



AssoGenitori

INSIEME PER LA SCUOLA
www.assogenitori.org



Promuovono un incontro per tutti i genitori in collaborazione con:

ALIMENTAZIONE MODERNA

Modern Nutritional Consulting For High Performance

PROGETTO PER LA SCUOLA PRIMARIA / SECONDARIA DELL' I.C. GANDINO

GIOVEDÌ 30 MAGGIO ORE 20:30 presso la scuola di CASNIGO

PRIMO INCONTRO – durata 60' -

Dalla nutrizione alla dietetica:

- Definizione del termine "DIETA" intesa non necessariamente come una restrizione calorica ma piuttosto come stile di vita.
- Perché spesso una dieta ipocalorica non si dimostra efficace nel bambino/adolescente in sovrappeso.

Il concetto di crono-dieta

- Importanza della distribuzione dei pasti durante la giornata per mantenere stabile il livello di energia del corpo.
- **Colazione:** Prevalentemente a base di carboidrati complessi (pane, cereali) per attivare il metabolismo con una piccola ma importantissima quantità di proteine per stabilizzare il livello di energia e non avere fame prima dell'intervallo di metà mattina.
- **Pranzo:** Prevalentemente a base di carboidrati con una quota di proteine più significativa.
- **Cena:** Prevalentemente a base di proteine per favorire la ricostruzione di tutto ciò che fisiologicamente l'organismo perde durante la giornata (soprattutto massa muscolare) con una dose di carboidrati più o meno elevata in base al livello di attività fisica.
- Importanza di consumare lo spuntino a scuola durante l'intervallo di metà mattina.

Quando una corretta alimentazione influisce sulla capacità di apprendimento e di concentrazione nei ragazzi in fase di sviluppo.

L'alimentazione del giovane atleta con particolare riferimento a come alimentarsi prima, durante e dopo l'allenamento/ gara.

Relatori: DR. Omar Stefano Marchi* e Dr. Davide Maiocchi*.

** Nutrizionisti Sportivi esperti nella crescita e nell'ottimizzazione della performance nei giovani atleti.*