



Indice

• Introduzione Nestlé	pag.	3
• Introduzione Università Campus Bio-medico di Roma	pag.	6
• Attività fisica e corretti stili di vita durante la crescita	pag.	8
• Esiste un momento giusto per avviare i bambini allo sport?	pag.	12
• Quale attività fisica consigliare?	pag.	14
• Giochi stimolanti per la mente e il corpo	pag.	16
• Esigenze nutrizionali di un bambino che pratica attività fisica	pag.	17
• In sintesi: la buona regola delle 4 "R"	pag.	28
• Conclusione	pag.	31
• Ricettario	pag.	33
Barrette salate	pag.	36
Piadina saporita con verdure	pag.	38
Spiedino pera, grana e miele	pag.	40
Millefoglie di mele e salmone	pag.	42
Barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde	pag.	44
Bicchiere con mela e yogurt	pag.	44
Palline con riso soffiato, datteri e burro di arachidi	pag.	46
Sfere energetiche albicocche e pistacchi	pag.	48
Cestini di frutta	pag.	50
Frozen al lampone	pag.	52
Frullato mirtilli e banana	pag.	54
• Grammature per fascia d'età	pag.	56
• Bibliografia essenziale	pag.	60
• Ringraziamenti		

Introduzione Nestlé

Nutripiatto è il progetto di educazione alimentare per i bambini dai 4 ai 12 anni realizzato da Nestlé con la supervisione scientifica degli esperti dell'Università Campus Bio-Medico di Roma e di SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale). Il progetto è stato sviluppato per supportare le famiglie a seguire uno stile alimentare bilanciato basato sul modello Mediterraneo, capace di soddisfare i fabbisogni nutrizionali dei bambini, tenendo anche conto delle differenti fasce di età (4-6; 7-9; 10-12 anni). Il **Nutripiatto** è un vero e proprio piatto illustrato che rappresenta visivamente le varie categorie di alimenti che compongono un pasto equilibrato. Accompagnano il piatto una serie di ricettari pensati per soddisfare i fabbisogni dei bambini nelle diverse fasce di età della crescita.

Nutripiatto rientra nella nostra nuova visione "Good For You" per la quale ci impegniamo a voler aiutare le famiglie

nel favorire le buone abitudini alimentari dei bambini in termini sia di qualità e di varietà degli alimenti sia di quantità e di porzioni. Dalla sua nascita, nel 2018, ad oggi, il progetto **Nutripiatto** si è ampliato sempre più con diverse guide, tra cui: la guida "Buongiorno con **Nutripiatto**", la "Guida **Nutripiatto** per la Scuola", e la guida con le ricette ispirate alla tradizione italiana. Non mancano consigli e ricette pensate per tutti i momenti della giornata.

Poiché assieme ad un'alimentazione equilibrata è importante sensibilizzare anche nell'ambito del movimento e dell'attività fisica, fondamentali per il benessere dei bambini, abbiamo pensato di dare un contributo in merito alle esigenze nutrizionali dei bambini quando praticano attività motoria/sportiva.

Con questa nuova Guida "**Nutripiatto** in Movimento" vogliamo approfondire i temi



dell'alimentazione prima, durante e dopo i momenti di attività fisica, promuovendo un approccio che fa del gioco e dell'attività sportiva una modalità di apprendimento per una crescita equilibrata. Consigli, ricette e ulteriori approfondimenti nel sito **Nutripiatto**: www.nutripiatto.nestle.it.

Il progetto **Nutripiatto** si arricchisce quindi di una nuova guida, pensata per fare luce sull'inscindibile legame tra alimentazione e attività fisica. Questa connessione riveste un'importanza particolare per docenti e ricercatori dell'area di Nutrizione dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, impegnati a promuovere il percorso educativo di **Nutripiatto**.

Una corretta alimentazione rappresenta, infatti, una componente fondamentale di uno stile di vita che favorisce lo sviluppo salutare nei bambini. Tuttavia, è altrettanto importante integrare adeguatamente nella loro vita quotidiana una consona attività fisica, specialmen-

te in un'epoca in cui la sedentarietà è sempre più diffusa.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) continuamente richiama l'attenzione su sovrappeso e obesità che stanno diventando un'epidemia globale, tanto che ha coniato il termine "Globesity" per descriverne l'ampia diffusione. Per contrastare questa tendenza, è dunque essenziale che tutti i protagonisti – famiglie, scuole, istituzioni e aziende – si uniscano per promuovere anche tra i più piccoli un'alimentazione varia ed equilibrata, nonché uno stile di vita attivo che includa una pratica regolare di attività fisica.

Avvicinare i bambini alla pratica sportiva li aiuta non solo a crescere bene in termini di postura, coordinazione ed efficienza fisica ma anche a sviluppare una buona salute mentale. Come è risaputo, sia il gioco sia l'attività sportiva abitano alla socializzazione, all'autonomia e migliorano la conoscenza di sé. Non ultimo,

insegnano come un impegno costante permetta di superare, almeno in una certa misura, i propri limiti per raggiungere i risultati desiderati secondo le proprie caratteristiche e inclinazioni. Proprio per questo abbiamo ritenuto importante creare "Nutripiatto in movimento" che vede l'attività fisica, anche svolta attraverso il gioco, come dimensione importante di un corretto stile di vita per i bambini.



Nestlé® Good food, Good life

Introduzione Università Campus Bio-medico di Roma

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea l'importanza del movimento per la crescita dei bambini, definendo l'attività fisica *“qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”*. In questa definizione rientrano non solo le attività sportive organizzate ma anche attività ludico-ricreative, come ballare, andare in bicicletta e giocare, complessivamente raggruppabili in un più ampio concetto di **“attività motoria spontanea”**.

In un contesto dove i bambini trascorrono molto tempo con smartphone, tablet, o davanti alla tv, è cruciale promuovere attività giocose e dinamiche, per contrastare una sedentarietà sempre più radicata. L'OMS suggerisce che i momenti sedentari siano dedicati preferibilmente alla lettura e al gioco, possibilmente sotto la supervisione e la partecipazione di

un adulto. Le raccomandazioni dell'OMS sulla frequenza dell'attività fisica variano in base all'età:

- fino ad 1 anno: movimento quotidiano più volte al giorno attraverso giochi interattivi;
- 1-4 anni: 180 minuti giornalieri di movimento anche non consecutivi;
- 5-17 anni: una media di 60 minuti al giorno, variando l'intensità e includendo attività fisica strutturata (ginnastica artistica, tennis, nuoto, calcio, ecc.) almeno 3 volte a settimana.

Laura De Gara

Presidente del Corso di Laurea Magistrale di
Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana.

Yeganeh Manon Khazrai

Professore Associato di Scienze e Tecniche dietetiche.





