



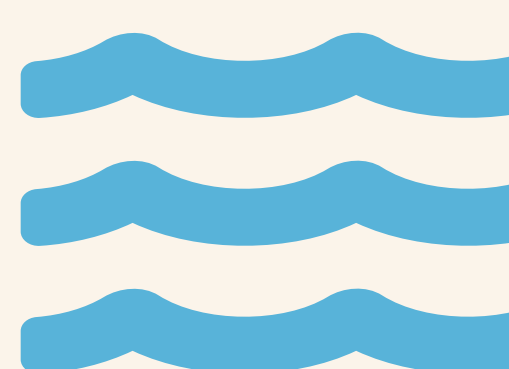
# NUTRIPIATTO IN MOVIMENTO...ANCHE IN VACANZA

Con l'arrivo dell'estate e la chiusura delle scuole, i più piccoli hanno più tempo libero da dedicare allo sport e all'attività fisica. È anche il periodo giusto per provare nuovi sport o tutte quelle attività rimandate a causa degli impegni scolastici.

Le attività sportive da praticare **al mare o in spiaggia** permettono ai più piccoli di godere appieno dell'atmosfera estiva, lontani dai banchi di scuola. Ma, viste soprattutto le temperature elevate, è bene seguire dei piccoli consigli per affrontare al meglio ogni tipo di sport. **Che si tratti di nuoto, surf, beach volley o beach soccer, Nutripiatto in Movimento** offre il suo "pacchetto di buone regole alimentari" da mettere in valigia per aiutare genitori, nonni e non solo a vivere con serenità le vacanze.



## MARE CONSIGLI GENERALI PER GLI SPORT AL MARE



Le attività sportive da praticare al mare o in spiaggia offrono una combinazione di divertimento e avventura anche ai più giovani sportivi permettendo loro di godere dell'atmosfera estiva, lontani dai banchi di scuola. Ma, viste soprattutto le temperature elevate, è bene seguire dei piccoli consigli per affrontare al meglio le attività sportive:

- **Idratazione:** bere acqua regolarmente durante tutta la giornata, soprattutto se l'attività fisica viene svolta a elevate temperature estive.
- **Bevanda idrosalina fatta in casa:** fornisce energia e minerali necessari per affrontare le sfide al mare, in spiaggia o in piscina.
- **Snack pre-allenamento:** ricchi di carboidrati per fornire energia pronta all'uso. Esempi: cestini di frutta; frozen al lampone; frullato mirtillo e banana.
- **Spuntini post-allenamento:** a base di proteine magre e carboidrati per favorire il recupero muscolare ed energetico. Esempi: bicchiere con mela e yogurt; barchetta di cetrioli con yogurt, mirtillo e mela verde.

**Tra gli infiniti sport da praticare in acqua o in spiaggia e in compagnia dei più piccoli, ecco alcuni tra i più comuni:**

### NUOTO

Il nuoto è l'attività più comune per i bambini: ottimo per sviluppare capacità motorie e coordinative in acque libere, dove le diverse correnti del mare e la resistenza dell'acqua richiedono un maggiore impegno muscolare e un alto dispendio energetico. Per i bambini che praticano nuoto in mare, è importante considerare l'elevata necessità energetica. Pertanto, l'alimentazione giornaliera non dovrebbe mai privarsi dei carboidrati complessi, a partire dalla **Colazione:** farina d'avena per pancake, fiocchi d'avena per porridge o pane per toast. Per **pranzo e cena** è bene consumare sempre una giusta porzione di riso, pasta, pane, cereali o patate. L'elevato impegno muscolare richiede inoltre che il pasto post allenamento sia ricco di carboidrati e proteine, per massimizzare il recupero muscolare.

### BODYBOARDING/SURF

Il bodyboarding è uno sport acquatico in cui i praticanti utilizzano una tavola corta e flessibile, detta bodyboard, per cavalcare le onde. È particolarmente popolare tra i bambini perché è relativamente facile da apprendere rispetto al surf e può essere praticato in acque meno profonde. Entrambe le discipline, bodyboarding e surf, sviluppano schemi motori di base come coordinazione, equilibrio, forza e agilità, coinvolgendo muscoli delle spalle, braccia e del core. Richiedono un alto livello di energia, specialmente quando si rema contro le onde, e richiedono la pianificazione di pause per una ricarica energetica e per gestire l'affaticamento. È importante **bere regolarmente** con piccoli sorsi di acqua non troppo fredda, anticipando il senso di sete. Anche le **Bevande idrosaline fatte in casa** sono un'ottima soluzione **per sopperire alle perdite di sali minerali**. Ingredienti: 1 litro di acqua, 2 cucchiaini di succo di limone fresco, 2 cucchiaini di succo d'arancia fresco, 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero, 1 cucchiaino di sale marino. E come **snack** è sempre bene preferire un mix di carboidrati semplici e piccole quantità di grassi, come frutta secca e disidratata, barrette con avena e frutta secca o riso soffiato e frutta secca.



### BEACH VOLLEY E BEACH SOCCER

Discipline molto simili per complessità e impegno fisico. Il beach volley è solitamente riadattato per i più piccoli, aumentando il numero di giocatori in campo e abbassando l'altezza della rete. Il calcio sulla sabbia è spesso considerato la variante estiva del calcio tradizionale. Entrambe le discipline sviluppano schemi motori di base come coordinazione occhio-mano e occhio-piede, equilibrio, forza e resistenza. Richiedono un alto livello di energia, dovuto all'intensità del gioco e alla difficoltà dei movimenti causata dal terreno sabbioso, coinvolgendo soprattutto i muscoli delle gambe e del core. Dal punto di vista nutrizionale, i giovani atleti devono **bere regolarmente** ogni 20 minuti, 1-2 bicchieri di acqua, **assumere carboidrati** ogni 60 minuti: come frutta fresca o disidratata, barrette energetiche di avena o riso soffiato.



