



**NUTRIZIONE
e SALUTE**

Campagna di Educazione Alimentare
della FIGC - Lega Nazionale Dilettanti

L'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA IN FAMIGLIA

GUIDA PRATICA



Realizzato da



FIGC
Lega Nazionale Dilettanti

In collaborazione con



Federazione
Medico Sportiva Italiana



*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Direzione Generale per lo Studente,
l'Integrazione e la Partecipazione*

I Partner della Campagna

ACQUAVIVA

WATER TECHNOLOGY

WEBUBBLE

Esclusiva Tesserati



Per l'anno sportivo 2015/2016, ACQUAVIVA WT, a seguito di una collaborazione stipulata con la LND, donerà in concessione gratuita solo alle famiglie degli atleti tesserati con la LND che ne faranno richiesta, la WEBUBBLE novità MONDIALE che eroga acqua naturale fredda gasata microfiltrata senza collegamento alla rete idrica. Inoltre, ACQUAVIVA WT, con l'accordo stipulato con LND, donerà gratuitamente a tutte le associazioni sportive, un impianto per la microfiltrazione e trattamento dell'acqua di rete, e fornirà gratuitamente, la bellissima borraccia senza bisfenolo A, per far sì che gli atleti, durante gli allenamenti, possano bere direttamente l'acqua depurata dal nostro impianto, risparmiando quindi sull'acquisto delle bottiglie in plastica.

Per richiedere gratuitamente la tua borraccia personalizzata con il logo della LND e la WEBUBBLE novità MONDIALE, vai sul sito www.webubble.it inserendo il tuo codice tesseramento alla LND oppure www.lnd.it dove troverai una pagina dedicata al progetto WEBUBBLE riservato ai tesserati della LND.



ACQUAVIVA WATER TECHNOLOGY
Via A. Luzzago, 5 - 25126 Brescia
030.97.87.351 - 030.97.80.539
www.acquavivawt.it



Cari Genitori,

Sono oltre 1.400.000 le famiglie in tutta Italia che, come voi, stanno ricevendo la **"Guida pratica sull'alimentazione quotidiana"** tramite le Società di calcio in cui giocano i loro bambini e ragazzi: un'iniziativa importante che la **Legga Nazionale Dilettanti** ha deciso di promuovere, con la preziosa collaborazione scientifica della **Federazione Medico Sportiva Italiana**, per affiancare le famiglie e gli atleti e **sostenere la diffusione di abitudini alimentari corrette e salutari**.

Sfatando i luoghi comuni e correggendo gli errori più diffusi sul cibo, anche nella comunità calcistica, questa pubblicazione propone delle **semplici soluzioni operative per adottare un regime alimentare sano**, che tenga conto delle esigenze nutrizionali dei bambini e dei ragazzi in funzione delle loro attività, in campo e fuori dal campo.



FIGC - Lega Nazionale Dilettanti

	Pagina	Focus su...
Scienza batte Mito 3-0 Quattro leggende da sfatare	4	
I capisaldi Il giovane calciatore e la nutrizione	6	14
L'equilibrio vincente! Quando il pareggio è il risultato migliore	8	16
Campioni fin dalla colazione! Cominciare con il "piede giusto"	10	18
Dalla tavola al campo da gioco La giornata alimentare dello sportivo	12	20
		Alleati di tutti i colori! Frutta e verdura, miniere di nutrienti preziosi
		In gol fin dai fornelli Cosa cucinare e come
		La corretta idratazione Come, cosa e quanto bere
		Il giorno della partita Alimentazione prima, durante e dopo il match

© Copyright 2015 - FIGC - Lega Nazionale Dilettanti
 Redazione scientifica a cura della FMSI - Federazione Medico Sportiva Italiana
 Comitato Scientifico Culturale - Presidente Prof. Arsenio Veicsteinas

Progetto grafico - Moruzzi's Group - Bologna
 Finito di stampare nel mese di luglio 2015 - Stampato in Italia

Scienza batte

" Al campo si arriva a digiuno! "
" Sacco vuoto non sta in piedi! "

Quando si parla di calcio e alimentazione, il sapere comune è ricco di **"ricette miracolose"** e "trucchi del mestiere" che purtroppo si rivelano spesso **contraddittori** quando non addirittura **dannosi**.

L'alimentazione, in particolare per bambini e adolescenti, è elemento cruciale per lo sviluppo corretto e armonico del corpo: **insegnare** ai nostri "piccoli" **le regole di una corretta alimentazione** permetterà

Ti hanno detto...

■ Non Mangiare!

"Prima di scendere in campo **meglio essere a digiuno da diverse ore** per non sentirsi appesantiti"

■ Mangia!

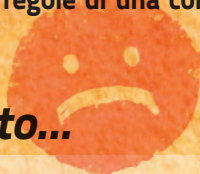
"È sbagliato scendere in campo a digiuno! Poco prima della partita o dell'allenamento **meglio mangiare cibi molto energetici**"

■ Non Bere!

"Meglio bere poco o niente prima di scendere in campo"

■ Proteine = Muscoli!

"Per far crescere i muscoli **bisogna mangiare tante proteine** (in particolare carne rossa!)"



Mito 3 - 0!

**"Mangia tante bistecche,
così ti verranno muscoli d'acciaio"**

loro di **crescere sani**, mantenendo alta l'efficienza del proprio fisico e il peso corporeo entro livelli adeguati, tenendo alla larga il rischio dell'obesità e delle malattie che ne potrebbero conseguire, anche in età adulta. Ricordando che **non esistono alimenti "prodigiosi"** che migliorano la prestazione atletica per sé, cominciamo sgombrando il campo da qualche "leggenda urbana"...



... e invece è meglio:

■ **Mangiare, ma al momento giusto!**

È bene arrivare in campo con una **"scorta energetica" giusta** per affrontare lo sforzo, a patto che sia già stata "ben digerita". Quindi, niente digiuno ma neppure abbuffate: **meglio pasti leggeri**, a una distanza corretta dallo sforzo fisico.

■ **Bere, prima e durante!**

Nelle 2-3 ore prima dello sforzo fisico è bene assumere fino a mezzo litro d'acqua e **continuare a bere a piccole quantità ogni 15 minuti** durante l'attività sportiva.

■ **Mix corretto = Muscoli!**

Per far crescere i muscoli serve un **corretto equilibrio fra carboidrati** (pasta, riso...), **proteine** (carne, pesce, uova...) **grassi, vitamine e minerali**.



Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute



Il giovane calciato

**"Guarda come sei cresciuto!
Sei già un uomo, ormai!"**

Bambini, adolescenti e adulti sono "cose" diverse. Può sembrare una banalità ma, dal punto di vista della nutrizione, spesso ci si dimentica della differenza e si rischiano errori in assoluta buona fede che però sarebbe meglio evitare. Bisogna tenere a mente, in particolare, che **un corpo in crescita ha necessità** diverse rispetto a un organismo adulto.

Tre errori comuni...

Falso!

