LA DIETA NEL PALLONE

6 - 14 ANNI

A CURA DI:
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Insubria

Introduzione

È essenziale promuovere fin da bambini la pratica quotidiana di attività fisica non strutturata (come gioco libero all'aria aperta, camminate…) a cui si aggiunge almeno 3 volte alla settimana uno sport più vigoroso, che diventi un' abitudine che rimanga consolidata in età adulta. Praticare regolarmente attività fisica, infatti, garantisce il benessere psico-fisico durante l' età dello sviluppo.
Questo è vero soprattutto considerando che i bambini di oggi crescono immersi nei media digitali, trascorrendo molte ore davanti a televisione, computer o tablet, pratica che stimola la sedentarietà, sottrae tempo ai giochi all'aria aperta ed è frequentemente correlato ad un consumo eccessivo di cibo.

Tuttavia, una regolare attività fisica non è sufficiente a garantire il benessere dei più piccoli, ad essa infatti si deve accompagnare una corretta alimentazione determinante nel raggiungimento di un buono stato di salute e una buona riuscita della performance sportiva. Infatti, una dieta ottimale, unita ad un buon allenamento, consente di raggiungere il massimo della resa nelle attività praticate.

In particolare, l'alimentazione dello sportivo deve essere:
- **Ottimizzata**, ossia sufficiente a coprire il dispendio energetico garantendo la massima resa dai nutrienti;
- **Varia**, prevedendo il consumo giornaliero di alimenti appartenenti a tutti i gruppi;
- **Equilibrata** nell'apporto di nutrienti;
- Con pasti **distribuiti strategicamente** durante la giornata.

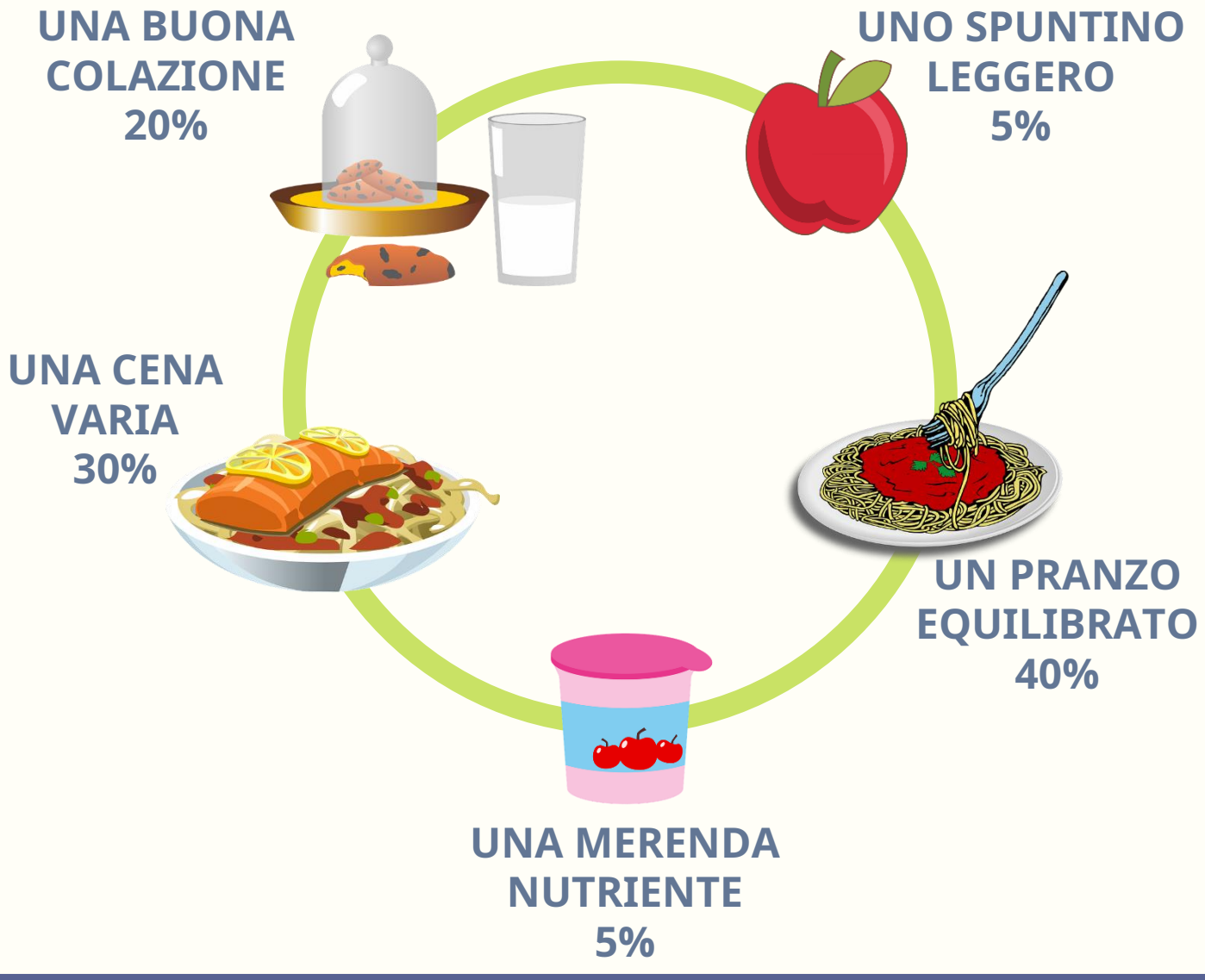
Apporti corretti di energia e di nutrienti permettono, infatti, un adeguato sviluppo osseo e muscolare, con conseguente riduzione del rischio di infortuni, oltre che prevenire problemi di salute e affaticamento.

