

# ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DELLA GARA

## GARE SOLO AL MATTINO

(INIZIO RISC. : 8 - 9)

### PRIMA COLAZIONE

**Quando** : Almeno un'ora prima del riscaldamento

**Cosa** : Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure biscotti secchi + the o spremuta-frullato di frutta fresca

**Quanto** : Razione scarsa

### RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA

**Quando** : In caso di: gara nella tarda mattinata - più gare nella mattinata - 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

## GARE SOLO AL POMERIGGIO

(INIZIO RISC. : 14,30 - 15,30)

### PRIMA COLAZIONE

**Quando** : Al risveglio

**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

**Quanto** : Razione abbondante

### SPUNTINO MATTUTINO

**Quando** : A metà mattina, nell'intervallo scolastico

**Cosa** : Prodotti da forno secchi dolci o salati (biscotti, crackers, schiacciatine); bere succo di frutta o the

## GARE AL MATTINO E POMERIGGIO

(INIZIO RISC. : 8-9; 14 - 15,30)

### PRIMA COLAZIONE

**Quando** : Al risveglio, prima di andare a scuola; la prima colazione non deve essere saltata

**Cosa** : Pane tostato o fette biscottate con marmellata o miele; oppure biscotti secchi + the o spremuta-frullato di frutta fresca

**Quanto** : Razione scarsa

### RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA

**Quando** : In caso di: gara nella tarda mattinata - più gare nella mattinata - 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** : Razioni scarse

**Quanto** : Razione normale

**Quanto** : Razioni scarse

**RAZIONE POST-GARA**

**PRANZO**

**RAZIONE POST-GARA**

**Quando** : Dopo la gara

**Quando** : Almeno 1 ora e mezzo prima del riscaldamento

**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

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

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

**Quanto** : Razione scarsa

**Quanto** : Razione normale

**Quanto** : Razione normale

**PRANZO**

**RAZIONE PRE-GARA E INTRAGARA**

**PRANZO**

**Quando** : Orario possibile

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

**Quando** : Almeno 1 ora e mezzo prima del riscaldamento

**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

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

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

**Quanto** : Razione normale

**Quanto** : Razione scarsa

**Quanto** : Razione scarsa

**MERENDA**

**RAZIONE POST-GARA**

**RAZIONE PRE-GARA E  
INTRAGARA**

**Quando** : Metà pomeriggio

**Quando** : Dopo la gara

**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

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

**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 normale

**Quanto** : Razione scarsa

**Quanto** : Razione scarsa

**CENA**

**CENA**

**RAZIONE POST-GARA**

**Quando** : Orario abituale

**Quando** : Orario abituale

**Quando** : Dopo la gara

**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

**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

**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 solita

**Quanto** : Razione normale

**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