Bambini e adolescenti sono "piccoli adulti"

Nei bambini e negli adolescenti l'alimentazione, oltre a dover **"coprire"** lo sforzo energetico dell'attività sportiva, deve garantire il necessario "materiale" per la crescita.

Senza esagerare!

Finiti i compiti, videogame e merendina!

Dedicare troppo tempo alle attività sedentarie (guardare la TV, giocare ai videogiochi...) fa aumentare lo **"snacking"** (l'assunzione di cibi fuori dai pasti principali) e aumenta il rischio di sviluppare problemi di obesità.

Attenzione!

**"Mangia che devi crescere!
Poi 'butti giù' al campo"**

Bambini e adolescenti in **sovrappeso** si affaticano più facilmente, sono più esposti al rischio di infortuni e di lesioni a causa del "sovraccarico" di muscoli e articolazioni.



re e la nutrizione

**" Mangia, che devi crescere!
A fare la dieta ci penserai da grande! "**

Il bambino/adolescente:

- **Consuma più energia rispetto agli adulti**, a parità di sforzo fisico.
- **Consuma più grassi e meno carboidrati** rispetto all'adulto durante lo sforzo fisico e **ha bisogno di più proteine, per favorire la crescita.**
- **Digerisce più in fretta** ma spesso ha poco tempo per farlo.

... e tre buone azioni!

Carne, pesce e formaggi per un corpo che cresce

Giusto!

Fatto salvo il corretto mix di alimenti, nell'infanzia e nell'adolescenza, assumere **più proteine** assicura al giovane calciatore una corretta crescita.

Occhio ai chili di troppo.

Ma senza drammi

Il peso e le dimensioni del bambino e dell'adolescente dovrebbero essere tenute **sotto controllo** da parte dei genitori. Se l'ago della bilancia salisse troppo, senza allarmarsi, è opportuno concordare insieme ad un esperto un percorso di "riordino alimentare".

La dieta giusta...

È graduale

L'eventuale perdita di peso nei giovani atleti non deve mai essere eccessiva: il rischio è quello di ridurre la massa muscolare, **rallentare la crescita** e aumentare la fatica in campo e la possibilità di infortuni.

Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute



L'equilibrio

" Adesso dieta! Da domani niente pane, pasta, dolci... Solo acqua e verdure! "


Il peso è il primo elemento da valutare per sapere se l'alimentazione del giovane sportivo è corretta. **Il bambino o l'adolescente che fa sport ha bisogno di un quantitativo extra di energia** per soddisfare tanto le necessità dell'accrescimento quanto

Quando il pareggio...

Permettere al corpo di crescere in modo sano e armonioso fornendogli, al tempo stesso, le risorse energetiche necessarie ad allenarsi, giocare, studiare, lavorare: per raggiungere questo obiettivo è necessario che **bambini e ragazzi mantengano "in pareggio" il bilancio energetico**, cioè il rapporto fra le calorie introdotte con il cibo e quelle consumate dall'organismo. **I problemi** cominciano quando l'equilibrio si sposta sensibilmente da una parte o dall'altra...

Il momento giusto

Quando, **dietro consiglio del medico curante**, diventa proprio necessario **sottoporre il bambino o l'adolescente a una dieta**, occorre scegliere il periodo giusto per iniziartela rispetto alla sua attività sportiva. È da **evitare**, ad esempio, il momento dell'anno in cui **cominciano gli allenamenti** perchè nei bambini un sano e regolare esercizio fisico comporta in genere significative modifiche della composizione corporea. **Meglio quindi lasciare iniziare l'attività sportiva**, vedere nel giro di qualche mese come si assesta il peso e poi, **solo se necessario, intervenire**, magari cominciando, sempre sotto controllo medico, con una **restrizione calorica giornaliera molto blanda** (in modo tale che la perdita di peso non superi l'1,5% della massa corporea per settimana).



Energia introdotta da cibo e bevande

vincente!

" Mangia, campione, che se hai qualche chilo in più lo smaltisci al campo! "

quelle derivanti dall'attività fisica: **un corpo troppo magro o in sovrappeso** suggerisce che **qualcosa, nell'alimentazione quotidiana, non va** e che occorre intervenire sulla quantità e la qualità dei cibi presenti in tavola.

...è il risultato migliore!

Se si assumono troppe calorie...

...rispetto a quelle che si consumano, **il peso del calciatore aumenta**, il che provoca, tra l'altro, una **riduzione della sua capacità cardiovascolare**, con il conseguente **aumento della fatica** nello svolgere la sua usuale attività fisica. Un quadro, questo, che nel tempo può favorire **stili di vita via via più sedentari**, nemici della salute

Se si spendono troppe calorie...

...rispetto a quelle che si assumono, non si deve stare tranquilli: la **perdita di peso eccessiva** può essere un problema nel bambino in età evolutiva, in quanto fa **diminuire la massa muscolare** rischiando inoltre di rallentare il corretto sviluppo e la crescita armoniosa del corpo (es. ritardo nella statura). Anche in questo caso, la fatica in campo tende ad aumentare, esponendo il giocatore a **un maggior rischio di infortuni**.



Energia consumata
da sport, studio,
vita quotidiana



No alle diete fai da te!

Negli adolescenti la **percezione dell'immagine corporea** è molto importante per motivi di socializzazione e integrazione, in particolare nelle ragazze. Ciò può indurre a iniziare **diete "fai da te"** quando il peso è già corretto o addirittura inferiore alla norma. È necessario che **genitori e allenatori vigilino attentamente**, contrastando l'improvvisazione e ogni drastico quanto repentino cambiamento del regime alimentare dei ragazzi: **un modello nutrizionale troppo restrittivo** mette seriamente a **rischio non solo la performance sportiva** ma anche lo **sviluppo corporeo**.

Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute



Campioni fin

" Sveglia, pigroni! È ora di alzarsi, colazione veloce e via a scuola! "



Una **bella notte di sonno** se da una parte garantisce il necessario riposo, dall'altra comporta una lunga serie di ore di digiuno durante le quali l'organismo perde la maggior parte delle sue riserve energetiche.

Per non sbagliare...

E per merenda a metà mattina ?

L'ideale? **Un frutto di stagione** o un piccolo **panino** al prosciutto (o bresaola), o un toast (soprattutto se l'allenamento è nel primo pomeriggio e non ci sarà molto tempo per pranzare) ma niente salse o prodotti da fast-food. Nei ragazzi più grandi, pollice su anche per la **"barretta energetica"**, facile da trasportare e molto digeribile. Guai a dimenticare, infine, la **bottiglietta d'acqua**.

Ore 7.30 suona la sveglia..."

È tardi e bisogna correre: mamma e papà prendono un caffè al volo mentre i figli si preparano per la scuola.

Per la colazione non c'è tempo: una merendina e un succo di frutta zuccherato volano nello zaino mentre si corre verso l'auto. Cominciano le lezioni e le energie (insieme all'attenzione e alla voglia) spariscono in fretta, a parte il sollievo passeggero dell'intervallo.