Bisogna però ricordare che non esistano alimenti "magici" o diete "miracolose" per migliorare la prestazione atletica: solo una sana e adeguata alimentazione, da realizzare nel corso dell'intera stagione sportiva, può contribuire a rendere l'organismo efficiente e in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara.

La giornata alimentare

Le calorie e i nutrienti introdotti quotidianamente dal bambino devono essere distribuiti in modo equilibrato nell'arco del giorno: è quindi consigliabile suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio).
È importante che la composizione dei pasti sia completa, per evitare squilibri o deficit nutrizionali.

Di seguito si trovano alcune indicazioni per la suddivisione calorica dei pasti e la loro composizione: si tenga però sempre presente che i fabbisogni di nutrienti ed energia sono individuali, in quanto variano in base a numerosi fattori: sesso, età, metabolismo basale, composizione corporea, attività fisica…. Per questo motivo vanno adattate considerando ogni singolo caso.



Colazione

Per cominciare bene la giornata è importante fare una corretta colazione.
È un momento alimentare troppo spesso trascurato, soprattutto in età scolare. È stato dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria al digiuno e ridotta attenzione, si correla positivamente all'obesità: infatti questo induce dei circoli viziosi che portano a squilibri nella dieta giornaliera del bambino.

Proposte per una colazione equilibrata

- Una tazza di latte (+ orzo o cacao non zuccherato) + pane o fette biscottate + miele o marmellata
- Una tazza di latte + biscotti secchi o integrali + frutta fresca
- Una tazza di latte o uno yogurt + fiocchi di cereali + frutta secca
- Un vasetto di yogurt + pane + marmellata di sola frutta
- Una tazza di latte + una piccola fetta di torta casalinga alle mele
- Una spremuta fresca di agrumi + pane + ricotta + marmellata o miele

Spuntino e merenda

Lo spuntino deve essere di qualità, nutriente e leggero per non compromettere l'appetito al pasto successivo; nella scelta di alimenti da consumare e quantità bisogna tuttavia tenere conto dell'attività fisica che il bambino ha svolto o svolgerà durante la mattina o il pomeriggio.