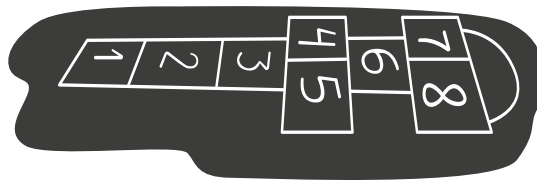
Attività fisica e corretti stili di vita durante la crescita

Il punto di vista del medico sportivo, a cura della Dott.ssa Raffaella Spada

L'attività sportiva stimola importanti leve formative su diversi livelli, oltre che su quello fisico. Può avere una grande valenza educativa anche nell'apprendimento di corrette abitudini alimentari così come, allo stesso tempo, nessun percorso educativo alimentare può prescindere dalla promozione di un'adeguata attività motoria.

La pratica regolare di attività fisica è sicuramente una buona abitudine, importante sia come prevenzione che come cura, già a partire dall'infanzia. È noto che l'inizio precoce della pratica di attività fisica predispone al mantenimento di uno stile di vita attivo nelle fasce di età successive; con tutte le ripercussioni positive che questo ha sulle condizioni di salute durante le diverse fasi di crescita. Come medico dello sport mi sono tro-

vata spesso a rispondere a diverse domande da parte dei genitori: qual è lo sport ideale per lo sviluppo armonico del mio bambino? In che età è utile iniziare a praticare sport? È meglio impegnarsi su una singola attività fisica o su più sport? Cercheremo qui di dare alcune risposte a questi quesiti, anche se a grandi linee e in modo generale. Ma prima di entrare nel merito dell'attività sportiva, è importante sottolineare, coerentemente con le ultime linee-guida dell'OMS su attività fisica e sedentarietà, che "ogni movimento conta, la pratica di attività fisica va considerata in tutti i suoi ambiti".



È infatti importantissimo promuovere nei bambini **il movimento spontaneo, anche attraverso la pratica di giochi.**



Per questo sono necessarie azioni educative che promuovono e favoriscono questo tipo di attività motoria. Anche il recupero di giochi tradizionali (mosca cieca, un due tre stella, ruba-bandiera, ecc.) rappresenta uno strumento utile a potenziare nei bambini il movimento spontaneo, nonché l'abitudine a piccole attività quotidiane come fare una rampa di scale a piedi, andare in bicicletta o a piedi da casa a scuola, se possibile. Infatti, praticare uno sport 2 o 3 volte a settimana non è sufficiente a controbilanciare gli effetti negati-

vi dei lunghi periodi di “sedentarietà” che spesso caratterizzano il resto della giornata del bambino o le giornate in cui non è prevista la pratica di uno sport. È quindi fondamentale promuovere complessivamente la pratica del movimento a partire dall'infanzia.

Questo non significa che praticare uno sport durante la settimana non sia importante, anzi, come precedentemente accennato, l'attività sportiva già nel bambino può essere fondamentale per acquisire uno stile di vita salutare. Pertanto, è importante che i genitori aiutino i propri figli fin da piccoli a trovare passione nella pratica sportiva. Il primo fattore che può favorire un atteggiamento positivo nei confronti dello sport è sceglierlo in base al gradimento del bambino. Ma è molto importante anche la **fattibilità** logistica che la specifica attività sportiva necessita. La pratica di uno sport deve essere percepita soprattutto come divertimento e per far sì che questo avvenga, è necessario che



il bambino acquisisca delle capacità specifiche e prenda confidenza con lo sport che ha iniziato a praticare. Non devono quindi esserci troppi ostacoli che minino la possibilità di praticare con costanza lo sport prescelto.

La valenza positiva del rispettare i gusti del bambino nella scelta dello sport è ancor più giustificata considerando il **principio della multilateralità**: qualsiasi sport sviluppa nelle bambine e nei bambini che iniziano a praticarlo, tutte le qualità motorie di base (destrezza, resistenza, forza, velocità) e pone le fondamenta per l'acquisizione di un comportamento "attivo" che sarà più facilmente mantenuto durante l'intero arco della vita. È comunque positivo praticare più di una disciplina sportiva, quando possibile, magari durante i periodi di vacanza. La conoscenza di più sport aiuta a identificare la disciplina sportiva del "cuore", ovvero quella che appassiona e, contemporaneamente, diverte e "allena". Un'occasione importante per conosce-

re e provare diverse discipline sportive sono i centri estivi diurni multidisciplinari, di solito dedicati alle fasce di età 5-14 anni, organizzati dal CONI, da alcune federazioni sportive nazionali e dagli enti di promozione sportiva, dove è possibile provare tante discipline, dall'atletica alla scherma, dal tiro con l'arco al tennis e tante altre.

Tra le valenze educative dell'attività sportiva, in particolare di quelle praticate all'aperto, un'altra, ma non meno importante, è la possibilità di conoscere meglio l'ambiente e la natura che ci circonda e di maturare una coscienza di rispetto a favore della sostenibilità ambientale.

Dunque, possiamo riassumere il primo quesito - **"che attività sportiva scegliere?"** - dicendo che qualsiasi sport praticato correttamente aiuta lo sviluppo del bambino. È inoltre fondamentale che, oltre alla pratica settimanale di qualche sport, la giornata del bambino sia caratterizzata da un adeguato mo-

vimento spontaneo, fatto di giochi e del normale movimento quotidiano, ma anche di aiuti in casa in qualche servizio adeguato all'età del bambino, o di una passeggiata a piedi ecc.



Esiste un momento giusto per avviare i bambini allo sport?

Questo è un secondo quesito ricorrente. Spesso i genitori si chiedono quando introdurre l'attività sportiva nella vita dei loro figli. Sebbene non vi siano controindicazioni per iniziare anche prima, generalmente si indicano i 5 anni come il momento più adatto in quanto i piccoli sono abbastanza sviluppati per acquisire le tecniche di base dei diversi sport.

Lo sport che si pratica tra i 5 e i 12 anni, anche se può prevedere delle piccole competizioni, non è considerabile come sport agonistico. Quest'ultimo non viene praticato da tutti i bambini, e normalmente non inizia prima dei 12 anni, a seconda del tipo di sport considerato. Lo sport agonistico richiede, infatti, una particolare dedizione e prevede allenamenti molto più prolungati e ripetuti durante la settimana, con una

frequenza che dipende dal livello agonistico raggiunto. In questa guida lo sport agonistico non è preso in considerazione e i consigli nutrizionali sono invece pensati per il bambino che svolge una normale attività sportiva di tipo ludico/motorio.

Qualsiasi sia l'attività sportiva praticata, è fondamentale svolgerla in sicurezza, seguendo le indicazioni fornite dai centri sportivi in termini di regole di comportamento, vestiario da utilizzare ma soprattutto di certificazioni di idoneità.



Attività sportiva in età evolutiva: praticare sport in sicurezza.

