

PIU' MOVIMENTO

- PER BAMBINI E RAGAZZI (5-17 ANNI) SI RACCOMANDA ALMENO UN'ORA AL GIORNO DI ESERCIZIO DA MODERATO A VIGOROSO PER RINFORZARE MUSCOLI E OSSA.
- QUESTI ESERCIZI POSSONO ESSERE GIOCHI DI MOVIMENTO O ATTIVITÀ SPORTIVE



FACCIO
ATTIVITÀ
FISICA...
COSA
MANGIO



MENO SCREEN TIME

- LE ORE CHE BAMBINI E RAGAZZI TRASCORRONO DAVANTI ALLA TV E AI DISPOSITIVI ELETTRONICI SONO UNO STIMOLO ALLA SEDENTARIETÀ CORRELATO AL CONSUMO ECCESSIVO DI CIBO E ANDREBBERO LIMITATE.

ASL CN2 ALBA-BRA
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

S.S.D. Medicina sportiva

S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione

S.C. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)

epid.albaeaslcn2.it



ATTIVITÀ AMATORIALE (1-2 VOLTE/SETTIMANA PER 1-2 ORE)

- VA SEGUITA UNA DIETA EQUILIBRATA AL PARI DI QUELLA CONSIGLIATA PER LA POPOLAZIONE GENERALE
- NON SONO NECESSARI SE L'ALIMENTAZIONE E' VARIA
- BISOGNA BERE CON REGOLARITÀ PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ

CHE TIPO DI ATTIVITÀ FISICA O SPORTIVA PRATICHI ?

QUALE ALIMENTAZIONE DEVO SEGUIRE?

DEVO ASSUMERE INTEGRATORI O SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI?

QUANTA ACQUA E' NECESSARIO BERE?

ATTIVITÀ AGONISTICA (3-5 VOLTE/SETTIMANA PER 2-3 ORE)

- VA SEGUITA UNA DIETA EQUILIBRATA E RAPPORATA NELLE QUANTITÀ AL GRADO DI IMPEGNO FISICO (DURATA ED INTENSITÀ)
- POSSONO ESSERE ASSUNTI, SU INDICAZIONE MEDICA, IN CASO DI CARENZE ACCERTATE O INSUFFICIENTE APPORTO CON L'ALIMENTAZIONE
- BISOGNA BERE CON REGOLARITÀ PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ

COME POSSO VALUTARE IL MIO STATO DI IDRATAZIONE?

UN COLORITO PALLIDO O GIALLO PAGLIERINO DELLE URINE È INDICE DI UNA BUONA IDRATAZIONE
UN COLORITO ARANCIONE O MARRONCINO È INVECE INDICE DI SCARSA IDRATAZIONE

COME MI DEVO COMPORTRARE PRIMA DI UNA GARA O UN ALLENAMENTO?

ASSUMI L'ULTIMO PASTO COMPLETO ALMENO 3 ORE PRIMA DELL'ATTIVITÀ. PER UNO SPUNTINO SONO SUFFICIENTI 2 ORE. PER FAVORIRE LA PRESTAZIONE ED IL RECUPERO ASSUMI LA MAGGIOR PARTE DEI CARBOIDRATI COMPLESSI (PASTA, RISO, PATATE, PANE ECC.) NELLE 2 ORE PRECEDENTI E SUCCESSIVE L'ATTIVITÀ FISICA O SPORTIVA

