

ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DELLA GARA

GARE SOLO AL MATTINO	GARE SOLO AL POMERIGGIO	GARE AL MATTINO E POMERIGGIO POMERIGGIO
(INIZIO RISCALDAMENTO: 8 - 9)	(INIZIO RISCALDAMENTO: 14,30 - 15,30)	(INIZIO RISCALDAMENTO : 8-9; 14 - 15,30)
PRIMA COLAZIONE	PRIMA COLAZIONE	PRIMA COLAZIONE
<p>Quando Almeno un'ora prima del riscaldamento</p>	<p>Quando Al risveglio</p>	<p>Quando Al risveglio, prima di andare a scuola; la prima colazione non deve essere saltata</p>
<p>Cosa Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure biscotti secchi + the o spremuta-frullato di frutta fresca</p>	<p>Cosa Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure fiocchi di mais o riso soffiato; oppure biscotti secchi o dolci casalinghi tipo crostate o ciambelle + latte o yogurt; oppure the, caffè d'orzo; oppure spremuta-frullato di frutta fresca</p>	<p>Cosa Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure biscotti secchi + the o spremuta-frullato di frutta fresca</p>
<p>Quanto Razione scarsa</p>	<p>Quanto Razione abbondante</p>	<p>Quanto Razione scarsa</p>
RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA	SPUNTINO MATTUTINO	RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA
<p>Quando In caso di: gara nella tarda mattinata - più gare nella mattinata - sensazione di fame (ipoglicemia) non oltre 30 minuti prima della gara</p>	<p>Quando A metà mattina, nell'intervallo scolastico</p>	<p>Quando In caso di: gara nella tarda mattinata - più gare nella mattinata - sensazione di fame (ipoglicemia) non oltre 30 minuti prima della gara</p>
<p>Cosa Frutta essicata (uvetta, datteri); oppure compresse di fruttosio (es. Enervit); bere acqua o the. Evitare zucchero bianco e cioccolata; snack tipo patatine e simili, bevande gassate</p>	<p>Cosa Prodotti da forno secchi dolci o salati (biscotti, crackers, schiacciatine); bere succo di frutta o the</p>	<p>Cosa Frutta essicata (uvetta, datteri); oppure compresse di fruttosio (es. Enervit); bere acqua o the. Evitare zucchero bianco e cioccolata; snack tipo patatine e simili, bevande gassate</p>

Quanto Razioni scarse

RAZIONE POST-GARA

Quando Dopo la gara

Cosa Spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati; oppure cioccolato o gelato; bere acqua o the o succhi di frutta

Quanto Razione scarsa

PRANZO

Quando Orario possibile

Cosa Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua

Quanto Razione normale

MERENDA

Quando Metà pomeriggio

Quanto Razione normale

PRANZO

Quando Almeno 1 ora e mezzo prima del riscaldamento

Cosa Pasta asciutta o riso con olio, grana, pomodoro + frutta + eventualmente dolce tipo crostata o ciambella; bere acqua.

Quanto Razione normale

RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA

Quando In caso: nel tardo pomeriggio - più gare nel pomeriggio - sensazione di fame (ipoglicemia) - non oltre 30 minuti prima della gara

Cosa Frutta essicata (uvetta, datteri); oppure compresse di fruttosio (es. Enervit); bere acqua o the. Evitare zucchero bianco e cioccolata; snack tipo patatine e simili, bevande gassate

Quanto Razione scarsa

RAZIONE POST-GARA

Quando Dopo la gara

Quanto Razioni scarse

RAZIONE POST-GARA

Quando Dopo la gara

Cosa Spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati; bere acqua o the o succhi di frutta

Quanto Razione normale

PRANZO

Quando Almeno 1 ora e mezzo prima del riscaldamento

Cosa Pasta asciutta o riso conditi con olio, grana, pomodoro + frutta + eventualmente dolce tipo crostata o ciambella; bere acqua.

Quanto Razione scarsa

RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA

Quando In caso: nel tardo pomeriggio - più gare nel pomeriggio - sensazione di fame (ipoglicemia) - non oltre 30 minuti prima della gara

Cosa Prodotti da forno dolci o salati; oppure panino con prosciutto; oppure gelato; bere the o succhi di frutta

Quanto Razione normale

CENA

Quando Orario abituale

Cosa Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta; bere acqua

Quanto Razione solita

Cosa Prodotti da forno dolci o salati (biscotti, crackers, schiacciatine), oppure cioccolato o gelato; bere acqua o the o succhi di frutta

Quanto Razione scarsa

CENA

Quando Orario abituale

Cosa Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta + dolce; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi; oppure pizza) + verdura cotta o cruda + frutta + dolce; bere acqua

Quanto Razione normale

Cosa Frutta essicata (uvetta, datteri); oppure compresse di fruttosio (es. Enervit); bere acqua o the. Evitare zucchero bianco e cioccolata; snack tipo patatine e simili, bevande gassate

Quanto Razione scarsa

RAZIONE POST-GARA

Quando Dopo la gara

Cosa Spuntino a base di prodotti da forno dolci o salati; oppure cioccolato o gelato; bere acqua o the o succhi di frutta

Quanto Razione normale

CENA

Quando Orario possibile

Cosa Primo piatto (pasta asciutta o riso o pasta in brodo) + secondo piatto (carne o pesce; oppure prosciutto crudo o cotto; oppure formaggio) + verdura cotta o cruda + frutta + dolce; bere acqua. Oppure piatto unico (pasta asciutta condita con carne, pesce o legumi; oppure pizza) + verdura cotta o cruda + frutta + dolce; bere acqua

Quanto Razione normale