



Consells d'alimentació saludable per a nens de futbol base

NOTÍCIES GENERALS | 18/03/2020

L'FCF ofereix recomanacions nutricionals dirigides als més joves, per mantenir el pes i el sistema immunitari a ratlla durant l'aturada de la lliga, gràcies a l'assessorament de la doctora Laura Arranz.



La Federació Catalana de Futbol, seguint amb l'aposta d'oferir informació de servei als seus federats i federades, posa a disposició de les famílies del futbol i futbol sala català una **guia amb consells pràctics d'alimentació saludable per a nens i nenes de categories de base**. Gràcies a l'assessorament de la doctora en nutrició, farmacèutica i dietista-nutricionista **Laura Arranz**, l'FCF facilita una pauta dirigida als més petits de la casa, per portar una dieta sana i equilibrada amb l'objectiu de mantenir el pes corporal i el sistema immunitari a ratlla durant l'aturada de la competició.



“Ara és moment de cuidar-se”, afirma Arranz, en un període d’estada a casa on inevitablement “es fa menys activitat física” i en el qual “**és molt important regular la ingesta calòrica**”. Tant és així, que l’especialista llença una bateria de propostes no només per assegurar l’alimentació adequada dels jugadors i jugadores en etapa de creixement, sinó també per fer-los partícips de l’elaboració dels plats, com a activitat lúdica i educativa. Repassem-les tot seguit:

- **Mantenir horaris fixos de tots els àpats del dia**, ajustant l’esmorzar després d’aixecar-se; un reforç a mig matí si els nens han matinat; el dinar entre les 13.00 hores i les 14.00 hores; el berenar no més enllà de les 17.00 hores; i el sopar entre les 20.30 hores i les 21.00 hores.
- **Evitar que piquin entre hores** o que mengin de forma descontrolada a causa de l’avorriment o en moments de veure la televisió, per evitar la ingesta excessiva de calories.
- **Incloure en la dieta tots els grups d’aliments**, sense oblidar la fruita, les verdures, els llegums, els fruits secs o les llavors. Cal deixar només



per dies puntuals les llatinadures, la brioixeria, les galetes de xocolata o els snacks salats, i no compensar les estones d'avorriment o neguit amb aliments poc saludables. Tingueu-ho en compte: **com més sucre, més hiperactivitat!**



- **Varietat en els esmorzars.** Més enllà de la llet amb galetes, introduir creps o pancakes combinats amb fruita; torrades amb alvocat i pernil; coca de iogurt casolana; begudes vegetals; o formatge fresc.
- **Procurar hidrats de carboni en el dinar, i proteïna i vegetals a sopar.** Què vol dir això? Que si al migdia els nens mengen pasta o arròs, al vespre millor carn blanca o peix amb verdures o ou. Hi ha moltes maneres de cuinar les verdures, per exemple, saltejades amb encenalls de pernil o amb ou dur ratllat a sobre.
- **Apostar per berenar saludables i creatius!** Broquetes de fruites banyades amb mel o crema d'ametlles; iogurt amb maduixes i llavors de xia; mató amb mel i nous; crep de plàtan i crema de cacahuet, etc.



- **En sopars especials, a més de pizza, hi ha altres opcions:** humus amb dips de pastanaga; guacamole; o amanides amb tomàquets cherry.
- **Hidratació amb aigua, descartant begudes ensucrades o refrescs,** encara que siguin light, ja que treuen la gana pels àpats principals. L'aigua es pot aromatitzar amb menta, llimona, anissos, gingebre, etc.
- **I sobretot, fem que participin activament en l'elaboració d'algun dels àpats, ara que tenen temps!** Per exemple, en els berenars. És una activitat que els distraurà i ajudarà per tal que mengin més conscientment!

