

Preparação Nutricional do Grupos-equipa de Futsal Infantis e de Juvenis (Dieta antes, durante e após a competição)

Os conselhos nutricionais indicados neste documento, a propósito da tua participação nas Provas do calendário competitivo 2015-16, são apenas sugestões que podes ou não seguir!

1.- Pequeno-Almoço (7:30h):

Imediatamente após levantar, beber 1 ou 2 copos de água fria ou morna para hidratar! Segue-se a higiene pessoal, vestir e só depois chega o pequeno-almoço que deve ser tomado com calma, sem pressas, e sentado à mesa!

Pequeno-Almoço
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> - Sumos de fruta naturais (...); - Leite simples ou iogurtes naturais com cereais integrais (de preferência, Trigo, Cevada, Granola, Muesli, Cruesli, Corn Flakes tudo da Saludem ou Weetabix original) com ou sem fruta; - Batido de leite com fruta (Kiwi, banana, ...) com 1 ou 2 fatias de pão escuro com manteiga; - Pão, de preferência, integral ou de mistura com carne (peru, frango, ...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou ovos, ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate,...); - Fruta (...)

Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos:

- Sandes com carne (peru, frango...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou ovos, ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate, ...);
- Fruta (maçãs, banana, ...);
- Água (de preferência, **Monchique ou Carvalhelhos ou Evian ou S. Silvestre ou Cruzeiro ou Vimeiro original**) ou Sumos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar)

Não é de modo nenhum aconselhável levar bolos (...), guloseimas (...), batatas fritas (...), refrigerantes (...), etc.. Para além de serem alimentos nocivos para a saúde, em geral, são profundamente prejudiciais e inibidores ao bom rendimento desportivo!

2- Meio da manhã (10:05-10:20h):

Meio da Manhã
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> - Iogurte ou sumo de fruta (tendencialmente naturais e com pouco açúcar); - Pão, de preferência de mistura ou integral, com queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto ou manteiga; - Fruta (...) ou frutos secos.

3- Almoço – muito ligeiro – (11:50-12:30h):

Almoço (c/ quantidades reduzidas, 1/2 dose!)
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de legumes (...); - Carne ou peixe; - Legumes/vegetais cozidos (...) e saladas cruas (...); - Batata ou arroz ou massa, de preferência, integrais...; - Sobremesa: fruta ou doce

4-Tempo de espera entre o final da última refeição e início da prova (12:30 - 14:30h):

Não deve ser ingerido qualquer alimento líquido ou sólido!

5- Durante a prova – 2 jogos de 40 minutos (14:30-16:30h):

(Infantis 10+10+10+10 min. e Juvenis 20+20 min.)

Deverão ser ingeridas pequenas quantidades de bebida com um pouco açúcar (HC) em intervalos regulares de 15/20 minutos e nunca mais de 100-150ml de cada vez (3/4 goles).

Os momentos ideais para o fazer são no intervalo de cada jogo e entre os 2 jogos!

6- Após a prova (16:30-17:00h):

Alimentos para ingerir logo após a prova (MOCHILA)

Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais

- **Beber água, abundantemente, mas de preferência alcalina (pH>7) até à hora da próxima refeição: Vimeiro original (mesossalina – 1100/139 mg/L de Na) ou Monchique (298/104) ou Evian (309/6,5) ou Carvalhelhos (229/5,2) ou S. Silvestre ou Cruzeiro. São de evitar as águas do Luso, Fastio, Vitalis e Castelo de Vide, por serem ácidas!**

- Sumo de fruta (não ácido) + uma banana e/ou maçã;

- “Bebidas desportivas”, nomeadamente as marcas comerciais **Gatorade (6,0/100ml), Isostar (6,6), Aquarius (7,9) e Powerade (8,2)** por apresentarem uma composição adequada, ou muito próxima, para serem utilizadas após as provas. O problema é o seu custo! Por isso, o melhor é não consumir estes produtos!!! SOLUÇÃO: RECEITA CASEIRA!!!

- **Comer uma ou duas sandes**

7- Primeira refeição (sentado à mesa) após a prova (20:00h):

1ª refeição (sentado à mesa) após a prova

Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais

- Sopa de legumes

- Massas alimentícias (esparguete/macarrão) ou arroz ou batata cozida

- Carne ou peixe ou ovos (repor proteína destruída!)

- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite)

- Fruta (banana ou alperce ou pêsego, ricos em potássio) ou doce

- Água mineral alcalina ou leite magro/meio gordo

Deve-se evitar bebidas alcoólicas e bebidas não naturais (cola, laranjadas, etc.). Tanto o álcool como a cafeína (cola, café, etc.) são diuréticos e assim, embora ajudem a eliminar, pelos rins, os detritos metabólicos formados durante o trabalho muscular, obrigam os rins a eliminar água e minerais que deveriam ser retidos para compensar a desidratação.

8- Descansar (22:30h):



Nota final: se tiveres curiosidade em aprofundar os teus conhecimentos sobre Nutrição Desportiva podes e deves consultar o “**Projecto NutreBem Desportivamente**” na página da escola (www.aefp.pt)