

Scuola Secondaria di I Grado **Giuseppe Pavoncelli**

Progetto extracurricolare “**Uno Sport al Giorno**”

■ **Piano alimentare pratico per la giornata di calcio**

Questo piano alimentare è pensato per gli studenti che partecipano all'attività di **calcio di base** alle ore **14:30**, dopo le lezioni e il pranzo consumato a scuola. Le indicazioni aiutano a mantenere energia e concentrazione, favorendo buone abitudini alimentari e sportive.

■ **Mattina**

Colazione (7:00–7:30): latte o yogurt + cereali o pane con miele/marmellata + 1 frutto (banana o mela).

Spuntino (10:30): 1 frutto o una barretta ai cereali semplice.

■ **Pranzo da portare a scuola (12:30–13:00)**

Per chi resta a scuola, il pranzo deve essere pratico, digeribile e nutriente. Ecco alcune idee:

- Panino con **prosciutto cotto** o **bresaola** e verdura leggera (insalata, pomodoro).
- Panino con **tonno e pomodoro** o **uova sode**.
- Piadina integrale con **formaggio fresco e verdure**.
- Acqua naturale + 1 frutto (banana o mela).

■ Evitare salse, fritti o dolci confezionati. Se il panino è grande, metà può essere mangiata come spuntino pre-allenamento.

■ **Pre-allenamento (14:10–14:20)**

Se serve energia prima di iniziare: 1 banana, mezzo panino, 1 pacchetto di cracker o una barretta ai cereali + acqua.

Evitare snack salati o merendine industriali.

■ **Durante l'allenamento (14:30–16:00)**

Bere acqua a piccoli sorsi ogni 15–20 minuti. Se fa caldo, si può aggiungere un po' di succo di frutta diluito.

■ Dopo l'allenamento (16:15–16:30)

Merenda per il recupero: yogurt da bere + frutto, oppure panino piccolo con marmellata o prosciutto.

■ Cena (19:30–20:00)

Pasto completo ma leggero: carne bianca, pesce o uova + verdure + cereali + frutta o yogurt.

Ricorda: un panino sano e un po' d'acqua sono la “benzina” giusta per giocare bene e sentirsi in forma! ■■ Mangiare bene è parte dell'allenamento!

Momento	Cosa Mangiare	Obiettivo
Colazione	Latte o yogurt + cereali + frutto	Energia per la mattina
Spuntino	Frutto o barretta ai cereali	Mantenere la concentrazione
Pranzo	Panino sano o piadina + frutta	Energie per l'attività
Pre-allenamento	Banana o mezzo panino + acqua	Energia immediata
Durante	Acqua o succo diluito	Idratazione
Dopo	Yogurt + frutto o panino	Recupero e reintegro