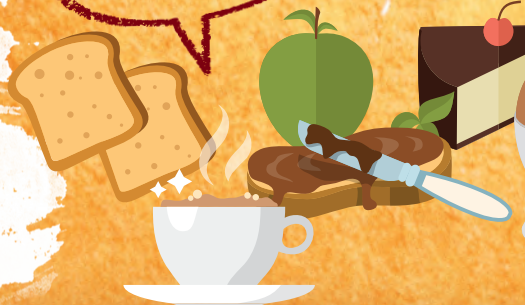
Al suono della campanella, fame e stanchezza hanno avuto il sopravvento ma, da lì a poco, il mister aspetta tutti al campo per l'allenamento...

La bevanda dei campioni



Latte e latticini non dovrebbero mancare mai nella prima colazione: il latte permette **un'idratazione ottimale** e fornisce molti elementi essenziali per la crescita tra cui, oltre ai carboidrati, proteine ad alto valore biologico ed elettroliti come calcio, fosforo e potassio.

La varietà è vincente!!



dalla colazione!

" Dai, mamma ancora dieci minuti, al massimo mangio una merendina in macchina... "

La colazione è il momento ideale per "ricaricare le batterie"! Ma attenzione, bisogna farlo nel modo corretto: scegliendo gli alimenti migliori e dedicando il tempo giusto anche alla preparazione.

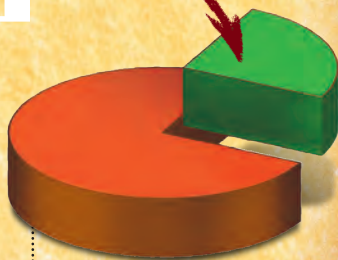
...basta qualche minuto

Ore 7.00 suona la sveglia ...di mamma e papà!

Bastano pochi minuti per preparare una colazione corretta che potrebbe comprendere, alternando:

- Fette biscottate, marmellata, burro o...
- Una volta alla settimana, un uovo alla coque o...
- Una torta fatta in casa senza creme, oppure biscotti secchi o cereali o una brioche integrale o...
- Frutta di stagione, intera o preparata a macedonia o...
- Latte caldo e orzo o yogurt o...
- Una spremuta fresca (o succhi di frutta non zuccherati).

Colazione
1/4 di
energia!



Chi ben comincia...

La prima colazione è un **pasto fondamentale**, in particolare se la partita o l'allenamento sono nelle prime ore del pomeriggio: dovrebbe coprire, da sola, **circa un quarto delle "scorte energetiche" della giornata**. In questo modo si ripristineranno le energie perse durante il sonno e si eviterà la fame eccessiva che porta alle ben note (e poco sane) **abbuffate a pranzo**.



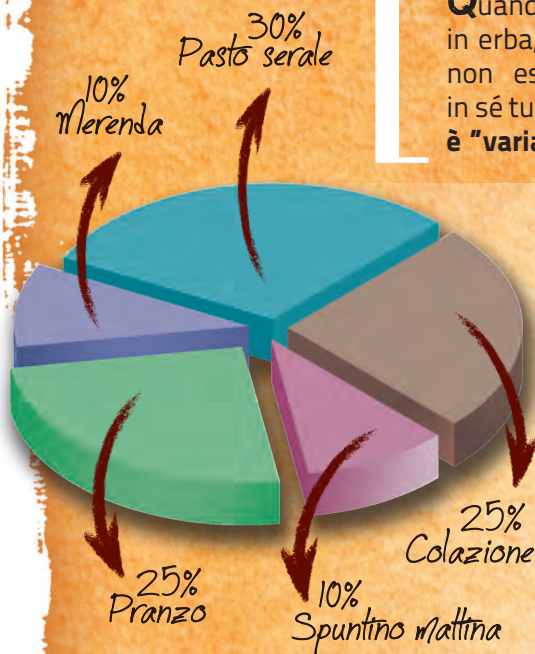
Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute



Dalla tavola al

" Mio figlio mangia solo pasta al sugo e quando torna da scuola ha sempre una fame incredibile: così gliene preparo

Quando si pensa all'alimentazione di un calciatore in erba, la prima regola da tenere a mente è che non esistono alimenti ideali che contengano in sé tutto il necessario. La **parola d'ordine, quindi, è "variare"** per garantire al corpo in crescita tutti



La giornata alimentare del calciatore

I pasti dovrebbero essere 5 al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda di metà pomeriggio, cena.

Normalmente il pranzo è il pasto principale (con il maggior apporto calorico); ma **nell'alimentazione di chi fa sport e calcio, i pasti devono essere distribuiti uniformemente nella giornata**, per evitare digestioni complesse.

La distribuzione calorica dovrebbe adattarsi all'orario di allenamento o della partita; ad esempio, se previsti alla sera, l'assunzione di calorie dovrebbe essere così divisa: **colazione 25%, spuntino del mattino 10%, pranzo 25%, merenda 10%, pasto serale 30%.**

I tempi giusti



Dal banco di scuola al campo da gioco spesso passa poco tempo il che spinge facilmente a sostituire il pranzo con "qualcosa di veloce al bar".

In questo modo, la distribuzione delle calorie si sbilancia verso pomeriggio e sera: il pasto principale diventa di frequente la cena, e ciò significa spesso passare la notte impegnati in processi digestivi elaborati, che limitano anche la qualità del sonno.



campo da gioco

un bel piattone, e a volte fa anche il bis. Di frutta e verdura, però, non vuol sentir parlare... "

i principi nutritivi: **carboidrati, lipidi e proteine, acqua, sali minerali e oligoelementi** (tra cui vitamine, ferro e calcio, particolarmente importanti nei bambini). Ma questo vale per tutte le età...

La piramide alimentare fonte di varietà

Il modello della "piramide dello sportivo" favorisce una dieta completa, inserendo **nell'alimentazione quotidiana** tutti gli elementi, in percentuale variabile.

- Fino a tre porzioni di alimenti contenenti: **cereali** (pasta, pane, riso etc.)
- Almeno due porzioni di **latticini** (latte, yogurt, formaggi, etc.)
- Una porzione di **alimenti proteici** animali o vegetali (carne rossa, carne bianca, pesce, uova, legumi) alternandole nei vari giorni
- Moderare i **grassi da condimento** (burro, margarina, etc.) e preferire quelli di origine vegetale (olio extravergine di oliva)
- 2 porzioni al giorno di **verdura** e 3 di **frutta**
- Bere 1-2 litri di **acqua** al giorno



Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute



Alleati di

"Mamma, non mi va la frutta. Non ci sarebbe un dolce?"

Tante **fibre, vitamine e oligoelementi**, pochi grassi e poche calorie: a qualunque età, **2 porzioni al giorno di verdura e 3 di frutta** rappresentano la corretta quantità per garantire al corpo preziosi

Protagonisti in tavola

Frutta, verdura e... fantasia



Nonostante tutti gli sforzi, **frutta e verdura** rappresentano ancora **un tabù a tavola?** Non arrendetevi, la ricerca dice che servono almeno una decina di tentativi prima che un bambino apprezzi il gusto di determinati alimenti. Per aiutarvi, **mettete in campo la fantasia: giocate con i colori** di frutta e verdura per trasformare ogni spuntino in una sorpresa!

