



La classe 2C
è lieta di invitare a pranzo
Sara Errani



Menu

Risotto alle zucchine



Orata al forno
con limone e olio EVO



Contorno di verdure
fresche



Cestini di macedonia
con frutta di stagione
e palline di gelato



La Scuola secondaria di 1 grado
I.C. Berti Bagnacavallo vi augura buon appetito!

1

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL TENNISTA

Una partita di tennis richiede sempre un notevole dispendio di energie e l'organismo quando disperde energie utilizza come carburante le calorie.

Per proteggersi dalle malattie si serve di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti.

Per la sua regolazione termica utilizza i liquidi, soprattutto, l'acqua. Infine, per rinnovare i suoi tessuti, il nostro corpo sfrutta le proteine e gli aminoacidi essenziali.

Perciò una corretta dieta del tennista deve contenere una miscela di macronutrienti che includa tutti questi elementi.



FABBISOGNO CALORICO 2

3000-3500 Kcal al giorno per un atleta normotipo in regime di allenamento.

Il consumo energetico in differenti attività espresso in N° di calorie per ora per Kg di peso corporeo:

CONSIGLI NUTRIZIONALI 3

Dormire 0,93	Pugilato 11,20
Passeggiare 2,86	Ciclismo 8,56
TENNIS 6,50	Pallacanestro 8,60
Ginnastica 7,00	Nuoto (50m/min) 10,00
Equitazione 7,70	Sci alpino 16,00
Calcio 8,00	Nuoto (70m/min) 31,00
Scherma 11,00	Corsa (400m/min) 85,00

PASTO PRE-GARA 4

In tutti gli sport aerobici, e cioè di durata, quale il tennis, il pasto pre-gara dovrebbe essere gluco-lipidico dato che zuccheri e grassi sono il principale substrato energetico che il muscolo utilizza quando la prestazione sportiva supera i 20-30 minuti.

E' necessario che il pasto venga consumato almeno 3 ore prima della competizione, che non sia particolarmente abbondante, costituito soprattutto da carboidrati complessi (cioè amido) quindi pasta o riso, pane, patate, integrati con lipidi e una ridotta quota di proteine al fine di modulare l'utilizzo muscolare degli zuccheri.

Tra i lipidi, gli acidi grassi a catena corta, come grassi di origine vegetale sono metabolizzati più rapidamente. L'acido oleico (l'olio d'oliva) è raccomandabile, in quanto energetico preferenziale per i muscoli specie dei soggetti allenati e negli sport di resistenza.

