



A.S.D.
ARNO CASTIGLIONI LATERINA

L'ALIMENTAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE

**DUE INCONTRI PER CRESCERE INSIEME
DENTRO E FUORI DAL CAMPO**



LE SUE LAUREE



Laurea in
Scienze Motorie,
Sportive e Salute



Laurea Magistrale in
Scienze Tecniche dello Sport



Laurea Magistrale in
Scienze della Alimentazione



Biologo Nutrizionista

Dott. ANDREA ZOPPI
Biologo Nutrizionista

 **1° INCONTRO**
MARTEDÌ
27 OTTOBRE 2026



Stadio Comunale
LATERINA



Ore
19.15

ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA E CRESCITA NEL GIOVANE CALCIATORE

- I fabbisogni nutrizionali nelle diverse fasce d'età
- L'importanza della colazione e dei pasti principali
- Idratazione e buone abitudini
- Alimentazione e rendimento sportivo



 **2° INCONTRO**
MARTEDÌ
24 NOVEMBRE 2026



Stadio Comunale
LATERINA



Ore
19.15

PRE E POST ALLENAMENTO E PARTITA

- Cosa mangiare prima dell'attività sportiva
- Recupero e alimentazione dopo l'impegno fisico
- Gestione dell'energia durante la giornata
- Consigli pratici per ragazzi, famiglie e staff



INCONTRI APERTI A GENITORI, ATLETI, ALLENATORI E DIRIGENTI

Un'occasione importante per approfondire insieme un tema fondamentale per la crescita e il benessere dei nostri ragazzi.

Vi aspettiamo!