Come è noto, in Italia esistono norme di legge che regolamentano la certificazione di idoneità agonistica e non agonistica alla pratica dello sport. Gli attori sono:

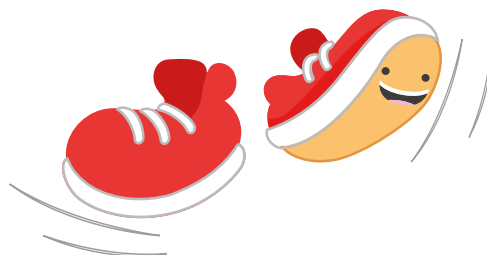
- pediatra di libera scelta;
- specialista in Medicina dello Sport.

L'idoneità alla pratica dell'attività non agonistica può essere certificata dal pediatra di libera scel-

ta o dallo specialista in medicina dello sport, mentre l'idoneità all'attività agonistica esclusivamente dallo specialista in Medicina dello Sport. Il primo scopo della certificazione di idoneità è naturalmente la tutela della salute del soggetto, soprattutto in una ottica di prevenzione.

Dott.ssa Raffaella Spada

Medico Chirurgo, Specialista in Medicina dello Sport e Nutrizionista.





Quale
attività fisica
consigliare?



Lo sport e le attività in gruppo sono importantissime per il benessere e lo sviluppo del bambino poiché permettono interazioni preziose con figure educative importanti come gli istruttori. È fondamentale, inoltre, come sottolineato dal medico dello sport, dare ai bambini l'opportunità di esplorare diverse attività. In questo modo potranno individuare le discipline che più li appassionano e mantenere un impegno sportivo costante nel tempo, prevenendo l'interruzione dell'attività in adolescenza.

Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) raccomanda di praticare sport diversi per sviluppare al meglio capacità motorie e coordinative. Queste abilità sono utili non solo nell'ambito sportivo, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Se praticare attività sportiva quotidianamente può sembrare un obiettivo difficile da raggiungere, per le più diverse ragioni, ricordiamo che le attività ludiche e ricreative assicurano il giusto

quantitativo di movimento quotidiano raccomandato in almeno 1 ora al giorno per i bambini tra i 5 e i 12 anni. Via libera quindi ai giochi di movimento o ad attività all'aperto, dal giardinaggio con i nonni al salto della corda, dai giochi da cortile agli spostamenti in bicicletta.



Giochi stimolanti per la mente e il corpo

Esistono giochi che, pur sembrando semplici, preparano i bambini alla pratica sportiva perché rafforzano determinate capacità psicofisiche. Strumenti come l'altalena, lo scivolo, l'asse di equilibrio, la corda da arrampicata, il quadro svedese e le capriole sui tappeti sono particolarmente utili tra i 4 e i 6 anni. Questi giochi aiutano i piccoli a familiarizzare con il movimento e a migliorare la loro destrezza e resistenza.

Allo stesso modo, giocare con la palla in acqua è fondamentale per i bambini, in quanto promuove lo sviluppo del-

la loro confidenza con l'acqua, molto prima che inizino le lezioni di nuoto. Analogamente, circuiti di abilità come giochi con birilli o percorsi tra cuscini possono sviluppare la destrezza che, in futuro, sarà essenziale in sport come il calcio o il rugby. Giochi tradizionali con la palla, inoltre, come palla prigioniera o palla avvelenata potranno essere benefici per sviluppare riflessi e coordinazione, utili per il tennis o la scherma.



Esigenze nutrizionali di un bambino che pratica attività fisica

Per ogni attività che un bambino svolge, che si tratti di gioco o sport, è essenziale garantire una corretta idratazione e fare scelte alimentari consapevoli, sia per quanto riguarda il tipo di alimenti sia per il momento del loro consumo. Tutto questo aiuta a mantenere una buona salute e ad ottimizzare le prestazioni. Anche se spesso pensiamo che l'attività fisica aumenti notevolmente il fabbisogno energetico, non dobbiamo sovrastimare le necessità nutrizionali dei bambini. Infatti, molti sport praticati dai bambini dopo la scuola sono di intensità moderata e rendono le loro necessità caloriche simili a quelle di un'attività quotidiana come camminare o giocare al parco. Se poi un bambino si avvicina allo sport agonistico, spesso a partire dai 12 anni, con allenamenti più intensi, allora diventa cruciale adattare l'apporto nutrizionale alla specifica disciplina. Tuttavia,

fino a tale età, l'attività fisica si svolge solitamente poche volte a settimana, in sessioni di un'ora, senza che ciò richieda un aumento del fabbisogno calorico quotidiano. Infine, è fondamentale sottolineare l'importanza di un'alimentazione equilibrata, in cinque pasti, e di evitare consigli dietetici non autorevoli o mode alimentari potenzialmente dannose per la salute e lo sviluppo dei bambini.

Quindi quali sono i principali consigli da seguire per l'alimentazione dei bambini che, nelle loro attività settimanali, praticano attività fisica strutturata non agonistica?



1. Colazione sempre presente

La colazione è un pasto fondamentale, spesso definito il più importante della giornata, per diversi motivi.

Rifornimento energetico: dopo una notte di digiuno, la colazione fornisce l'energia necessaria per iniziare la giornata nel modo giusto, sostenendo la concentrazione e la performance fisica e mentale per affrontare la mattinata.

Stabilizzazione della glicemia: consumare una colazione equilibrata aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue dopo il digiuno notturno, contribuendo a mantenere la concentrazione e a prevenire la stanchezza durante la mattina.

Educazione alimentare: abituare il bambino a consumare una colazione equilibrata è anche un modo per educarlo a riconoscere e scegliere alimenti nutrienti e sani, formando abitudini alimentari po-

sitive che possono durare tutta la vita.

Distribuzione ottimale delle calorie: la colazione aiuta a distribuire meglio l'assunzione di calorie e nutrienti durante la giornata, evitando sia picchi che cali energetici e sostenendo un metabolismo attivo e regolare.

Influenza sulle scelte successive della giornata: una colazione sana ed equilibrata può anche influenzare positivamente le scelte alimentari durante il resto della giornata, favorendo l'assunzione di pasti più bilanciati e nutrienti.

Quindi, anche se l'attività sportiva si svolgesse nel pomeriggio o in altri momenti della giornata, un buon inizio con una colazione nutriente e bilanciata è cruciale per sostenere il bambino nelle sue attività quotidiane, sia che si tratti di un impegno scolastico che di una pratica sportiva.

Gli ingredienti di una colazione sana e bilanciata

Nella composizione della colazione è opportuno includere:

- **carboidrati complessi** come cereali integrali, fiocchi d'avena o pane integrale per fornire un rilascio costante di energia;
- **proteine** che possono provenire da latte, yogurt, o frutta secca;
- **vitamine e minerali** provenienti da frutta fresca, spremute o centrifughe di frutta;
- **grassi sani** derivanti da semi o frutta secca;
- senza dimenticare l'importanza dell'**idratazione** anche durante la colazione.

La combinazione di questi elementi non solo sosterrà il bambino nelle prime ore della giornata ma lo aiuterà anche a comprendere l'importanza di un'alimentazione equilibrata e varia.