Mangiare frutta e verdura fa bene, questo lo sanno tutti. Come tutti sanno che farle mangiare a bambini e adolescenti spesso è difficile: il consumo di questi alimenti fra i giovani è estremamente ridotto, incidendo in maniera significativa sul **rischio di obesità** fin dalla tenera età.

Tuttavia, con qualche trucco e pochi, piccoli accorgimenti **frutta e verdura potrebbero ben figurare in tutti i pasti della giornata**, da quelli più importanti (colazione, pranzo e cena) a quelli più "rapidi" (merenda del mattino e spuntino pomeridiano).

La regola d'oro: siate d'esempio!

I genitori devono essere i primi a mangiare frutta e verdura in quantità: un esempio positivo vale più di mille "trucchi". I bambini, in particolare i più piccoli, imitano d'istinto quello che fanno i "grandi"!

In cucina...

- Lasciate sempre **sul tavolo un vassoio colmo di frutta** di stagione
- **Aggiungete banane o fragole ai dolci** e mettete a disposizione **frutta secca al posto delle caramelle**

Fuori casa...

- **Fatevi aiutare dai bambini** ad acquistare frutta e verdura e a preparare i piatti
- **Mettete un frutto nello zaino di scuola:** sarà un'ottima merenda di metà mattina



tutti i colori!

" Hai le patatine per merenda? Beato te, mia mamma mi ha dato una mela... "

nutrienti essenziali. Primi alleati per tenere sotto controllo il peso del giovane sportivo (e non solo), frutta e verdura **non dovrebbero mai mancare sulla nostra tavola.**

i 5 colori

I colori di frutta e verdura sono collegati alla presenza di diverse **vitamine, minerali, e sostanze anti-ossidanti naturali**, come i polifenoli, importanti alleati nella lotta contro i radicali liberi.

Per garantire al nostro corpo una buona "fornitura" di questi elementi si dovrebbe consumare ogni giorno, nell'arco dei cinque pasti, - come consigliato, ad esempio, nella famosa **"dieta arcobaleno"** - almeno una quantità minima di frutta e verdura di tutti i colori.

Bianco: cavolfiori, banane, cipolle, patate, mele, pere, noci, finocchi...

Blu: mirtillo, prugne, uva nera, melanzane, radicchio...

Rosso: pomodori, peperoni rossi, ciliegie, fragole, ravanelli...

Arancio: carote, albicocche, pesche, arance...

Verde: lattuga, spinaci, broccoli, cicoria, cetrioli...



Tutti (o quasi) sanno che:

- Frutta e verdura sono una fonte eccezionale di vitamine (in particolare **vitamina A e C**, ma non solo) e di oligoelementi (**calcio, potassio, magnesio** e altri)
- Frutta e verdura hanno una **concentrazione molto bassa di grassi e di calorie** e favoriscono il senso di sazietà

Ma non tutti sanno che:

- I ragazzi che mangiano tanta frutta e verdura, come dimostrato da numerosi studi scientifici, hanno **migliori risultati scolastici** di quelli che non ne assumono
- Le **fibre vegetali** presenti nella frutta e nella verdura aiutano l'assorbimento dei liquidi e **favoriscono la regolarità intestinale** a qualunque età

Per saperne di più:
ind.it/nutrizioneesalute





In gol fin

" Il sugo? Deve bollire almeno due ore, altrimenti non sa di niente! "

Esistono molti modi differenti per cucinare i cibi da proporre ai bambini (e agli adulti): la tavola è il punto d'incontro di **tradizioni regionali e familiari, tendenze del momento e gusti personali...**

Come si cucina...

Forno, padella o griglia?

Tutti i metodi di cottura sono validi a patto di non esagerare e di seguire alcune semplici regole.

La carne

- **Privilegiare la cottura arrosto** invece che alla griglia (che andrebbe limitata a poche occasioni)
- **No all'uso di grassi animali** (burro, strutto...) durante la cottura
- **Si all'olio d'oliva.** Meglio scaldarlo prima (senza arrivare a far uscire il fumo) mettendo la carne quando l'olio è a una temperatura abbastanza elevata: in questo modo, non si perdono i preziosi succhi interni, la carne rimane morbida e assorbe poco condimento
- **Si all'utilizzo di erbe aromatiche:** danno un tocco in più e consentono di limitare l'uso del sale

Le verdure

- **Privilegiare la cottura al vapore:** permette di mantenere intatti i preziosi principi nutritivi
- **No alla cottura delle verdure nel sugo della carne**
- **Si alla cottura in microonde:** è sana e non altera la natura dei cibi



Scongolare: questione di tempi!

Il microonde è ottimo per **scongolare rapidamente gli alimenti**. Attenzione però a non farlo troppo in fretta: il rischio è quello di **"pre-cuocere" la parte esterna, lasciando ancora congelato l'interno**. La cottura successiva finirebbe con il **bollire rapidamente la superficie** del cibo, lasciando completamente **crudo, o quasi, tutto il resto**.



Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute

dai fornelli!

" Fai saltare le patate nell'atingolo dell'arrosto, sentirai che sapore... "

Fatto salvo che, nelle giuste quantità, **nessun piatto è proibito**, esistono tuttavia alcune semplici **regole per una cucina sana** da tenere a mente ogni volta che ci si mette ai fornelli.

... e con cosa

Olio o burro? Tutti e due ma...

In generale, è sempre meglio moderare l'utilizzo di grassi di origine animale (come burro, lardo, strutto, panna...) e **preferire, per condimenti e sughi, i grassi vegetali come l'olio extravergine di oliva**, meglio se a crudo.

Cosa metto sulla pasta?

Spesso **il contenuto calorico principale di un piatto si nasconde nei sughi**, in particolare se sono molto elaborati e ricchi di grassi. Quando cuciniamo per i bambini, la regola dovrebbe essere invece **"largo alla semplicità"**: meglio privilegiare i condimenti a crudo tenendo conto che, in particolare per i più piccoli, i sapori essenziali sono quelli più apprezzati. **Alcune soluzioni rapide e gustose?** La classica abbinata **"olio d'oliva e formaggio grattugiato"**, un **sugo al pomodoro (senza soffritto)** o un **gustoso pesto alla genovese**, magari fatto in casa con ingredienti freschi.

La carne? Meglio se bianca!

Per tenere sotto controllo i grassi (norma che dovrebbe essere seguita da tutta la famiglia) è meglio privilegiare il consumo di carni "bianche" come pollo, coniglio e tacchino, rimuovendo il grasso visibile in eccesso.



Un pizzico di sale basta e avanza!

