PER GIOCARE A FOOTBALL GAME DEVI SAPERE CHE....

IL CALCIO

Il calcio fa bene alla salute!!!

Ma perché ?

Il 90% del nostro calcio si trova nelle ossa e nei denti: è quindi importante assumere molto calcio sin da piccoli !

La maggior quantità di calcio si trova nel latte e derivati, ma anche alcuni tipi di legumi e verdure ne contengono molto. Troviamo il calcio anche nelle acque minerali.

Quanto calcio ci serve al giorno?

- 800 mg (1 - 6 anni)
- 1000 mg (7 - 10 anni)
- 1200 mg (11 - 18 anni)

GLI ALIMENTI SI CLASSIFICANO IN GRUPPI

cereali	→	energia
legumi	→	proteine
frutta e verdura	→	minerali e vitamine
carni, pesce, uova	→	proteine
latte e latticini	→	calcio, fosforo e proteine
grassi e oli	→	lipidi, calorie
conserven e sciroppi	→	zuccheri semplici

DIETA MEDITERRANEA

Le popolazioni del bacino del Mediterraneo erano composte in prevalenza da **contadini** o **pescatori** che, per sopravvivere, si nutrivano di prodotti che coltivavano e pescavano, mentre mangiavano raramente carne, proveniente da animali allevati nei cortili.

Questo stile alimentare e di vita, dettato da condizioni climatiche e geografiche favorevoli all'agricoltura e alla pesca, determinarono la nascita di quella che nel 1951 lo studioso americano **Ancel Keys**, mentre era nel Cilento – dove visse fino all'età di 100 anni!! – definì **Dieta Mediterranea**.

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta **patrimonio immateriale dell'Unesco**.

È caratterizzata da un regolare consumo di prodotti freschi combinati tra di loro:

- abbondante consumo di **frutta e verdura di stagione** e di **cereali** spesso integrali
- buon consumo di **pesce** (soprattutto pesce azzurro, data la sua abbondanza nel Mediterraneo)
- frequente consumo di **legumi** sia freschi (nei periodi di raccolta) che secchi (in inverno)
- uso poco frequente delle **carni**

Elemento fondamentale è l'**olio di oliva**: il condimento più utilizzato proprio perché nel bacino del Mediterraneo gli ulivi crescono rigogliosi.

Nel FB Game la Piramide Alimentare delinea il modulo di gioco 4 - 3 - 2 - 1

Partendo dalla base (la **difesa**) troviamo gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente; man mano (il **centrocampo**) che ci si avvicina al vertice (l'**attacco**) troviamo gli alimenti che devono essere consumati con moderazione.

Se nelle piramidi egiziane le fondamenta solide hanno tenuto "in piedi" l'edificio per millenni, nella piramide alimentare alla base troviamo gli alimenti più importanti per mantenere a lungo un buon stato di salute:

Difesa bassa a 4: una barriera!

- frutta e verdura: ricchi di acqua, fibra, vitamine A e C, sali minerali e antiossidanti

Difesa alta e centrocampo a 3: equilibrio!

- Cereali: pane, pasta, riso e patate ricchi di carboidrati, proteine e fibra
- Olio di oliva extravergine
- Latte o yogurt: forniscono tanto calcio e pochi grassi

La genialità e lo special power dei 2 trequartisti!

- Carne, pesce, legumi, formaggi, uova: ricchi di proteine, ma ognuno con proprietà nutrizionali specifiche (special power)

pesce	→	omega 3
carne	→	ferro e vitamina B
legumi	→	carboidrati, fibra e calcio
formaggi	→	calcio e grassi saturi
uova	→	grassi animali e colesterolo

1 bomber in attacco!

- dolci e snack: zuccheri e calorie

→ continua

ANCHE A TEATRO SI GIOCA A FOOTBALL!

TEATRO ARGENTINA
21 novembre - 20 dicembre 2015
MEDITERRANEA FB CLUB

LE VITAMINE

per difendersi dagli attacchi della squadra avversaria

Le vitamine sono micronutrienti essenziali per la vita.

Le vitamine conosciute sono 13 e vengono distinte in 2 gruppi:

- vitamine **liposolubili** (A, E, D, K)
- vitamine **idrosolubili** (C e gruppo B)

Tutte le vitamine sono essenziali perché il nostro organismo non è in grado di produrle in quantità sufficiente ai bisogni. Per questo devono essere assunte attraverso gli alimenti che li contengono.

Tra le AZIONI più importanti troviamo:

- agiscono come antiossidanti bloccando i radicali liberi
- intervengono nella deposizione di calcio nelle ossa
- garantiscono il buon funzionamento del sistema nervoso

In natura non esiste un alimento che contiene tutte le vitamine. Alcune si trovano soprattutto nella frutta, verdura, cereali e legumi. Altre nella carne, pesce, uova, latte e derivati.

