

ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DI GARA

Per il giorno di gara i ragazzi dovranno munirsi di: miele in bustina, frutta disidratata, barrette e/o gel energizzanti, soluzioni energetico-saline, acqua ed eventualmente maltodestrine (meglio se in formato gel).

Considerando le esigenze energetico-nutrizionali e valutando le possibilità pratiche dei ragazzi, la giornata alimentare sarà divisa in spuntini leggeri e numerosi:

1) ALIMENTAZIONE PER DOPPIA GARA GIORNALIERA

COLAZIONE (intorno alle 7 del mattino)

Meglio evitare il latte e il caffè. Si consiglia di bere thè verde dolcificato con fruttosio e mangiare pane integrale con miele o marmellata (senza burro). In alternativa anche spremuta d'arancia e qualche biscotto secco (senza creme varie). È possibile mangiare anche frutta fresca (kiwi, mela, pera) o frutta secca tipo mandorle e noci.

TRA RISCALDAMENTO E GARA

È possibile mangiare qualcosa di altamente energetico: miele in bustina, frutta disidratata (anche mandorle e noci), gel alle maltodestrine o una bevanda preparata con miele, acqua tiepida, un pizzico di sale e 1 limone

SPUNTINO TRA PRIMA E SECONDA GARA

Nell'immediato post gara i ragazzi devono consumare integratori energetico salini (no GATORADE o altro) e barrette energetiche.

Lo spuntino ideale (circa 1 h e ½ / 2 h prima del riscaldamento) potrebbe essere composto da frutta fresca (anche una banana) e un toast (prosciutto cotto/crudo e formaggio), frutta e uno yogurt oppure yogurt e cereali. Evitare cibi troppo pesanti che richiedono una digestione più lunga (merende preconfezionate, panini con insaccati,...) considerando anche lo stress psico-fisico a cui l'atleta è sottoposto.

Alternativa allo spuntino possono essere le maltodestrine (gel o soluzione liquida, circa 1 h prima) e soluzioni energetico saline, (no GATORADE o altro).

TRA RISCALDAMENTO E GARA

Come sopra.

DOPO LA GARA POMERIDIANA

Reintegro delle energie. È possibile mangiare: frutta fresca/disidratata, yogurt o pezzetti di grana padano oltre che soluzioni liquide saline (no GATORADE o altro).

Importantissimo bere acqua (soprattutto in concomitanza con l'assunzione dei gel) e seguire la cena come da schema alimentare!!

2) ALIMENTAZIONE PER SINGOLA GARA MATTUTINA

COLAZIONE (intorno alle 7 del mattino)

Meglio evitare il latte e il caffè. Si consiglia di bere thè verde dolcificato con fruttosio e mangiare pane integrale con miele o marmellata (senza burro). In alternativa anche spremuta d'arancia e qualche biscotto secco (senza creme varie). È possibile mangiare anche frutta fresca (kiwi, mela, pera) o frutta secca tipo mandorle e noci.

TRA RISCALDAMENTO E GARA

È possibile mangiare qualcosa di altamente energetico: miele in bustina, frutta disidratata, gel o una bevanda preparata con miele, acqua tiepida, un pizzico di sale e 1 limone

DOPO LA GARA

Reintegro delle energie: frutta e succhi, yogurt o pezzetti di grana padano, soluzioni energetico saline, (no GATORADE o altro).

Pranzo completo con carboidrati, una piccola quantità di proteine (meglio carni rosse) e verdura.

Cena come da SCHEMA ALIMENTARE (soprattutto pesce)

3) ALIMENTAZIONE PER SINGOLA GARA POMERIDIANA

COLAZIONE

Vale quanto detto per lo schema alimentare: la colazione sarà abbondante. Thè, latte scremato o spremuta, fette biscottate con miele o marmellata, frutta fresca, biscotti secchi, yogurt e cereali.

È possibile una doppia opzione:

- **UN PRANZO LEGGERO (circa 3 ore prima del riscaldamento)**
- **UNO SPUNTINO PRIMA DELLA GARA (circa 1h e ½ / 2 prima del riscaldamento).**

Nel primo caso:

Si può effettuare un pranzo leggero come un piatto di pasta con pomodoro fresco o pesto e della verdura
3 ORE PRIMA DELLA GARA.

Subito prima della gara e tra riscaldamento e gara si seguono le indicazioni per la doppia gara giornaliera

Nel secondo caso:

è possibile mangiare qualcosa a metà giornata (crackers, frutta fresca, uno yogurt)

Si segue "ALIMENTAZIONE PER DOPPIA GARA GIORNALIERA" dallo SPUNTINO TRA PRIMA E LA SECONDA GARA

Le esigenze nutrizionali sono strettamente soggettive, nel limite dei consigli alimentari riportati sopra sarà possibile preferire un alimento piuttosto che un altro, soluzioni liquide ad alimenti solidi e personalizzare le porzioni/quantità.

Si raccomanda di provare il tutto in un allenamento che simula la gara, almeno un paio di volte.