Per approfondimenti sull'importanza della colazione bilanciata: <https://www.buonalavita.it/nutripiatto/buongiorno-con-nutripiatto>



2. Mai sforzi fisici a stomaco pieno

Una delle peculiarità della nutrizione sportiva è la gestione dei tempi di assunzione dei pasti rispetto agli orari di allenamento al fine di massimizzare le scorte energetiche ed evitare concomitanti processi digestivi che potrebbero causare fastidi e problemi fisici.

Quando si pratica attività fisica, infatti, è estremamente importante ricordare di non dover mai mettere il corpo nella condizione di doversi muovere - intensamente - in concomitanza di processi digestivi importanti. È bene, quindi, organizzare quanto possibile gli orari dei pasti in relazione all'orario della pratica sportiva svolta, adeguando l'alimentazione ai ritmi della giornata.

Per garantire un afflusso ematico prioritario ai muscoli ed evitare problematiche gastrointestinali, si deve valutare quale pasto consumare e quando in relazione all'orario di allenamento.

Se l'allenamento è svolto nella prima metà del pomeriggio sarà sufficiente pranzare e attendere 2-3 ore prima di svolgere l'attività; in questo caso la merenda verrà effettuata dopo l'attività.

Il pasto deve essere a base di alimenti di facile digestione che apportino l'energia necessaria, prontamente disponibile per l'organismo. È consigliabile scegliere alimenti con un alto contenuto di carboidrati complessi, come la pasta o il riso, conditi con un sugo leggero e un filo d'olio extravergine d'oliva.



Se, invece, l'attività è praticata nella seconda metà del pomeriggio e, quindi, dopo diverse ore dal pranzo, la merenda sarà consumata precedentemente all'attività sportiva cercando comunque di farla entro 1-2 ore prima, a seconda del pasto proposto.

Occorrono circa 60 minuti per digerire i carboidrati (pane, pasta, riso, patate), 90-120 minuti per le proteine (carne, pesce, uova, formaggi) e 3 ore per i grassi (olio, burro).



In merito ai pasti completi, come quelli che comprendono tutte e tre le categorie di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi), si renderà quindi utile e necessario distanziare le attività sportive di 2-3 ore. Importante: masticare

lentamente e accuratamente può costituire un ulteriore supporto per facilitare la digestione.

A prescindere dall'attività sportiva, è sempre importante dedicare al pasto la giusta attenzione per viverlo nella massima consapevolezza, evitando, quindi, di mangiare davanti a tablet e televisori e incentivando la convivialità e il dialogo. Il pasto, infatti, dovrebbe essere anche un momento di scambio volto a favorire lo sviluppo sociale e cognitivo del bambino.

3. Quale spuntino prima e dopo lo sport?

Le attività sportive praticate durante il pomeriggio sono le più frequenti in età scolare.

Ma cosa fare se passano più di 3 ore dal pasto principale ed è necessario fare merenda?

La merenda prima dell'attività sportiva non ha necessità di contenere grassi proprio perché svolta solitamente un'ora prima dell'allenamento. La presenza di grassi, infatti, non permetterebbe di digerire e assimilare in tempo e, quindi, rendere disponibili i nutrienti introdotti e potenzialmente utili per l'attività sportiva.

Tanto più vicina sarà la merenda all'orario di inizio di attività tanto più prioritaria sarà la quota di carboidrati rispetto a quella proteica.



Quali merende scegliere a seconda degli orari?

Facendo riferimento alle ricette proposte in coda alla guida, ecco come utilizzarle al meglio per garantire la massima energia rispetto all'orario di inizio attività:

Prima

Merende che puoi assumere all'ultimo minuto, **anche a meno di 1 ora dall'inizio dell'attività sportiva:**

- cestini di frutta
- frozen al lampone
- frullato mirtilli e banana
- bicchiere con mela e yogurt

Merende da consumare **almeno 1 ora prima dell'attività:**

- spiedino pera-grana-miele
- palline con riso soffiato, datteri e burro di arachidi
- sfere energetiche albicocche e pistacchi
- barretta salata
- barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde

Dopo

Nel dopo allenamento, invece, priorità ai carboidrati per ripristinare le scorte energetiche consumate durante lo sport e una piccola fonte proteica a supporto dei muscoli.

In questo caso puoi optare per:

- cestini di frutta
- frozen al lampone
- bicchiere con mela e yogurt
- spiedino pera-grana-miele
- piadina saporita con verdure
- barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde
- millefoglie di mele e salmone

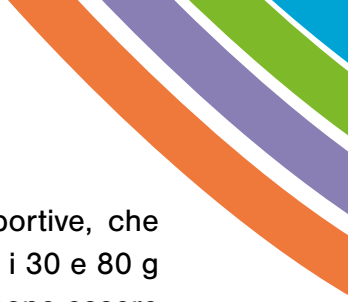


4. L'importanza dell'idratazione

Spesso, la necessità di bere acqua non riceve la dovuta attenzione e viene facilmente dimenticata. Sia prima sia dopo o durante l'attività fisica si perdono liquidi non solo attraverso la sudorazione percepibile ma anche attraverso il vapore acqueo emesso durante la respirazione. Inoltre, quanto più le condizioni climatiche sono avverse e particolarmente calde, maggiore sarà la perdita di liquidi corporei e, di conseguenza, la necessità di ripristinarli. A seconda dello sport praticato, potrebbero esserci diverse modalità da adottare. Prendendo l'esempio del nuoto, la percezione della sete (che è già di per sé un segnale d'allarme) potrebbe non essere avvertita a causa della permanenza in acqua; ciò non rende tuttavia immuni alla disidratazione. Pertanto, anche il nuotatore dovrebbe abituarsi a tenere una bottiglietta d'acqua a bordo piscina in modo da poter sorseggiare costantemente, ogni 20-30 minuti di attività.

Per gli sport individuali e di squadra, l'idratazione può essere gestita in modo più semplice e immediato, dato che la sudorazione e il bisogno di reidratarsi possono essere più evidenti. Anche in questo contesto, la regola fondamentale è dotarsi di una bottiglietta d'acqua personale, da tenere sempre a portata di mano.





Più l'attività sportiva e il movimento si intensificano, più diventa cruciale idratarsi con costanza, preferibilmente a piccoli sorsi ogni 20 minuti di attività. Se l'attività sportiva si svolge all'aperto e al sole è fondamentale controllare che la temperatura corporea non salga troppo rapidamente, adottando anche misure aggiuntive come l'uso di indumenti chiari e traspiranti e rinfrescandosi regolarmente bagnando testa, collo e polsi con acqua fresca.

Anche una lieve disidratazione comporta conseguenze importanti per la prestazione sportiva e per la salute, causando in primis stanchezza fisica e mentale fino a rischi sempre più grandi come il colpo di calore.