Proposte per uno spuntino sano

- Frutta fresca di stagione
- Frutta secca
- Pane tipo comune o ai cereali/semi o integrale crackers o grissini
- Un vasetto di yogurt
- Latte o yogurt con cereali
- Latte con fette biscottate o pane e marmellata Frullato di latte con frutta fresca
- Una fetta di torta casalinga allo yogurt/carote/mele… o crostata con marmellata
- Budino alla vaniglia o al cacao fatto in casa
- Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati
- Gallette di cereali o pane con pomodorini e origano

Decalogo snack per bambini e ragazzi

1. Scegli bene: tra gli **snack confezionati**, preferisci quelli con etichetta nutrizionale.
2. Se vuoi mangiare uno snack fallo solo a colazione, spuntino di metà mattino e/o merenda. **Mai a pranzo e cena**.
3. Scegli gli spuntini con minor **apporto calorico** per 100 g o porzione: questa non deve superare le 150 Kcal.
4. Tra due snack, preferisci quello con **meno grassi per porzione**. Se il contenuto totale di grassi di uno snack supera i 9 g/porzione non consumare più di una porzione al giorno.
5. Controlla il totale di **grassi saturi**: massimo auspicabile in una giornata 4 g.
6. Meglio una merenda che fornisca **proteine di buona qualità**, calcio o ferro e fibre alimentari: pane, yogurt, frutta fresca o secca, gelato, piccole porzioni di cioccolato.
7. Varia gli snack durante la settimana e accompagnali con 1-2 bicchieri di acqua. Evita le **bibite zuccherate**!
8. Nell'arco della giornata non consumare più di 1-2 snack.
9. Evita di consumare lo spuntino e di mangiare davanti alla TV.
10. Lo spuntino è utile se trascorrono più di **4 ore tra un pasto** principale e l'altro e se hai fame.

Pranzo

Rappresentando il pasto quantitativamente più importante della giornata, il pranzo deve necessariamente essere completo, prevedendo carboidrati (pasta, riso, cereali, pane patate…), proteine (carne, pesce, legumi, uova, formaggio, affettati), grassi (olio extravergine d'oliva), verdura e frutta.

Vanno inoltre sempre proposte verdure di stagione crude o cotte come contorno o condimento del primo piatto. La frutta, fresca di stagione, ugualmente dev'essere consumata tutti i giorni come fine pasto e/o spuntino