I gusti si formano, per lo più, durante l'infanzia. Meglio **limitare (ma non eliminare!) l'utilizzo del sale** per evitare che i bambini si abituino ai cibi molto saporiti cui, da grandi, rinunceranno faticosamente. È bene ricordare, inoltre, che l'uso eccessivo del sale durante l'infanzia aumenta **il rischio di ipertensione in età adulta**.



La corretta

" Bevi molto, che tanto dopo sudi tutto! "

La perdita di liquidi nei bambini e adolescenti è molto rapida. Quando supera il 3-4% del peso corporeo, la prestazione sportiva cala e si

Cosa bere?

Attività sportiva **fino a 60 minuti**: niente meglio dell'**acqua!**

Attività **superiore a 60 minuti**: si può integrare **anche con uno sport drink.**

Quanto bere?

Prima

*fino a mezzo litro
(2-3 ore precedenti
l'allenamento/la partita):*

Durante

150 ml ogni 15'
di sforzo fisico

Dopo

a piccole quantità fino
a recuperare il peso di partenza



Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute

idratazione

" Bevi poco che l'acqua nello stomaco pesa e non ti fa correre! "

corre il rischio del cosiddetto **"colpo di calore"**. È fondamentale non attendere l'arrivo della sete ma occorre **reintegrare puntualmente i liquidi perduti**, seguendo alcune semplici regole base.



Bevande gassate? No grazie!

Attenti alle bibite! Aranciate, cola, succhi di frutta etc. di solito hanno un'alta concentrazione di carboidrati (fino a oltre il 20%) la cui assunzione è **sconsigliata prima dell'attività fisica**: troppi zuccheri possono causare senso di pesantezza, soprattutto in chi deve correre.

Attenti all'alcool!

Dopo la partita, una birra in compagnia?

ATTENZIONE: l'alcool è nemico della reidratazione, tende a renderla più difficoltosa e favorisce la diuresi. L'alcool, inoltre, ha un elevato contenuto calorico (7 kcal/grammo) sconsigliato ai calciatori che hanno problemi di mantenimento del peso. Meglio uno **sport drink** per reintegrare anche i sali e fornire energia grazie a piccole percentuali di carboidrati disciolti.

Non aspettare la sete!

Il principale segnale che indica una carenza d'acqua nell'organismo è la **sensazione di sete**. Si tratta tuttavia di una **manifestazione tardiva** che si avverte quando la disidratazione (e quindi il calo della performance sportiva) è già in atto. Calciatori e calciatrici devono dunque **prevenire l'insorgere**, non aspettando che si inneschi il meccanismo della sete prima di bere bensì assumendo una **corretta quantità di liquidi pre, durante e post attività sportiva, per bilanciare i fluidi** che si perdono attraverso il sudore.



Il colpo di calore

Perdere troppi liquidi fa alzare molto in fretta la **temperatura corporea interna**, esponendo il calciatore al rischio del "colpo di calore": i primi sintomi sono **affanno, nausea, vertigini** e una **frequenza cardiaca troppo elevata**. Se succede, niente panico! Riconosciuti i sintomi basta agire rapidamente con un'adeguata reidratazione.



Il giorno

" Primo, secondo e dolce, così ho il pieno di energie per la partita "

Mangiare prima del match, sì o no? E quanto prima? Scegliendo quali alimenti? Dopo la partita, poi, bisogna cenare anche se si è davvero stanchi? **L'alimentazione dello sportivo, in particolare nella**

Occhio all'orologio



Se il match o l'allenamento sono previsti per il **primo pomeriggio** il pasto principale sarà la **colazione**, mentre se l'appuntamento al campo è per il **secondo pomeriggio**, si può prevedere un **pasto leggero** a pranzo. Se l'attività fisica si svolge nelle **ore serali**, il **pranzo può essere più ricco** ed equilibrato. È necessaria poi una **buona merenda** oppure una **cena leggera** anticipata, sempre a base di cibi ricchi in carboidrati.

Prima della partita



Scendere in campo a digiuno da parecchie ore o dopo un intervallo di **tempo troppo breve dal pasto**. Assumere **cibi che non si conoscono** o che



Consumare un pasto leggero a distanza opportuna dal match in modo da arrivare al campo avendo

Durante l'intervallo



Bere the, caffè, cioccolato e altre sostanze stimolanti: aumentano il metabolismo, incrementando



Bere ma senza esagerare: oltre a idratare il calciatore, si eviterà che la temperatura corporea interna aumenti troppo (incidendo in modo pesantemente negativo sulla prestazione in campo). **L'acqua è sempre**

Dopo la partita



Assecondare il senso di stanchezza saltando la cena, pensando di essere troppo stanchi per digerire.



Ripristinare rapidamente le "riserve energetiche" con un pasto leggero, ricco di carboidrati e con un certo quantitativo di proteine e grassi.



Per saperne di più:
Ind.it/nutrizioneesalute

della partita

"Mamma mia che fatica! Altro che cena, ora me ne vado a dormire!"

giornata del match, dovrebbe seguire regole semplici ma efficaci per garantire il giusto apporto energetico durante la gara e consentire al corpo di "ricaricarsi" correttamente nelle ore successive.

non si è abituati a consumare rischiando pesantezza di stomaco, bruciori o fenomeni di intolleranza (dolori addominali, crampi, diarrea, etc.).

già ben assimilato le sostanze nutrienti. **Mangiare solo cibi già "collaudati"** facilmente digeribili.

ancor più le necessità energetiche dell'organismo durante il secondo tempo del match.

la scelta migliore ma potrebbero essere adeguate anche bevande con carboidrati in forma liquida che forniscono al corpo energie immediatamente utili nel secondo tempo.

Il giorno dopo

Per rimuovere la fatica:

- **a pranzo** (più leggero): **cibi ricchi di amidi** per favorire il ripristino delle "riserve" spese durante la partita;
- **a cena** (più abbondante): **alimenti più ricchi di lipidi e proteine** (olio di oliva, pesce, carni bianche e formaggio).

La cena perfetta

Per "fare il pieno" di energie **dopo il match** l'ideale è una cena a base di pasta (o riso) con poco condimento leggero, verdura e un piccolo dessert, meglio se gelato alla frutta privo di panna o creme.



I Partner della Campagna



Yoga

COME NUTRIRE AL MEGLIO

Yoga, brand di punta del Gruppo Conserve Italia e sinonimo di frutta da bere per i consumatori italiani, è la marca che da sempre valorizza il

ruolo dei **succhi e nettari di frutta** per una sana e genuina alimentazione. I succhi Yoga sono ottenuti da frutta selezionata di **alta qualità**, presente sempre in percentuali molto elevate, proveniente prevalentemente da coltivazioni italiane nel rispetto della natura e dell'ambiente. La frutta è garantita e controllata in ogni fase del processo produttivo per offrire un prodotto naturale, senza residui nocivi e assolutamente idoneo all'alimentazione di tutta la famiglia, e particolarmente per le **esigenze nutrizionali delle giovani generazioni e per chi fa sport**.