Per introdurre tutte le vitamine nella giusta quantità, è necessaria un'alimentazione equilibrata e varia, quindi molto **TURNOVER**.

Vitamina	Alimenti
A	carote, latte, formaggi, olio, fegato
B1	lievito di birra, legumi, frutta, germe dei cereali
B2	latte, uova, pesci, carne
PP	carni magre, pesci, cereali
B5	tuorlo d'uovo, fegato, pappa reale, ortaggi
B6	germe dei cereali, uova, latte, legumi
B7 o vit. H	latte (umano e di mucca), latticini, tuorlo dell'uovo e frutti di mare
B9	fegato, uova, formaggio, ortaggi verdi
B12	carne, latte, uova, pesce, crostacei
C	ortaggi verdi, patate, pomodori, agrumi, altri frutti come melone, fragole, kiwi
D	latte, burro, tuorlo, olio di fegato di merluzzo
E	ortaggi verdi, olio di semi e di oliva
K	spinaci, cavoli, ortaggi verdi in genere

Quel FB Player al centrocampo ha FIBRA!

La Fibra Alimentare non è un nutriente, ma se non ci fosse nell'alimentazione di tutti i giorni la nostra salute correrebbe seri rischi. È un particolare carboidrato complesso presente nel mondo vegetale. La fibra è indigeribile per l'organismo umano, per cui non apporta nutrienti, né energia, ma la sua importanza è dovuta alle funzioni che svolge a livello dello stomaco e dell'intestino.

Alimenti FB Players	Classifica Contenuto di fibra totale (g/100g)
Fave secche	21,1
Fagioli secchi	17,5
Piselli secchi	15,7
Lenticchie secche	13,8
Ceci secchi	13,6
Fichi secchi	13,0
Soia, secca	11,9
Orzo perlato	9,2

Alimenti FB Players	Classifica Contenuto di fibra totale (g/100g)
Farina, frumento integrale	8,4
Farina di frumento tipo 00	2,2
Prugne, secche	8,4

I CARBOIDRATI E LE PROTEINE

Energia e forza per l'attacco!!

I **carboidrati**, anche chiamati anche glucidi o... zuccheri!

La funzione principale dei carboidrati è di fornirci energia: ogni grammo di qualunque tipo di carboidrato digeribile fornisce circa 4 kcal.

In una dieta equilibrata essi devono coprire il 50-55% delle calorie giornaliere consumando alimenti ricchi di carboidrati complessi e fibra, come cereali integrali, frutta, verdura e legumi, e non zuccheri semplici, che sono un fattore di rischio per la carie dei denti e possono contribuire al sovrappeso e all'obesità.

Il nostro organismo non ha un bisogno specifico di zuccheri semplici, i carboidrati invece non devono assolutamente mancare nella nostra dieta ma è importante anche che non siano introdotti in eccesso per evitare un aumento di peso.

Attenti soprattutto agli zuccheri semplici, che dovrebbero coprire il 10-12% delle calorie. Questa percentuale viene purtroppo superata abbondantemente dai bambini... E non solo da loro!

Le **proteine** sono importanti principi nutritivi presenti in tutti gli alimenti, sia di origine animale che vegetale.

Sono definite di alto valore biologico le proteine della carne, del pesce, dell'uovo e del latte.

Tuttavia combinando sapientemente due proteine di basso o medio valore biologico si possono ottenere proteine di alta qualità, per esempio con l'unione di cereali e legumi (pasta e fagioli) abbiamo un pasto già ricco di proteine e non c'è bisogno di aggiungere carne, pesce o formaggi al pasto.

Le **FUNZIONI** che le proteine svolgono nel nostro corpo sono molteplici:

- formano i muscoli, la pelle, le ossa, i capelli
- partecipano alla produzione di ormoni ed enzimi
- formano anticorpi, trasportano i nutrienti e l'ossigeno attraverso il sangue

Pur svolgendo tante funzioni il fabbisogno proteico di una persona adulta è di circa 1 grammo per chilogrammo di peso corporeo.

Una dieta ricca di proteine animali nei primi anni di vita di un bambino aumenta il rischio di obesità adulta. Perciò cercate di non esagerare con le porzioni di carne (in particolare quella rossa) e ricordiamoci di assumere le proteine anche dai legumi e dai cereali.

Oltre alle proteine garantirete così un **carico di energia, molta fibra** e soprattutto **pochissimi grassi!!**

ANCHE A TEATRO SI GIOCA A FOOTBALL!

TEATRO ARGENTINA
21 novembre - 20 dicembre 2015
MEDITERRANEA FB CLUB