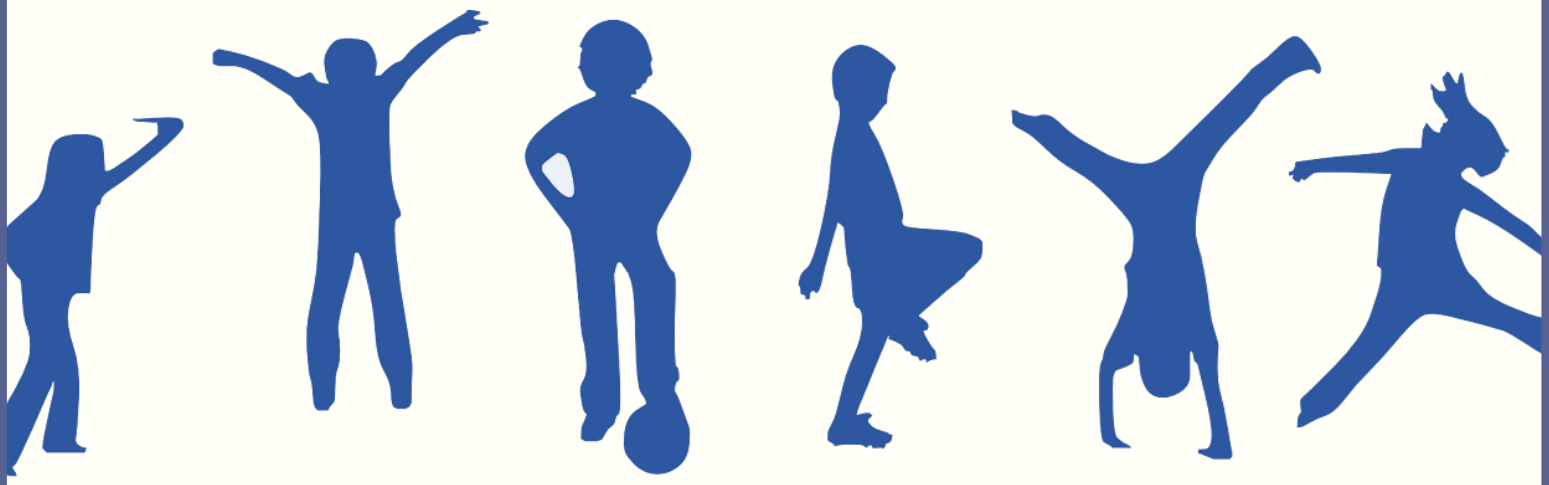
Cena

Il pasto serale è un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino e deve essere quindi composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo, pur rimanendo sempre e comunque un pasto completo.

Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre ad esempio una minestra con cereali. È necessario inoltre variare il consumo dei secondi piatti (scegliendo tra carne, pesce, legumi, uova, formaggio, affettati) e accompagnarli da una buona porzione di verdura, cruda o cotta.

Schemi alimentari

La composizione della dieta di un bambino e di un ragazzo "attivo" in linea generale non si differenzia di molto da quella consigliata al soggetto sedentario: alla base c'è sempre la dieta mediterranea, con una ripartizione calorica in almeno tre pasti principali (colazione, pranzo e cena); consigliati sono anche due spuntini, soprattutto nell'età evolutiva, perché permettono di affrontare con più energie la mattinata scolastica e il pomeriggio.



Le differenze tra le due categorie (stile di vita sedentario e attivo) riguardano soprattutto:

- L'assunzione di ACQUA che in attività fisica è indispensabile per ripristinare uno stato di idratazione ottimale, per sostenere la prestazione atletica ed accelerare la fase di recupero;

- La quantità di CALORIE introdotte per soddisfare la maggior richiesta di energia determinata dall'aumento del lavoro muscolare.

Schemi alimentari

È necessario poi fare in modo che gli alimenti consumati apportino anche tutte le altre sostanze indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo (vitamine, minerali, acqua) e che siano correttamente distribuiti nell'arco della giornata.

È proposta di seguito una tabella indicativa della ripartizione calorica giornaliera nei 5 pasti divisi per le 3 fasce d'età: 6-8 anni, 9-11 anni, 12-14 anni.
A seconda dello stile di vita, sedentario o attivo, sono stati stimati i diversi fabbisogni (in kcal al giorno).

	6-8 anni		9-11 anni		12-14 anni	
	Sedentario	*Attivo*	*Sedentario*	*Attivo*	*Sedentario*	*Attivo*
Colazione	300	350	400	440	500	560
Spuntino	80	90	100	110	130	140
Pranzo	600	610	800	770	1000	980
Merenda	80	175	100	220	130	280
Cena	440	525	600	660	740	840
Totale	1500	1750	2000	2200	2500	2800

N.B. Per «attivo» si intende una media di 60 minuti di movimento quotidiano prevalentemente aerobico e 3 volte a settimana esercizi ad intensità vigorosa.

Schemi alimentari

È essenziale distribuire i nutrienti in base al momento della giornata in cui si pratica attività sportiva e idratarsi con acqua prima, durante e dopo lo sforzo fisico:

Se è praticata al **mattino**
- È importante fare colazione almeno 2 ore prima con alimenti digeribili e ricchi in carboidrati.

Se è praticata nel **primo pomeriggio**
- È bene consumare un pranzo leggero e digeribile almeno 2-3 ore prima dell' attività.

Se è praticata nel **tardo pomeriggio**
- E' possibile consumare una merenda a base di alimenti ricchi in carboidrati almeno 2 ore prima dell' attività.

