



## NUTRIPIATTO E IL MINIBASKET/MINIVOLLEY



Il Minibasket e il Minivolley sono discipline progettate per bambini e ragazzi tra i 6 e i 12 anni. Oltre a sviluppare capacità motorie di base, insegnano valori come il rispetto delle regole, il lavoro di squadra e il fair play. Entrambi migliorano la coordinazione, l'equilibrio e l'agilità. I movimenti di base della pallavolo sono salti, tuffi, palleggi, schiacciate e ricezioni, mentre il minibasket è caratterizzato da numerosi sprint e cambi di direzione.



### MINIVOLLEY, MINIBASKET E NUTRIZIONE

È fondamentale seguire una dieta ricca e varia per garantire l'apporto di macro e micronutrienti durante la settimana.

**Carne:** 2-3 volte a settimana, preferendo carni magre come pollo, tacchino e coniglio.

**Pesce:** 3-4 volte a settimana, includendo sia pesce magro che grasso per un apporto bilanciato di acidi grassi omega-3.

**Uova:** 2-3 volte a settimana, come alternativa proteica completa.

**Legumi:** 2-3 volte a settimana, come proteine vegetali che possono essere combinate con cereali per formare proteine complete.

**Formaggi:** 1-2 volte a settimana, preferendo formaggi freschi per ridurre l'apporto di grassi saturi e sale.

### PRANZO PRE-ALLENAMENTO

Il pranzo, solitamente consumato prima degli allenamenti pomeridiani, deve essere leggero e ricco di carboidrati come pane, pasta o riso, accompagnato da una proteina magra per fornire energia.

### SNACK PRE-ALLENAMENTO

Circa 45-60 minuti prima dell'allenamento, è utile consumare una razione d'attesa, che fornisca energia e possibilmente sodio per migliorare l'idratazione. Opzioni valide includono barrette di avena e frutta secca, bruschette con pane, olio e sale, o un piccolo panino con affettato magro.

### IDRATAZIONE DURANTE L'ALLENAMENTO

È importantissimo idratarsi costantemente a intervalli regolari ogni 15-20 minuti. Se l'allenamento dura meno di un'ora, basta una bottiglia d'acqua; per durate superiori a 60-90 minuti, è utile recuperare energie e sali minerali. Si può preparare una bevanda fatta in casa diluendo in 1 litro d'acqua un succo di frutta o 2 cucchiaini di miele con 1 cucchiaino di sale marino.

### RECUPERO POST-ALLENAMENTO

È importante recuperare energie e supportare i muscoli. Se ci fosse tempo per una merenda, questa dovrebbe essere ricca di carboidrati pronti all'uso, come frutta fresca o disidratata, riso soffiato, cornflakes di mais, proteine come yogurt magro, parmigiano o affettato magro. Se si cena direttamente è consigliabile preferire pasta non integrale o riso, insieme a carne o pesce magri.

### MERENDE DEL NUTRIPIATTO IN MOVIMENTO

Tra le ricette del NutriPiatto in Movimento, si possono scegliere:

- Frozen al lampone
- Cestini di frutta
- Bicchiere con mela e yogurt
- Barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde



### ALIMENTAZIONE NEI WEEKEND DEI TORNEI

Durante i tornei, le partite si svolgono il sabato o la domenica in mattinata. Per affrontarle al meglio, di seguito alcuni suggerimenti.

**Cena pre-gara:** la cena precedente deve includere più carboidrati per fornire energia già dalla sera prima.

**Colazione pre-gara:** optare per una colazione salata e leggera, dato che l'energia è stata già fornita la sera precedente. Esempi includono toast e spremuta, pane con burro d'arachidi e marmellata o pane con uova ed estratto di frutta.

**Snack durante l'evento:** se l'evento dura molte ore, portare con sé mix di frutta disidratata e frutta secca o barrette energetiche di avena/riso soffiato per energia costante.

**Idratazione durante il torneo:** portare abbondante acqua e arricchirla con la bevanda fatta in casa per assicurare un'adeguata idratazione.

Una dieta adeguata e una corretta idratazione aiutano i piccoli atleti a migliorare le loro prestazioni per una pratica sportiva più sicura ed efficace garantendo sempre tanto divertimento.