Come per gli adulti, anche per i bambini la sola acqua è sufficiente a garantire un'adeguata idratazione per attività motorie che durano meno di 90 minuti. Tuttavia, se l'allenamento dovesse protrarsi per più di 90 minu-

ti ecco che le bevande sportive, che contengono solitamente tra i 30 e 80 g di carboidrati per litro, possono essere d'aiuto sia nella reidratazione sia nel mantenimento delle prestazioni. Questo perché gli zuccheri presenti nella bevanda forniscono un carburante aggiuntivo per i muscoli in allenamento, ritardando l'affaticamento ed evitando crampi muscolari. Oltre agli zuccheri, sono altrettanto importanti gli elettroliti, in particolare sodio e potassio che sono fondamentali per assicurare una corretta idratazione e mantenere l'equilibrio idrosalino. Un'alternativa ai numerosissimi sport drink in commercio, è prepararli a casa diluendo un succo 100% frutta in acqua (per una parte di succo di frutta aggiungere due parti di acqua).

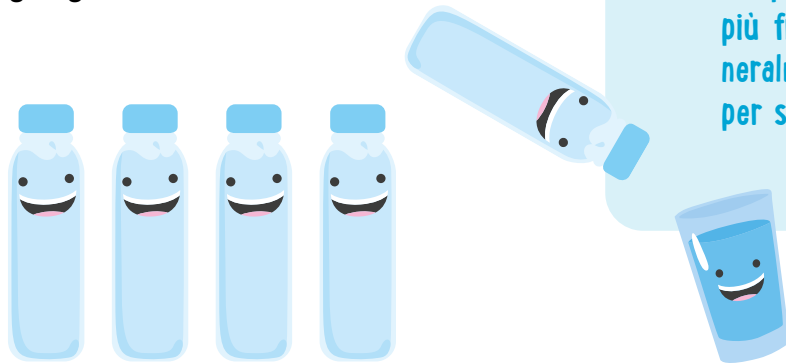
Cosa e come bere prima di fare sport?

Nelle 2 ore che precedono l'attività sportiva sarebbe opportuno bere circa mezzo litro di acqua. Questa, insieme alle merende previste - principalmente

zuccherine - massimizzerà l'idratazione e le scorte energetiche. Più intensa sarà l'attività sportiva da svolgere, maggiore dovrà essere l'attenzione posta all'idratazione prima dell'attività stessa. Tuttavia, è importante non superare 600-800 ml di acqua all'ora per evitare problemi di natura gastrointestinale.

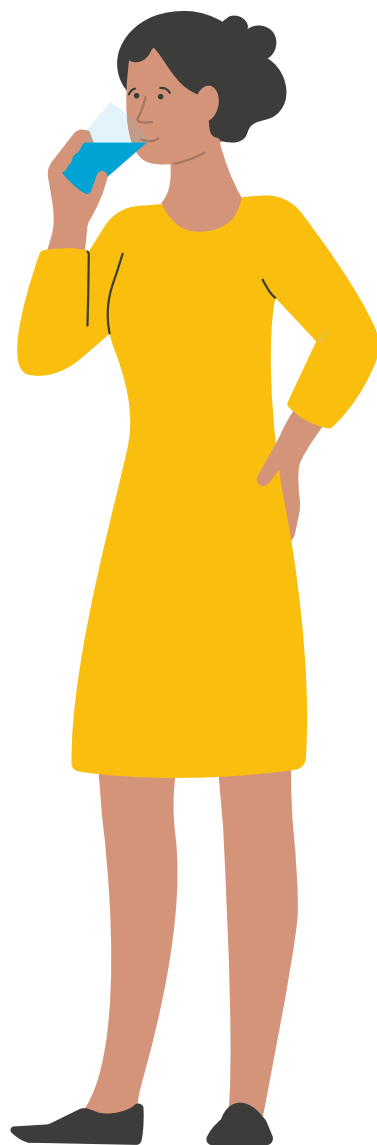
Come incoraggiare i ragazzi a bere di più?

Innanzitutto, è importante far capire che lo stimolo della sete è un campanello di allarme e indica già una certa disidratazione in atto. Quindi, bisogna abituare i giovani a bere ancor prima che sopraggiunga la sensazione di sete.



Ecco alcuni suggerimenti per garantire un'idratazione ottimale.

- È fondamentale assicurarsi che la bottiglia sia sempre facilmente accessibile, posizionandola vicino al campo o a bordo piscina.
- È consigliabile incoraggiare i bambini - e i loro educatori - a fare una pausa per bere ogni 20 minuti circa.
- Mantenere la bevanda a una temperatura leggermente più fresca, circa 10°, è generalmente un buon metodo per stimolarne l'utilizzo.





In sintesi:
la buona regola
delle 4 "R"



Memorandum su cosa fare dopo lo sport



La buona regola delle 4 “R” rappresenta uno schema essenziale per i 4 concetti chiave che legano l'alimentazione alla pratica sportiva, soprattutto con l'obiettivo di assicurare che quest'ultima sia realmente utile per il benessere fisico e mentale del bambino. Si mira anche a prevenire eventuali errori alimentari, situazioni di malnutrizione o un supporto nutrizionale inefficace.

Prima “R”: reidrata

Abbiamo già evidenziato l'importanza dell'idratazione giornaliera e durante l'attività fisica ma per offrire il massimo supporto al fisico dopo uno sforzo anche la reintro-

duzione di liquidi immediatamente dopo lo sport è fondamentale.

Alcune precauzioni:

- evitare di bere bevande eccessivamente fredde per prevenire problemi gastrointestinali;
- non bere grandi quantità tutte in una volta ma sorvegliare gradualmente nel tempo.

Seconda “R”: ripristina

Cosa bisogna ripristinare? Le energie. Se trascorre più di 1 ora tra l'attività fisica e la cena, uno spuntino contenente carboidrati e proteine diventerà un alleato prezioso.

Terza “R”: ripara

La quota proteica nello spuntino post-sport ha un obiettivo molto specifico: riparare i muscoli. Inoltre, fornisce anche una maggiore sensazione di sazietà, permettendo quindi allo spuntino di sostenere il bambino fino all'ora di cena.

Quarta “R”: riposa

Il sonno e il riposo sono fondamentali. Un sonno di qualità non garantisce solo una riparazione e uno sviluppo muscolare ottimali, ma è essenziale anche per lo sviluppo fisico e cognitivo del bambino.

Di seguito alcuni consigli per favorire un buon sonno:

- stabilire una routine pre-sonno, cercando di abituare il bambino a orari fissi per concludere le attività e prepararsi a dormire;
- utilizzare delle lampadine calde (gialle) in bagno e nella camera da letto;
- evitare di avere nella stanza elementi che possono disturbare il sonno, come il ronzio o il ticchettio degli orologi.



Conclusione

Nonostante gli sport si differenzino gli uni dagli altri, in linea generale un bambino che li pratica in modo non agonistico non ha bisogno di particolari integrazioni alimentari. È importante che abbia uno stile alimentare vario e ben equilibrato in termini di macro e micronutrienti. Alcuni specifici suggerimenti possono essere dati in relazione alle diverse stagioni e condizioni ambientali in cui si praticano gli sport (sport invernali come sci alpino, snowboard ecc., o sport praticati in momenti caldi dell'anno) ma questo sarà oggetto di futuri approfondimenti.

