



C.E. BIGUES I RIELLS

COLORS DEL CLUB: SAMARRETA VERDA – PANTALÓ BLANC

Camp Municipal d'Esports (urbanització Can Barri)
Av. Onze de Setembre, 42 – 08415 BIGUES I RIELLS

NUTRICIÓ I HIGIENE ESPORTIVA

Una de les prioritats del nostre Club és l'educació dels nens en quant a l'objectiu de prevenir possible lesions i malalties relacionades amb l'esport.

Per aquest motiu, ens adrecem a tots els pares per a transmetre-us uns consells referent a l'àmbit de la higiene i nutrició del vostre fill, a seguir durant la temporada.

Respecte de la **higiene**, considerem indispensable tenir en compte els següents punts:

- Ús de tovallola per dutxar-se.
- Ús de sabatilles de dutxa.
- Sabó i gels de bany personals.
- Control de les ungles (curtes i de tall recte).
- 2 venes elàstiques (només els cadets i juvenils). Durant la temporada es faran monogràfics pel perfecte embenat dels turmells als jugadors.

En quant a la **nutrició**, és un punt molt important a tenir en compte en nens d'aquestes edats, ja que la dieta ha de ser variada i equilibrada. Això vol dir, que han d'aportar les proteïnes (funció estructural), els greixos i els hidrats de carboni (aliments energètics) necessaris per no tenir carències alimentàries. No ens haurem de capficar en què menjar, si el nen rep una aportació diària de carn o de peix acompanyat de verdures o amanides, el vostre fill no tindrà cap carència alimentària.

Referent a la dieta que s'ha de seguir abans o després de la competició, s'han de tenir prou clars els següents aspectes:

- És molt important que l'últim àpat abans de jugar estigui distanciat com a mínim de 2 hores i mitja abans del partit. Aquest àpat serà suau i ric en hidrats de carboni (verdura, pasta, arròs, etc.), ja que ens aportaran l'energia per donar el màxim físicament.
- Després de la competició, haurem d'esperar també una hora aproximadament abans de menjar. Aquests aliments hauran de ser de digestió ràpida (fruita, hidrats de carboni, etc).
- El mateix dia de la competició, per sopar sí que es podrà donar una aportació extra de proteïnes (carn, peix, lactis, etc.), per reparar les estructures que ho necessitin.
- Si el partit és al matí, l'esmorzar serà suau. Donarem un suc de fruites amb un petit entrepà si cal, tot i que no és necessari. Evitarem la ingesta de lactis, ja que són de difícil digestió i poden desencadenar un tall de digestió a l'hora del partit.
- **L'aigua** és importantíssima pel seu efecte termoregulador. És aconsellable beure grans quantitats d'aigua tant abans com durant i després del partit. Podem ajudar amb begudes isotòniques per la millor recuperació de l'esportista.

Esperem que aquestes recomanacions siguin de la vostra utilitat.