Caratterizzati da una quasi totale assenza di grassi e di sodio, i succhi di frutta Yoga contengono zuccheri di pronta energia, **vitamine, sali minerali ed altri bioelementi utili** per il benessere dell'organismo.

I succhi e nettari di frutta Yoga non sono solo bevande piacevoli e dissetanti, ma importanti integratori della dieta alimentare quotidiana.

Tra le varie linee di prodotti, si distingue la gamma **Optimum**, con pera e pesca al 70% di frutta, la gamma **Tasky** ricca di vitamine e sali minerali, nelle comode buste pronte da bere in tutte le occasioni, e la gamma **AQ (Antissodante Quotidiano)** ricca di polifenoli e vitamine.

Yoga è leader nel mercato dei succhi e nettari di frutta, grazie anche alla costante ricerca di prodotti studiati per rispondere alle specifiche e diversificate esigenze dei consumatori.

Qualità, gusto, genuinità e naturalezza sono le caratteristiche vincenti dei succhi di frutta Yoga, una marca che sa come nutrire al meglio i consumatori di ogni età, ma soprattutto i campioni di domani.

www.succhiyoga.it



I Partner della Campagna



Granarolo

L'IMPEGNO DI GRANAROLO
PER LE NUOVE GENERAZIONI

Granarolo ha da sempre avuto come vocazione quella di fornire **alimenti sicuri dal punto di vista igienico e nutrizionale e, insieme, suggerire indirizzi per una corretta alimentazione**, un impegno di notevole rilevanza sociale, nel quale si inserisce questa iniziativa diretta a giovani calciatori/trici. Per conoscere da vicino la realtà Granarolo, la sua **filiera di 1000 allevatori italiani** e per scoprire i numerosi progetti didattici rivolti alle giovani generazioni, dedicati alla divulgazione di corrette diete alimentari, alla conoscenza della filiera del latte e alla promozione del consumo consapevole consultate www.gruppogranarolo.it e veniteci a trovare negli allevamenti e nei 12 stabilimenti italiani. Se poi passate da **Expo siamo in Padiglione Italia dall'1 maggio al 31 ottobre 2015**.

Vi aspettiamo per **una grande Italian Milk Experience**. Granarolo è **latte di prossimità, ogni giorno, per tutta la famiglia**.

www.gruppogranarolo.it
www.granarolo.it



Parmareggio

L'ABC DELLA MERENDA: LA MERENDA IDEALE STUDIATA
DAL NUTRIZIONISTA DOTT. GIORGIO DONEGANI

Dalla bontà di **Parmareggio** e dall'esperienza del nutrizionista Dott. Giorgio Donegani nasce **L'ABC della merenda**: una nuova merenda gustosa, completa ed equilibrata, pensata per offrire alle mamme e ai loro bambini **uno spuntino gustoso e nutriente**. La nuova merenda Parmareggio è composta dallo **Snack di Parmigiano Reggiano DOP**, i **grissini** e un **frullato 100% frutta** gusto Pesca. Con **200 Kcal** è studiata per garantire ai ragazzi il corretto apporto di **vitamine, carboidrati, proteine e grassi**: la giusta quantità di energia e nutrienti per **sostenere le attività di studio, gioco e sport**, in modo naturale e senza appesantire. È ideale da portare in borsa o nello zaino e grazie alla sua pratica confezione è pensata per **un fuoripasto ideale, appetitoso e sempre a portata di mano**. L'ABC della merenda la trovi nello scaffale delle merende e dessert per bambini del banco frigo.

Per saperne di più visita il sito: www.parmareggio.it



Il Partner della Campagna


danio

Danone

DANIO SNACK: LA PAUSA GIUSTA PER LO SPORTIVO

Danone ha creato **Danio**, il nuovo yogurt alla greca, uno snack gustoso la cui consistenza è fatta apposta per soddisfarti. La **consistenza** unica di Danio è ottenuta grazie al processo di colatura del siero e all'utilizzo di un **quantitativo doppio di latte rispetto agli yogurt**.

Danio è uno yogurt alla greca **denso ma allo stesso tempo cremoso e vellutato al palato**.

A questo si aggiunge il **goloso letto di frutta in pezzi** sul fondo del vasetto, disponibile nei gusti **fragola, mirtillo, pesca, mango e ciliegia**. Danio ha un **alto quantitativo di proteine**, ottenuto grazie al suo esclusivo processo di produzione. Per questo rappresenta un modo gustoso di assumere nutrienti come le proteine, **fonte di energia per il nostro organismo**.

Danio sa unire il gusto e la consistenza unica di uno yogurt alla greca alla leggerezza di un **prodotto senza grassi**.

Per questo rappresenta un'ottima scelta per una dieta bilanciata, grazie anche al suo **apporto di proteine e calcio**.



Scopri Danio snack su: www.danio.it
www.facebook.com/famelik

Galbusera

Galbusera

LA SALUTE BUONA DA MANGIARE

La storia di Galbusera inizia nel 1938 in Valtellina: Ermete Galbusera apre un piccolo laboratorio di pasticceria accanto alla sua panetteria, aiutato dai due figli, Mario ed Enea. Oggi Galbusera offre prodotti per ogni esigenza: **RisoSuRiso**, una gamma di biscotti, cracker e snack realizzati con riso soffiato; **ZeroGrano** per una alimentazione senza glutine; gli **Integrali**, ricchi di gusto e con tante fibre; **VitaGi**, ricchi di preziosi sali minerali; i classici **frollini della tradizione**; i **BuoniCosì** che oltre ai senza zuccheri aggiunti propone anche prodotti senza lieviti. Infine **Magretti**, frollini e cracker leggeri eppure di una bontà sorprendente.

La filosofia produttiva di Galbusera è esplicitata nel **"Percorso Salute"**: mai OGM, mai coloranti, conservanti ed emulsionanti chimici, mai grassi idrogenati. Sempre ingredienti di alta qualità, controlli attenti e rigorosi e ricette sane ed equilibrate.

Per saperne di più visita il sito: www.galbusera.it



Il Partner della Campagna



Pasta Garofalo

L'ALIMENTO PERFETTO
PER AFFRONTARE AL MEGLIO
UN IMPEGNO SPORTIVO

Un piatto speciale di **Pasta Garofalo** al termine di ogni partita. È questa la ricetta che utilizzano i calciatori del **Napoli** per recuperare i carboidrati necessari dopo

il dispendio di energie post gara. Pasta Garofalo ha saputo creare un prodotto dalla personalità forte in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali più diverse, grazie a materie prime di altissima qualità ed inoltre, capace di emozionare grazie alla sua "essenza", l'essenza della vera pasta di Gragnano.

Da sempre vicina al mondo sportivo e partner di diversi team in molte discipline, quest'anno il **Pastificio Garofalo** ha lanciato un innovativo progetto di comunicazione per raccontare il mondo dello sport, grazie alla realizzazione, in partnership con **Sky Sport**, di un format televisivo di 4 minuti.