In generale è importante considerare che lo sport per i bambini non rappresenta solo un modo per muoversi e consumare energia. È un'opportunità per imparare valori come il lavoro di squadra, la disciplina, il rispetto e la dedizione. Attraverso lo sport i bambini possono scoprire nuovi talenti, svi-

luppare la fiducia in sé stessi e capire l'importanza della perseveranza. In un mondo sempre più digitale e sedentario l'attività fisica diventa cruciale non solo per la salute fisica, ma anche per quella mentale. Incoraggiamo quindi genitori, educatori e allenatori a promuovere l'amore per lo sport e a garantire che ogni bambino abbia l'opportunità di sperimentare la gioia del movimento. Perché, come dice il famoso proverbio "mens sana in corpore sano".

Il **Nutripiatto** si presenta in questo contesto come un eccellente strumento per guidare scelte alimentari sane ed equilibrate, offrendo una chiara rappresentazione visiva delle proporzioni e delle porzioni di cibo. Sottolinea l'importanza di includere alimenti provenienti da tutti i gruppi per assicurare un adeguato apporto di nutrienti, vitamine e minerali, ma garantisce anche l'energia necessaria per svolgere attività fisica

con entusiasmo. Un'alimentazione bilanciata, infatti, non solo contribuisce al mantenimento della salute, ma fornisce anche l'energia per affrontare con vigore l'attività fisica. In breve, **Nutripiatto** rappresenta un alleato prezioso per raggiungere un benessere complessivo attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo.



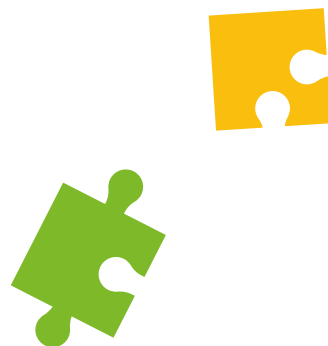
Nestlé® Good food, Good life



**Unità di Ricerca
di Scienze degli Alimenti
e della Nutrizione**



Ricettario



Consigli per un bambino dai 4 ai 12 anni che pratica attività fisica 2-3 volte a settimana

Energia: è importante garantire una dieta equilibrata che supporti sia la sua crescita generale che le sue esigenze energetiche.

Carboidrati complessi: rappresentano la principale fonte di energia per l'attività fisica. È consigliato che il bambino consumi cereali a colazione e integri la sua dieta con alimenti come riso, pasta e pane durante gli altri pasti.

Proteine: le proteine sono essenziali per la riparazione e la crescita muscolare. Opzioni come pollo, tacchino, pesce, legumi, uova e latticini magri dovrebbero

essere incluse regolarmente nella dieta.

Grassi buoni: necessari per veicolare vitamine liposolubili, per regolare la termoregolazione e la formazione di ormoni ecc. Alimenti che li contengono: noci, semi e olio extravergine d'oliva.

Calcio e Vitamina D: fondamentali per lo sviluppo delle ossa. Latticini, verdure a foglia verde, pesce e tuorlo d'uovo sono buone fonti. Esposizione al sole controllata e moderata può aiutare nella sintesi di vitamina D.



Ferro: particolarmente importante per evitare l'anemia, soprattutto durante le fasi di crescita. Carne rossa magra, uova, legumi, cereali arricchiti e verdure a foglia verde sono buone fonti di ferro.

Frutta e Verdura: forniscono vitamine, minerali e fibre essenziali. Il bambino dovrebbe consumare una varietà di frutta e verdura ogni giorno.

Idratazione: l'acqua è essenziale, soprattutto quando si pratica attività fisica. Assicurati che il bambino beva acqua regolarmente durante il giorno e soprattutto prima, durante e dopo l'attività fisica.

Merenda prima dell'attività motoria: è consigliata se trascorrono

più di 3 ore dall'ultimo pasto principale. È preferibile che sia a base di carboidrati complessi, da assumere 1-2 ore prima dell'attività, per fornire energia immediata.

Cibi e bevande zuccherate: è importante consumarne in quantità limitate in linea con le raccomandazioni OMS.

Porzioni: fare attenzione alle porzioni, garantendo che siano appropriate all'età del bambino.

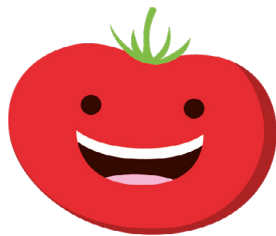


Barrette salate

Ingredienti

- Fiocchi di avena
- Latte di vacca scremato
- Semi misti
- Pomodori secchi
- Origano, sale, pepe

Puoi trovare le
grammature per
fascia d'età a
fondo libro!



Preparazione

1. In una ciotola unite i fiocchi d'avena, le spezie, i semi misti e una presa di sale.
2. Aggiungete il latte e lasciate riposare per una decina di minuti.
3. Nel frattempo, tritate grossolanamente i pomodori secchi e poi aggiungeteli al composto di fiocchi d'avena e amalgamate bene.
4. Trasferite il composto in una teglia rivestita di carta forno e livellatelo bene con uno spessore di circa 1 cm.
5. Fate cuocere per 30-35 minuti a 180°.
6. Sfornate e lasciate intiepidire prima di ritagliare le barrette.

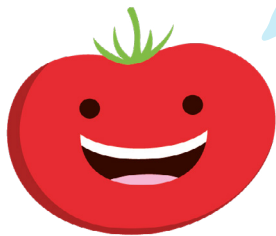


Piadina saporita con verdure

Ingredienti

- Farina di grano saraceno
- Acqua
- Prosciutto crudo sgrassato
- Zucchine grigliate
- Pomodoro

Puoi trovare le
grammature per
fascia d'età a
fondo libro!



Preparazione

1. Tagliate a fette sottili le zucchine e fatele grigliare.
2. Unite la farina con l'acqua e create un composto lavorabile. Lasciatelo riposare 5 minuti.
3. Stendete il composto e ritagliate un paio di piadine di circa 10 cm di diametro.
4. Scaldate una padella antiaderente e fate cuocere la piadina su entrambi i lati.
5. Farcite la piadina con le verdure grigliate, i pomodori e il prosciutto.



