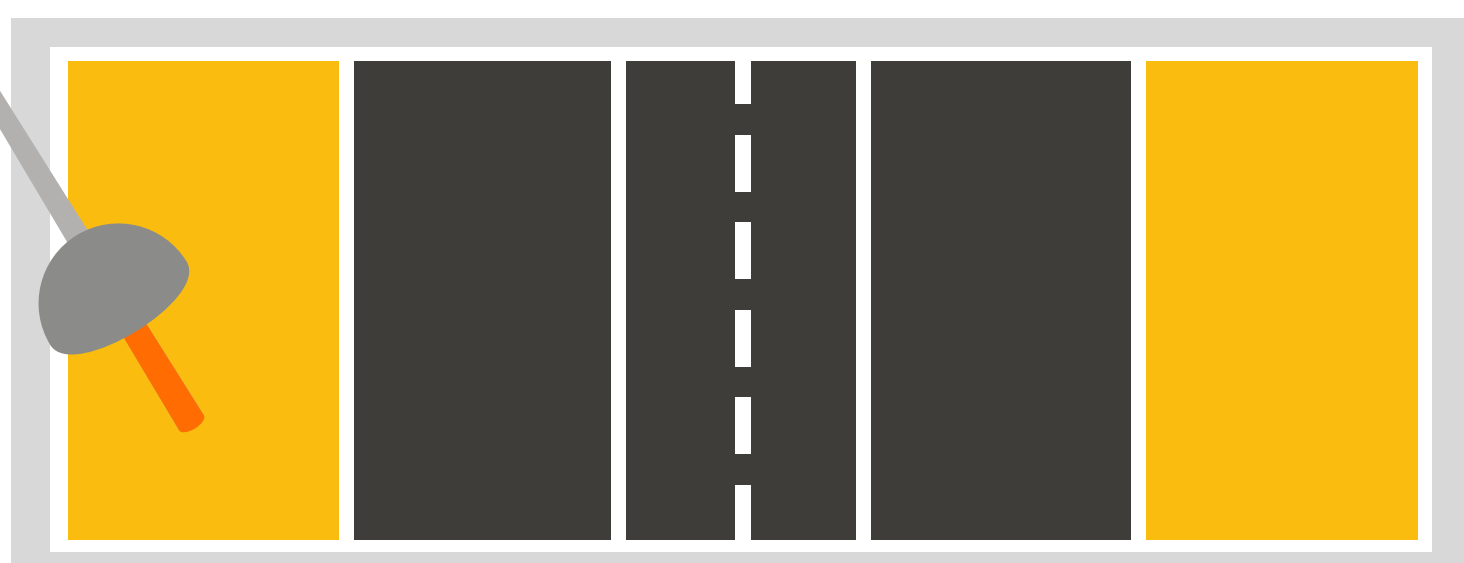
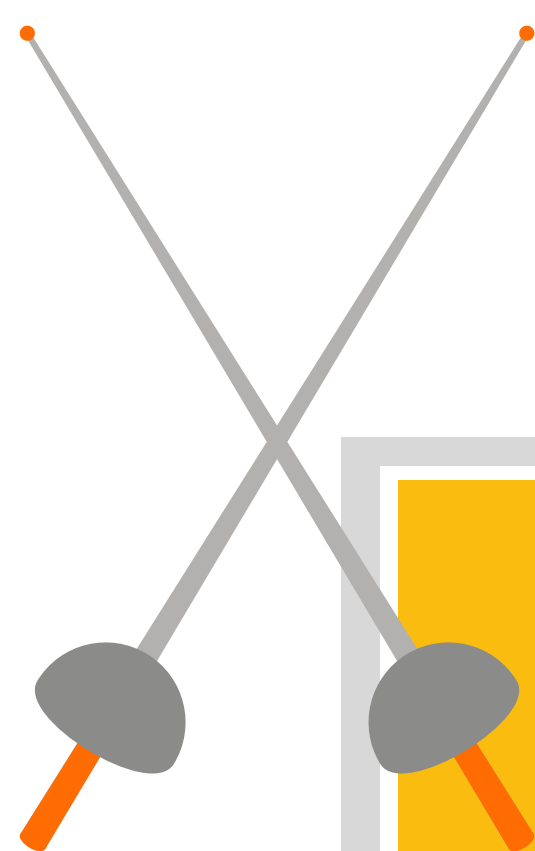
RICETTA PER UNA BEVANDA IDROSALINA FATTA IN CASA

- 1 litro di acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 2 cucchiaini di succo di arancia fresco
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di sale marino non raffinato

Assumere piccoli sorsi ogni 15-20 minuti durante l'attività.



La scherma promuove uno sviluppo fisico, mentale e sociale armonioso. Con un approccio attento ad allenamento e alimentazione, questo sport può diventare un pilastro fondamentale nella crescita dei bambini e ragazzi.



Nestlé®

Good food, Good life