## MONTAGNA CONSIGLI GENERALI PER GLI SPORT IN MONTAGNA



Per gli amanti dell'avventura, praticare sport in montagna significa partire alla scoperta di nuovi paesaggi, respirare aria fresca e pulita, sfidare sé stessi fisicamente e mentalmente ma anche rilassarsi e staccare dalla vita quotidiana, godere della tranquillità e della bellezza della natura, imparare a conoscere e rispettare l'ambiente.

Gli sport di montagna hanno una durata variabile medio-lunga, caratterizzati da ritmi meno veloci rispetto ad altri sport estivi ma più prolungati, per questo è necessario prestare la giusta attenzione all'alimentazione seguendo pratici consigli:

- **Piccoli snack pre e post attività:** un mix di carboidrati, grassi e proteine sono gli alleati perfetti per dare energia agli allenamenti e alle lunghe passeggiate in montagna. Alcuni esempi tratti dalle ricette delle guide Nutripiatto includono: lo spiedino pera, grana e miele, le palline con riso soffiato, datteri e burro di arachidi o le sfere energetiche di albicocche e pistacchi.
- **Per una colazione equilibrata:** la mattina della giornata sportiva, pianificare una colazione equilibrata che includa carboidrati complessi, come fiocchi d'avena o pane integrale, per fornire energia a lunga durata. Aggiungere proteine magre, come yogurt, e una fonte di grassi, come burro di arachidi, frutta secca o cioccolato fondente. Una colazione completa è una buona premessa per iniziare la giornata nel modo migliore!
- **Idratazione:** è importante prima e durante l'attività fisica, ma ancor più fondamentale dopo. Sebbene si sudi meno rispetto a quando ci si trova al mare, a causa delle temperature mediamente più fresche, ci si muove per più tempo, generando calore ed evaporazione che richiedono un ripristino dei liquidi persi. È cruciale mantenersi idratati costantemente e recuperare adeguatamente l'idratazione dopo lo sforzo fisico
- **Bevande idrosaline:** durante le escursioni, gare o arrampicate, portare con sé una bevanda idrosalina fatta in casa è sempre una scelta giusta, soprattutto per attività che superano i 60 minuti.

**Gli sport praticabili in montagna sono davvero numerosi e variegati, tra i più amati da grandi e bambini:**

### ARRAMPICATA

Che sia su parete artificiale o rocciosa, l'arrampicata in montagna per bambini combina avventura, sfida fisica e sviluppo delle capacità motorie. L'arrampicata sviluppa coordinazione, equilibrio, forza, resistenza e flessibilità, richiedendo un'elevata necessità energetica per l'elevato sforzo fisico e cognitivo. Concedersi delle pause è utile per consumare **snack regolari**, ricchi di energia sotto forma di carboidrati e grassi per un rilascio dilatato nel tempo. Esempi: fette biscottate e ricotta, frutta fresca e disidratata, parmigiano e frutta fresca. E mantenere la giusta **idratazione** sorseggiando acqua ad ogni pausa e portando con sé la bevanda idrosalina fatta in casa.

### TREKKING

Il trekking promuove la salute fisica ed è l'attività preferita da tutti gli amanti della natura. Richiede coordinazione, equilibrio e attenzione. L'alimentazione giornaliera e settimanale deve essere ben bilanciata e distribuita. Durante il trekking, son da prevedere tappe regolari per bere acqua e consumare snack leggeri come frutta secca o barrette energetiche. L'energia necessaria per praticare il trekking deve essere costante e a lento rilascio, vista la lunga durata dell'attività, per questo l'alimentazione giornaliera e settimanale deve essere ben bilanciata ed equamente distribuita: **il pasto più ricco di calorie dovrebbe essere il pranzo, seguito dalla cena, dalla colazione e dalle merende**, una a metà mattinata e una a metà pomeriggio per evitare digiuni prolungati.

### MOUNTAIN BIKING

Il mountain biking su terreni accidentati è adatto ai bambini per migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la forza. Per assicurarsi che i bambini siano ben idratati e seguano una buona nutrizione prima, durante e dopo il mountain biking, è importante seguire alcuni consigli pratici per massimizzare le prestazioni e favorire il recupero muscolare. Ecco come gestire in pratica questi aspetti: assicurarsi che ogni bambino abbia **una bottiglia d'acqua facilmente accessibile**, montata sulla bici o in uno zaino a portata di mano. Consumare **snack leggeri** e nutrienti, in grado di ricaricare le energie rapidamente come ad esempio la **frutta secca** come mandorle, noci o uvetta, che sono ricche di energia e nutrienti essenziali e **frutta fresca** come ciliegie o kiwi, che sono ricche di vitamine e zuccheri naturali per fornire rapidamente energia. Dopo una sessione di mountain biking, è cruciale favorire il recupero muscolare e la ricostruzione delle riserve energetiche consumando uno **yogurt con frutta fresca**, una combinazione di proteine e zuccheri naturali dalla frutta per ripristinare le energie o un **panino con formaggio magro o carne**, fornisce proteine e carboidrati per la riparazione muscolare e il rifornimento di energia.

L'estate è un'occasione utile per famiglie e bambini per sperimentare e impegnarsi in nuove attività. Unire il gioco e lo sport alla nutrizione permette di avvicinare i bambini a nuovi sapori, gusti e alimenti, da proporre come nutrienti utili all'attività sportiva che si desidera svolgere.



Nestlé

Good food, Good life