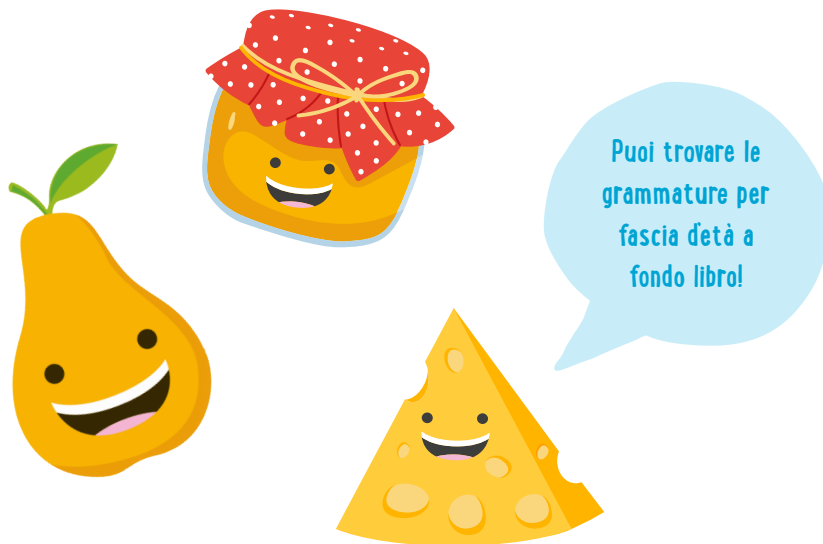
Spiedino pera, grana e miele

Ingredienti

- Pera
- Grana
- Miele

Preparazione

1. Tagliate a tocchetti la pera e il grana.
2. Create degli spiedini e guarnite con il miele.





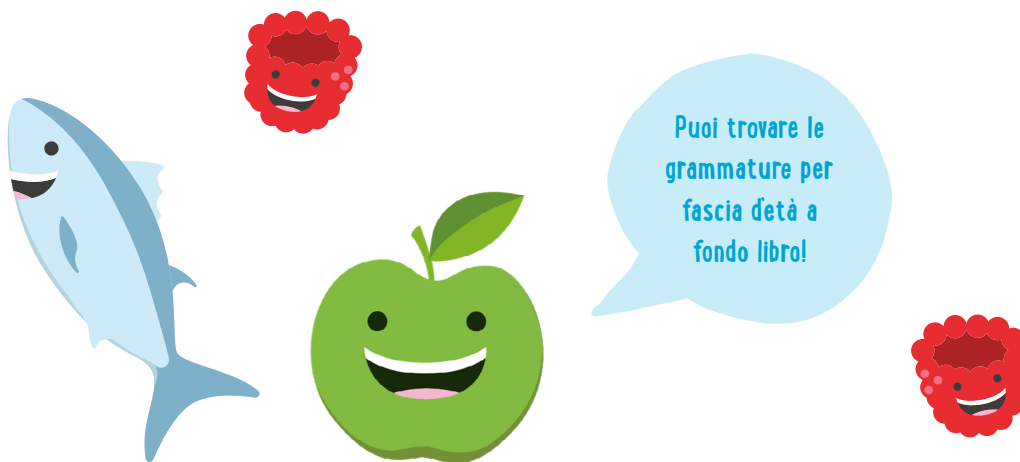
Millefoglie di mele e salmone

Ingredienti

- Salmone affumicato
- Formaggio cremoso
- Mela
- Pistacchi
- Lamponi

Preparazione

1. Lavate e tagliate la mela a fette sottili.
2. Alternate le fette di mela con formaggio e salmone formando una torre.
3. Decorate con pistacchi e lamponi.



Puoi trovare le
grammature per
fascia d'età a
fondo libro!



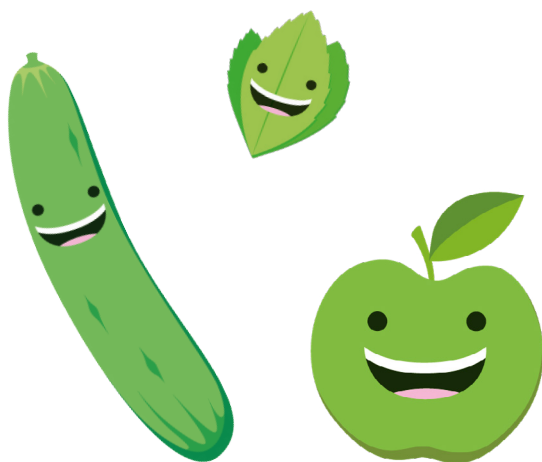
Barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde

Ingredienti

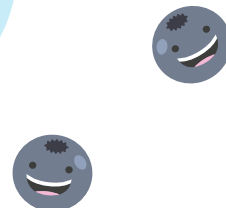
- Cetriolo
- Yogurt greco bianco
- Mela verde
- Mirtilli
- Foglioline di menta

Preparazione

1. Lavate i cetrioli, tagliateli a metà e rimuovete i semi.
2. Tagliate in tre parti il cetriolo creando le barchette.
3. Farcitele con yogurt greco, tocchetti di mela verde, mirtilli.



Puoi trovare le
grammature per
fascia d'età a
fondo libro!





Bicchiere con mela e yogurt

Ingredienti

- Mela
- Yogurt bianco
- Uvetta sultanina
- Cannella
- Limone

Preparazione

1. Lavate una mela e tagliatene una parte a cubetti e qualche fettina sottile per la guarnizione.
2. Fate ammorbidire l'uvetta con un poco di acqua calda per 5 minuti.
3. Condite la mela a cubettini con un goccio di succo di limone, la cannella e l'uvetta strizzata.
4. Versate metà delle mele condite alla base di un bicchiere, versatevi sopra lo yogurt e completate ancora con le mele.
5. Decorate con qualche fettina di mela.



Puoi trovare le
grammature per
fascia d'età a
fondo libro!



Palline con riso soffiato, datteri e burro di arachidi

Ingredienti

- Riso soffiato
- Datteri
- Burro di arachidi
- Vaniglia

Preparazione

1. Versate nel mixer i datteri, il burro di arachidi e la vaniglia e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Trasferitelo in una ciotola e impastate il tutto con le mani aggiungendo un cucchiaino di acqua alla volta fino a che il composto risulterà abbastanza appiccicoso e compatto.
3. Formate delle palline e passatele nel riso soffiato.
4. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora e servitele.

Sfere energetiche albicocche e pistacchi

Ingredienti

- Albicocche secche
- Pistacchi

Preparazione

1. Versate nel mixer le albicocche e frullatele con un goccio di acqua.
2. Prendete il composto e con le mani umide formate delle palline, passatele nella granella di pistacchi.
3. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora e servitele.

Puoi trovare le
grammature per
fascia d'età a
fondo libro!





Cestini di frutta

Ingredienti

- Banana
- Fiocchi di avena
- Miele
- Yogurt greco
- Frutta fresca

Preparazione

1. Prendete la banana e riducetela in purea, poi unite i fiocchi di avena e il miele.
2. Mescolate e suddividete il composto in una teglia per muffin, pressando al centro per creare i cestini.
3. Cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per 15 minuti. Sfornate e lasciateli raffreddare.
4. Farcite con yogurt e frutta fresca.