Dopo l'attività fisica:
Bisogna rifornire all' organismo i costituenti persi, in particolare il glicogeno (riserva di glucosio) con l' assunzione di carboidrati e ricostituire le fibre muscolari lesionate attraverso l' apporto di proteine.

Infine non bisogna dimenticarsi degli alimenti come frutta e verdura che reintegrano i minerali e le vitamine persi con l'esercizio fisico.

Di seguito sono riportati esempi di schemi alimentari divisi per fasce d'età e diversi per i giorni di allenamento e gara.

6-8 ANNI
Per i giorni di allenamento

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 6-7 biscotti secchi o 3-4 biscotti frollini
- 1 piccolo frutto fresco di stagione

Spuntino
- 1 pacchetto di crackers/grissini

Pranzo
- 60g di pasta, riso, meglio se integrali, o altri cereali (farro, orzo, cous cous, quinoa, miglio, amaranto, grano saraceno ecc.) + sugo di pomodoro e/o verdure
- 60g di pesce o 50g di carne o 40g formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo bocconcino (40g)
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda
- 1 panino integrale (40g)
- 4 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 1 tazza di Tè

Cena
- Un piatto di minestra/passato di sole verdure a piacere
- 60g di pesce o 50g di carne o 1 uovo o 30g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (70g) o 200g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

6-8 ANNI
Per i giorni di gara (al mattino)

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 1 panino, meglio se integrale (50g)
- 4 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri della frutta

Pranzo (dopo la competizione)
- 60g di pasta integrale, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 60g di pesce o 40g di formaggio fresco o 30g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo bocconcino (40g)
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda
- 6-7 biscotti secchi o 3-4 biscotti frollini
- Tè (se si vuole dolcificare usare 1 cucchiaino di miele)
- 1 frutto fresco di stagione

Cena
- Un piatto di minestra/passato di sole verdure a piacere
- 60g di pesce o 50g di carne o 1 uovo o 30g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (70g) o 200g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

6-8 ANNI
Per i giorni di gara (al pomeriggio)

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 6-7 biscotti secchi o 3-4 biscotti frollini
- 1 piccolo frutto fresco di stagione

Spuntino
- 1 pacchetto di crackers/grissini
- 1 frutto fresco di stagione

Pranzo
- 60g di pasta integrale, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 60g di pesce o 40g di formaggio fresco o 30g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo bocconcino (40g)
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Merenda (dopo la competizione)
- 1 panino integrale (40g)
- 4 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri dalla frutta
- Tè (se si vuole dolcificare usare 1 cucchiaino di miele)

Cena
- Un piatto di minestra/passato di sole verdure a piacere
- 60g di pesce o 50g di carne o 1 uovo o 30g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (70g) o 200g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

9-11 ANNI
Per i giorni di allenamento

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 8-9 biscotti secchi o 4-5 biscotti frollini o 40g di muesli
- 1 piccolo frutto fresco di stagione

Spuntino
- 1 pacchetto di crackers/grissini + 20g di grana padano/parmigiano

Pranzo
- 80g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 80g di pesce o 70g di carne bianca o 40g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (50g)
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda
- 1 panino tipo bocconcino integrale (60g)
- 5 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri dalla frutta
- Tè (se si vuole dolcificare usare 1 cucchiaino di miele)

Cena
- 80g di pesce o 70g di carne bianca o 40g di formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino (80g) o 250g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

9-11 ANNI
Per i giorni di gara (al mattino)

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 1 panino, meglio se integrale (60g)
- 5 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri dalla frutta

Pranzo (dopo la competizione)
- 80g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 80g di pesce o 70g di carne bianca o 40g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (50g)
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda
- 8-9 biscotti secchi o 4-5 biscotti frollini
- 1 frutto piccolo di stagione
- Tè (se si vuole dolcificare usare 1 cucchiaino di miele)