Quasi Amici, questo il titolo del programma, vuole essere un nuovo modo di supportare il calcio e vivere la rivalità in modo positivo, ironico ma senza per questo dover rinunciare al coro, purché sia sano e sportivo, allo striscione o al prendersi in giro senza però offendersi.

In occasione di ogni partita casalinga del Napoli, Pasta Garofalo ha ospitato 3 ragazzi (tra i 13 ed i 15 anni di età) tifosi della squadra avversaria per assistere alla partita insieme ai 3 ragazzi napoletani: tutti i giovani trascorrendo il weekend insieme hanno scoperto che questa esperienza li ha resi amici, o almeno "Quasi Amici". È possibile seguire tutte le puntate della trasmissione, il backstage ed essere costantemente aggiornati sulla programmazione TV sulla pagina **Facebook** [fb.com/iotifoquasiamici](https://www.facebook.com/iotifoquasiamici), sul **sito** www.iotifoquasiamici.it su **Instagram** alla pagina [instagram.com/iotifoquasiamici](https://www.instagram.com/iotifoquasiamici)

www.pastagarofalo.it

www.facebook.com/pastagarofalo

www.iotifoquasiamici.it

www.facebook.com/iotifoquasiamici



I Partner della Campagna

Buitoni

Buitoni

COLAZIONE, SNACK, MERENDE, APERITIVI:
IL PANE PRENDE FORME NUOVE

La **Granfetta biscottata Buitoni**, dalla tipica forma tonda che permette una migliore spalmabilità, è perfetta per una **colazione leggera e nutriente**, per il gusto e per il giusto apporto di carboidrati.

La Granfetta Buitoni è indicata anche per una **sana merenda, leggera ed equilibrata**.

In tante tipologie per tutti i gusti: **Integrale, Benessere con Orzo, farro e Olio extravergine**

d'oliva, con Latte e miele, con Yogurt e fiocchi d'avena e per finire, **Biologica** con olio extravergine d'oliva biologico per consumatori sempre più attenti.

Per chi ama la colazione salata o per uno spuntino durante il giorno invece è perfetto il **Crostino Buitoni**, una sottile fettina di pane croccante e fragrante che può accompagnare formaggi leggeri e verdure per un sano e leggero snack.

Granfetta e Crostino Buitoni sono **prodotti da Newlat Spa nello storico stabilimento di Sansepolcro di Arezzo**, dove dal 1827

ogni giorno con la stessa cura e passione si producono pasta e prodotti da forno Buitoni.

Scopri di più su: www.newlat.it



Ponti

PROVA I CINQUE
COLORI DEL GUSTO!



L'intera gamma di Glasse Gastronomiche Ponti consente ai ragazzi di personalizzare e sperimentare i cibi

con abbinamenti nuovi, colorati e gustosi senza rinunciare a qualità di eccellenza italiana e ridotto contenuto calorico.

FORMAGGIO FRESCO CON COMPOSTA DI POMODORI ALLA GLASSA GASTRONOMICA ALL' "ACETO BALSAMICO DI MODENA I.G.P." PONTI (4 PERSONE)

Glassa Gastronomica all' "Aceto Balsamico di Modena I.G.P." Ponti - Aceto di Mele Ponti 80 ml - formaggio fresco 160 g (ad es. ricotta, robiola o caprino) - zucchero 60 g - cipolla 50 g - pomodori verdi 80 g - 1 mela - albicocche secche 100 g - 1 lime - zenzero fresco 15 g - cannella 1 bastoncino - noce moscata - peperoncino.

PREPARAZIONE

Svuotate i pomodori dai semi e tagliateli a dadini, così fate con il resto della frutta. Tagliate la cipolla e la buccia del lime a julienne, filettini sottili. Sbollentate il lime e grattugiate lo zenzero.

Fate bollire l'aceto con lo zucchero e aggiungete 2 dl di acqua e tutti gli altri ingredienti.

Cuocete coperto per circa 45 minuti a fuoco moderato. Lasciate quindi raffreddare e accompagnate con il formaggio fresco e la Glassa Gastronomica all'Aceto Balsamico di Modena I.G.P. Ponti.

www.ponti.com - www.glassaponti.com



I Partner della Campagna



Fatto a mano. Da sempre.

Auricchio

SENZA LATTOSIO E RICCO DI CALCIO
AURICCHIO PICCANTE, DOLCE E GIOVANE
PER TUTTA LA FAMIGLIA

Il provolone Auricchio è **ricco di sali di calcio**, minerale molto importante per l'organismo: entra nella composizione delle ossa, dei denti, del sangue. In ogni età della vita, l'organismo umano ha bisogno di una notevole quantità di calcio. **In gravidanza e durante l'allattamento** il fabbisogno aumenta perché la mamma deve fornire il materiale necessario per costruire l'intelaiatura. Nel **bambino** è raccomandato l'impiego di formaggi per tutto il periodo della crescita. Inoltre il **calcio previene la fragilità ossea ad ogni età**. L'Auricchio è **senza lattosio** quindi è apprezzato dai diabetici e dagli intolleranti al lattosio per le sue qualità antifermentative. Altamente digeribile, l'Auricchio è **un ottimo sostituto della carne**: ecco perché il suo consumo è consigliato non solo come condimento sui classici maccheroni o come ghiottoneria a fine pasto, ma anche come "pezzo forte" del pasto stesso.



www.auricchio.it



Fileni

IL GUSTO E LA LEGGEREZZA DELLE CARNI BIANCHE

Da sempre attenta all'importanza di una sana e corretta alimentazione, **Fileni**, propone **una ricchissima gamma di prodotti a base di carni bianche**: dai tagli più tradizionali fino agli squisiti prodotti elaborati come gli arrostiti fatti a mano e le **Leggiadre**, innovative cotolette non fritte, pensate per chi vuole coniugare golosità e leggerezza. Non solo: Fileni è il **primo produttore italiano di carni avicole biologiche**. Un impegno, questo, che viene confermato ogni giorno grazie a **prodotti gustosi e genuini** che rispettano la natura e contribuiscono fattivamente al benessere di chi li consuma. **Ideali per gli atleti**, buonissimi per tutti: questo il punto di forza dei prodotti che Fileni porta ogni giorno sulle tavole di milioni di italiani.

Scopri il mondo Fileni su Twitter, Facebook e sul nostro sito ufficiale: www.fileni.it



I Partner della Campagna



Mutti

IL POMODORO, BUONO E FA BENE

Il **Triplo Concentrato Mutti** è ideale per dare colore, sapore e consistenza alle pietanze. È adatto alle ricette che richiedono tempi di cottura lunghi e un gusto intenso di pomodoro, come ragù, stufati o spezzatini. È il segreto per la preparazione di salse e sughi, in quanto l'aggiunta di concentrato, oltre alla sapidità conferisce anche un inconfondibile tocco di colore e una nota di sapore in più. Molti chef lo consigliano in "purezza", ovvero senza cottura, per intingoli e salse fredde di accompagnamento, ad esempio, ai bolliti di carne.