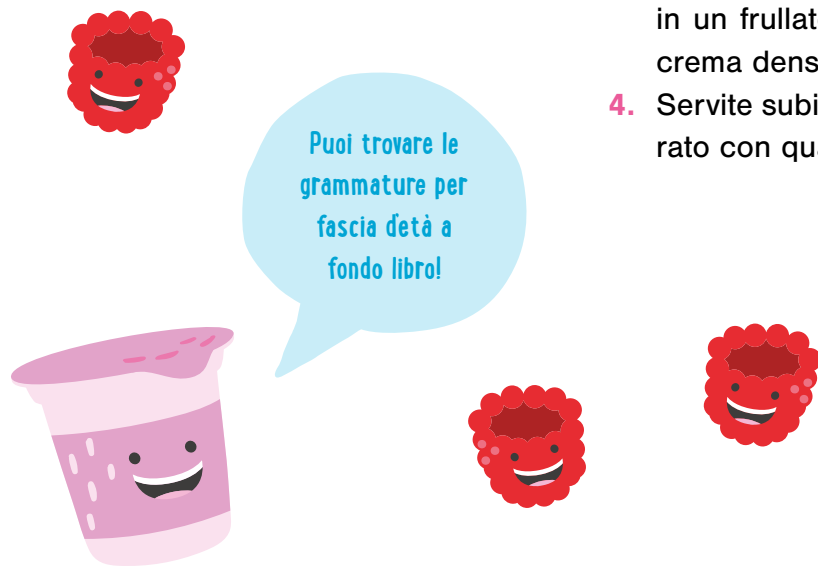
Frozen al lampone

Ingredienti

- Yogurt greco
- Lamponi

Preparazione

1. Lavate bene i lamponi, asciugateli e metteteli a congelare per 3 ore circa.
2. Mettete a congelare anche lo yogurt, versandolo negli stampini per il ghiaccio.
3. Quando lo yogurt e la frutta saranno entrambi ghiacciati trasferiteli in un frullatore fino a ottenere una crema densa e omogenea.
4. Servite subito il frozen yogurt decorato con qualche lampone.





Frullato mirtilli e banana

Ingredienti

- Bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti)
- Mirtilli
- Banana

Preparazione

1. Frullate insieme i mirtilli, la banana e la bevanda vegetale.
2. Servite subito o lasciate raffreddare in frigorifero.





Grammature per fascia d'età

Barrette salate

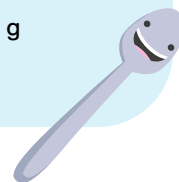
	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Fiocchi di avena	20 g	25 g	30 g
• Latte di vacca scremato	60 ml	75 ml	90 ml
• Semi misti	5 g	5 g	10 g
• Pomodori secchi	10 g	20 g	20 g
• Origano, sale, pepe	q.b.	q.b.	q.b.

Piadina saporita con verdure

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Farina di grano saraceno	20 g	30 g	40 g
• Acqua	40 ml	60 ml	80 ml
• Prosciutto crudo sgrassato	20 g	30 g	40 g
• Zucchine grigliate e pomodori	q.b.	q.b.	q.b.

Spiedino pera, grana e miele

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Pera	100 g	150 g	200 g
• Grana	10 g	15 g	20 g
• Miele	5 g	10 g	10 g



Millefoglie di mele e salmone

4-6 anni

7-9 anni

10-12 anni

- | | | | |
|-----------------------|------|------|------|
| • Salmone affumicato | 20 g | 30 g | 40 g |
| • Formaggio cremoso | 10 g | 20 g | 25 g |
| • Pistacchi e lamponi | q.b. | q.b. | q.b. |

Barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde

4-6 anni

7-9 anni

10-12 anni

- | | | | |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| • Cetriolo | 100 g | 200 g | 200 g |
| • Yogurt greco bianco | 75 g | 100 g | 150 g |
| • Mela verde | 70 g | 100 g | 150 g |
| • Mirtilli | 30 g | 50 g | 50 g |

Bicchiere con mela e yogurt

4-6 anni

7-9 anni

10-12 anni

- | | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|
| • Mela | 100 g | 150 g | 200 g |
| • Yogurt bianco | 125 g | 125 g | 150 g |
| • Uvetta sultanina | 5 g | 10 g | 10 g |
| • Cannella e limone | q.b. | q.b. | q.b. |



Palline con riso soffiato, datteri e burro di arachidi

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Riso soffiato	15 g	20 g	30 g
• Datteri	8 g	16 g	20 g
• Burro d'arachidi	5 g	5 g	10 g
• Vaniglia	q.b.	q.b.	q.b.

Sfere energetiche albicocche e pistacchi

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Albicocche secche	20 g	30 g	40 g
• Pistacchi	10 g	15 g	20 g

Cestini di frutta

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Banana	75 g	100 g	120 g
• Fiocchi di avena	20 g	25 g	30 g
• Miele	5 g	5 g	10 g
• Yogurt greco	20 g	30 g	40 g



Frozen al lampone

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Yogurt greco	75 g	100 g	150 g
• Lamponi	100 g	150 g	200 g

Frullato mirtilli e banana

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
• Bevanda vegetale senza zuccheri aggiunti	120 ml	150 ml	200 ml
• Mirtilli	70 g	100 g	200 g
• Banana	30 g	50 g	70 g

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bibliografia essenziale

Bar-Or O, Rowland TW. Pediatric Exercise Medicine. Human Kinetics Ed. 2004.

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf2020/infografica-2019.pdf>

<https://www.epicentro.iss.it/hbhc/indagine-2022-nazionali>

Giovannini M, Verduci E, Scaglioni S, et al. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. J Int Med Res 2008; 36:613-24.

González-Gross M, Meléndez A. Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. Nutr Hosp. 2013 Sep;28 Suppl 5:89-98.

Joshi SM. Tracking of cardiovascular risk factors from childhood to young adulthood - the Pune Children's Study. Int J Cardiol 2014 Jul 15;175(1):176-8.

Moreno LA, Gottrand F, Huybrechts I, Ruiz JR,

González-Gross M, DeHenauw S; HELENA Study Group. Nutrition and lifestyle in european adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. Adv Nutr. 2014 Sep;5(5):615S-623S.

Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S; American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc 2009; 41:709-31.

Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, et al. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. Am J Clin Nutr 2010; 2:1316-25.

Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2017 Jan;49(1):222.

Urbinati G.C., Massacesi R., Spada R. et al.

'Evaluation of physical fitness, habitual physical activity and prevalence of obesity in an Italian school population.' Int J Obes 1995; (Suppl 4): S134 (abstract).

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.

<https://iris.who.int/handle/10665/311664>

Zanker CL. Sport nutrition in childhood: meeting the metabolic demands of growth and exercise. Ann Nestlé 2006; 64:63-76.

Ringraziamenti

Si ringraziano l'Unità di Ricerca di Scienze degli Alimenti e della
Nutrizione dell'Università Campus Bio-Medico di Roma e
la Dott.ssa Raffaella Spada - Medico, Chirurgo Specialista in
Medicina dello Sport.

Ideazione e coordinamento editoriale a cura di Edelman.

Foto e grafica a cura del Content Studio Nestlé Italia.



**CONTENT
STUDIO**
Italy



Scopri di più su www.nutripiatto.nestle.it