Cena
- 80g di pesce o 70g di carne bianca o 40g di formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino (80g) o 250g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

9-11 ANNI
Per i giorni di gara (al pomeriggio)

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 8-9 biscotti secchi o 4-5 biscotti frollini o 40g di muesli
- 1 piccolo frutto fresco di stagione

Spuntino
- 1 pacchetto di crackers/grissini
- 1 frutto fresco di stagione

Pranzo
- 80g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 80g di pesce o 70g di carne bianca o 40g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (50g)
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Merenda (dopo la competizione)
- 1 panino, meglio se integrale (50g)
- 20g di grana padano/parmigiano reggiano

Cena
- 80g di pesce o 70g di carne bianca o 40g di formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino (80g) o 250g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

12-14 ANNI
Per i giorni di allenamento

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 10 biscotti secchi o 5 biscotti frollini o 60g di muesli/corn flakes integrali
- 1 piccolo frutto fresco di stagione

Spuntino
- 1 pacchetto di crackers/grissini

Pranzo
- 120g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 90g di pesce o 70g di carne bianca o 50g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino integrale (60g)
- 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda
- 1 panino integrale (50g) + 4 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 1 yogurt bianco da latte parzialmente scremato
- 4 quadratini di cioccolato fondente

Cena
- 90g di pesce o 70g di carne bianca o 2 uova o 50g di formaggio fresco o 50g di legumi secchi (150g freschi)
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (100g) o 300g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

12-14 ANNI
Per i giorni di gara (al mattino)

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 1 panino, meglio se integrale (80g) o 9-10 fette biscottate integrali
- 5 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri della frutta

Pranzo (dopo la competizione)
- 120g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 90g di pesce o 70g di carne bianca o 50g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino integrale (60g)
- 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda
- 1 yogurt bianco da latte parzialmente scremato
- 10 biscotti secchi o 5 biscotti frollini o 60g di muesli/corn flakes integrali
- 4 quadratini di cioccolato fondente

Cena
- 90g di pesce o 70g di carne bianca o 2 uova o 50g di formaggio fresco o 50g di legumi secchi (150g freschi)
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (100g) o 300g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

12-14 ANNI
Per i giorni di gara (al pomeriggio)

Colazione
- 1 tazza di latte parzialmente scremato (circa 200ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 10 biscotti secchi o 5 biscotti frollini o 60g di muesli/corn flakes integrali
- 1 piccolo frutto fresco di stagione

Spuntino
- 1 pacchetto di crackers/grissini
- 1 frutto fresco di stagione

Pranzo
- 120g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 90g di pesce o 70g di carne bianca o 50g di prosciutto cotto alta qualità
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino integrale (60g)
- 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Merenda (dopo la competizione)
- 1 panino integrale (50g) + 4 cucchiaini di marmellata, preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 1 yogurt bianco da latte parzialmente scremato
- 4 quadratini di cioccolato fondente

Cena
- 90g di pesce o 70g di carne bianca o 2 uova o 50g di formaggio fresco o 50g di legumi secchi (150g freschi)
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino, meglio se integrale (100g) o 300g di patate
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

BIBLIOGRAFIA

“L’alimentazione nella pratica motoria e sportiva”, Ministero della Salute

“L’alimentazione per l’esercizio fisico e lo sport”, Giampietro M., Il Pensiero Scientifico Editore

“L’alimentazione per lo sportivo” (terza edizione), Giacinto A. D. Miggiano, Il Pensiero Scientifico Editore

“LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana” (IV revisione), SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

"Linee guida per una sana alimentazione", 2018, CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)

“Decalogo snack per piccoli e ragazzi”, ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica)

“Banche dati: tabelle di composizione degli alimenti”, CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’ analisi dell’ economia agraria)

"Banche dati di Composizione degli Alimenti per gli Studi Epidemiologici in Italia", IEO (Istituto Europeo di Oncologia)

"WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviur" ,2020, WHO (World Health Organization)