RISOTTO AI FORMAGGI D'ALPEGGIO (INGREDIENTI PER 4 PERSONE)

300 g di riso Carnaroli, **4 cucchiaini di triplo concentrato Mutti**
100 g di fontina valdostana - 50 g di provolone - 50 g di bitto - 50 g di burro
- 150 g di parmigiano - 1 cipolla - 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 700 ml di brodo vegetale

PREPARAZIONE

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare nell'olio d'oliva. Aggiungete il riso e fatelo tostare. Unite 2 mestoli di brodo, il provolone, il bitto e la fontina a dadini e il triplo concentrato. Proseguite la cottura aggiungendo il brodo man mano che viene assorbito. A fuoco spento mantecate con burro e parmigiano grattugiato. Servite dopo 5 minuti di riposo. Se il risotto si addensa troppo aggiungete un po' di brodo caldo.

Per saperne di più: www.mutti-parma.com/it



La Passione per l'Olio

Olio Sagra

L'INGREDIENTE INDISPENSABILE
PER UNA CUCINA SANA E GUSTOSA

Sagra sostiene il progetto "Nutrizione è salute", con cui condivide l'impegno nel diffondere la cultura di uno **stile di vita sano**, attraverso un'**alimentazione equilibrata** ed è lieta di presentare "**Sagra Oro 100% Italiano Bassa acidità**", il suo olio Extra Vergine di punta.

Sagra Oro si caratterizza per la **bassa acidità**, uno dei parametri di valutazione fondamentali per definire la qualità degli oli Extra Vergine di Oliva, e per la sua **origine 100% italiana**: si ottiene infatti **selezionando le olive più fresche e sane** frante immediatamente dopo la raccolta, senza nessun ulteriore intervento.

Dal **sapore fruttato e dall'aroma fragrante di oliva**, Sagra Oro è ideale sia a crudo, che in cottura. Un prodotto così **non è solo buono**.

È prezioso. E Sagra non poteva che chiamarlo ORO.

Scopri tutti i prodotti Sagra su: www.sagra.it



I Partner della Campagna



Rio Mare

**IL PESCE FA BENE,
RIO MARE LO FA BUONO!**

Il pesce è **un alimento prezioso che aiuta la salute e la crescita dei ragazzi** ed è importante impararlo fin da piccoli. Il tonno in scatola è un modo pratico e sano per fare avvicinare i bambini al pesce, lo sapete che è proprio uno dei primi pesci che mangiano? Perché è gustoso, non ha lisce e non ha odore!

Il pesce è inoltre **fondamentale per una dieta sana ed equilibrata**, ricco di sostanze benefiche per l'organismo: proteine nobili, fosforo, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali. Proprio per queste ragioni, i nutrizionisti consigliano di **consumare pesce almeno 2 volte a settimana** e che la quota di assunzione individuale sia di almeno 300g a settimana.

Il pesce in scatola è una **valida alternativa al pesce fresco**, perché ne mantiene inalterate le proprietà nutritive, è pratico e rigorosamente controllato. Rio Mare inoltre è un alleato perfetto per preparare ricette facili e gustose, come quella che vi proponiamo qui sotto.

FARFALLE DI PASTA E POMODORO CON ZUCCHINE E TONNO

1 confezione di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g - 350g di pasta formato farfalle - 2 zucchine 100g di passata di pomodoro - 1 spicchio di aglio - un ciuffo di prezzemolo tritato - 40g di olio extra vergine di oliva - sale

PREPARAZIONE

Lava le zucchine e grattugiale con una grattugia a fori larghi. Fai rosolare in una padella uno spicchio di aglio con l'olio, rimuovendolo quando inizia a dorare, unisci le zucchine e rosolale su fuoco vivace per 5 minuti. Aggiungi la passata di pomodoro, regola di sale, tieni sul fuoco ancora due minuti e spegni. Infine aggiungi prezzemolo e il tonno ben sgocciolato. Versa la pasta nell'acqua già salata e in ebollizione e portala a cottura, scola e condisci con il sugo.

Scopri l'impegno di Rio Mare per una corretta nutrizione su: qualitaresponsabile.riomare.it/nutrizione/



I Partner della Campagna



Selenella

UN TESORO DI PATATA

Selenella

UNA PATATA RICCA E GUSTOSA

Selenella è la **patata 100% italiana** e costituisce un'ottima riserva di carboidrati per gli sportivi. **Fonte di selenio e potassio, è ricca di amidi, vitamina C, vitamina B5 e sali minerali.**

Con una pasta gustosa e di ottima consistenza, Selenella si presta a tutte le preparazioni culinarie: lessata, al forno, fritta, in purè. È **molto digeribile** ed è un prezioso alimento che mette d'accordo tutti in famiglia: chi è attento ai valori nutrizionali, chi cerca il gusto e chi invece facendo sport è interessato a una buona scorta di energia.

Il **selenio** contenuto nelle patate Selenella è un **antiossidante naturale** e aiuta a **prevenire i danni dei radicali liberi** sulle cellule, mentre il **potassio** svolge un'azione salutare sia sulla **pressione sanguigna che sulla circolazione**. Le patate hanno un **buon contenuto di carboidrati** e aiutano a ristabilire i livelli di glicogeno consumati dopo un'intensa prestazione fisica.

www.selenella.it



ADVANCED DISTRIBUTION spa

Advanced Distribution

MOLTEN, IL PALLONE

DELLA GRANDE FAMIGLIA SPORTIVA LND

Garantire a ogni calciatore di scendere in campo nelle migliori condizioni possibili, disponendo sempre della giusta dotazione tecnica, è l'impegno che ogni Società assume verso i propri tesserati fin dal Settore Giovanile. Per questo **Molten** è da diversi anni il **partner scelto dalla LND** per la fornitura di palloni da allenamento e gara.

Le società "Dil" che utilizzano i palloni Molten offrono un valore aggiunto all'attività dei tesserati e alle loro famiglie: **un prodotto**

di qualità, affidabile, dalle prestazioni superiori, realizzato con materiali sicuri durevoli nel tempo e **omologati FIFA;**

proprio come **"Vantaggio"**, un pallone leggero e perfetto per assecondare i movimenti del calciatore in ogni fase di gioco. Distribuito in Italia da **Advanced Distribution**, Molten è il pallone ufficiale di tutta l'attività LND, dalla Serie D all'Eccellenza, alla Juniores passando per il Calcio Femminile.



Advanced Distribution S.p.A.

tel +39 011 8005901 - fax +39 011 8005909

www.advanced-distribution.com



Assicurazioni

Con il patrocinio di



Presidenza del Consiglio dei Ministri

mipaaf

ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

Dipartimento
per gli Affari Regionali,
le Autonomie e lo Sport



Ministero della Salute



Regione Lombardia
Agricoltura



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA,
ENERGIA PER LA VITA



ITALIA
EXPO MILANO 2015



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Ind.it/nutrizioneesalute

PARTNER DELLA CAMPAGNA

