



LA NUTRIZIONE NEL GIOVANE

Gestione nutrizionale dell'allenamento e della partita

ATLETA

Dietista G. Astrua

NORITURA
We fuel your brain

Le basi della dieta di un giovane atleta



Una dieta equilibrata è la base delle prestazioni e del recupero. I giovani calciatori hanno bisogno ogni

giorno della giusta combinazione di **macronutrienti** — non solo il giorno della partita.



Carboidrati

La principale fonte di energia. Pasta, riso, pane, patate e cereali dovrebbero costituire la **parte più grande** di ogni pasto.



Proteine

Essenziali per la riparazione e la crescita muscolare. Includi pollo, pesce, uova, legumi e latticini a ogni pasto.



Grassi sani

Supportano l'energia e la funzione cerebrale. Scegli olio d'oliva, frutta secca, semi e avocado in quantità moderate.



Idratazione

L'acqua è fondamentale ogni giorno. I giovani atleti dovrebbero bere **almeno 1,5–2 litri** di acqua al giorno, di più nei giorni di allenamento.

Nutrizione nei giorni di allenamento



Nei giorni di allenamento, l'obiettivo è fornire energia allo sforzo e supportare il recupero. La tempistica conta tanto quanto le scelte alimentari.

2-3 Ore Prima dell'Allenamento

Pasto principale: Pasta o riso con proteine magre (pollo, tonno), verdure e una piccola quantità di olio d'oliva. Evita cibi pesanti, fritti o molto grassi.

Durante l'Allenamento

Idratazione: Sorreggia acqua regolarmente durante la sessione. Per sessioni più lunghe di 60 minuti, è accettabile una piccola bevanda sportiva o succo di frutta diluito.

30-60 Min Prima dell'Allenamento

Spuntino leggero se necessario: Una banana, una fetta di pane con marmellata o una manciata di cracker. Mantienilo semplice e facile da digerire.

Entro 30 Min Dopo l'Allenamento

Spuntino di recupero: Yogurt con frutta, un bicchiere di latte con una banana o un piccolo panino. Combina carboidrati + proteine per avviare la riparazione muscolare.

Nutrizione il giorno della partita



L'alimentazione il giorno della partita serve a **massimizzare energia, concentrazione e resistenza**. Segui queste semplici linee guida per aiutare tuo figlio a dare il meglio.

Piano alimentare per il giorno della partita

01

3-4 Ore Prima del Calcio d'Inizio

Un pasto completo: pasta o riso con pollo o pesce, verdure cotte, pane. Evita grandi quantità di latticini, cibi fritti e verdure ricche di fibre che potrebbero causare fastidio.

02

1-2 Ore Prima del Calcio d'Inizio

Uno spuntino leggero se ha fame: banana, gallette di riso o una piccola barretta ai cereali. Bevi 300-500 ml di acqua.

03

Intervallo

Acqua o una bevanda sportiva diluita. Un piccolo pezzo di frutta (spicchi d'arancia, banana) per una rapida carica di energia.


04

Dopo la Partita


Reidratarsi subito. Entro 30-60 minuti: uno spuntino di recupero con carboidrati + proteine. Poi un pasto completo ed equilibrato entro 2 ore.


Cibi da evitare il giorno della partita

 Fast food, hamburger e cibi fritti

 Bibite zuccherate e bevande energetiche

 Grandi quantità di dolci o cioccolato

 Latticini pesanti (grandi quantità di formaggio o panna)

 Cibi piccanti o molto ricchi di fibre che potrebbero irritare lo stomaco.

Idratazione: l'abitudine più importante

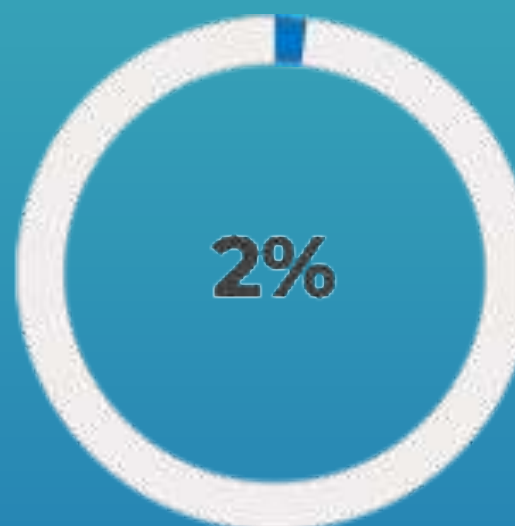


La disidratazione — anche lieve — può ridurre significativamente le prestazioni e la concentrazione di un giovane giocatore, e aumentare il rischio di infortuni. **L'idratazione inizia ben prima dell'allenamento o della partita.**



Assunzione quotidiana di acqua

Assunzione minima giornaliera di acqua per i giovani atleti nei giorni di riposo. Aumentare nei giorni di allenamento e partita.



Soglia di disidratazione

Una perdita di appena il 2% di acqua corporea può compromettere le prestazioni fisiche e cognitive in campo.



Idratazione pre-partita

Bere 300–500 ml di acqua nelle 1–2 ore prima del calcio d'inizio o dell'inizio dell'allenamento.

Consiglio per i genitori: Manda sempre tuo figlio all'allenamento e alle partite con una borraccia piena. Incoraggia sorsi regolari — non aspettare che abbia sete! La sete è già un segno di lieve disidratazione.

✓ Scelte migliori

Acqua (sempre la prima scelta), succo di frutta diluito, bevande sportive isotoniche per sessioni di oltre 60 min.

✗ Da evitare

Bibite zuccherate, energy drink e bevande contenenti caffeina. Non sono adatte ai giovani atleti.

Guida rapida per calciatori e famiglie

Tieni a mente queste semplici regole ogni settimana per supportare la salute, l'energia e le prestazioni del tuo giovane calciatore.

Mangia un pasto equilibrato 2-3 ore prima di ogni allenamento e partita

Privilegia i carboidrati (pasta, riso, pane) con proteine magre e verdure. Evita cibi pesanti, fritti o molto grassi poco prima dell'attività.

Idratati con costanza durante tutta la giornata — ogni giorno

L'acqua è la bevanda migliore. Porta sempre una borraccia piena a ogni sessione. Evita completamente bibite zuccherate e bevande energetiche.

Recupera sempre entro 30 minuti dopo l'esercizio

Uno spuntino che combina carboidrati e proteine (yogurt + frutta, latte + banana, piccolo panino) avvia la riparazione muscolare e ripristina le riserve di energia.

Mantieni un'alimentazione quotidiana varia, colorata e regolare

5 pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino del pomeriggio, cena) aiutano a mantenere livelli di energia stabili per la scuola, l'allenamento e il gioco.

"Una buona alimentazione non riguarda la perfezione — riguarda la costruzione di **abitudini costanti e sane** che sostengono la crescita, il divertimento e l'amore per il gioco di tuo figlio."