

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin |
| Herausgeber: | Scuola federale di ginnastica e sport Macolin |
| Band: | 32 (1975) |
| Heft: | 11 |
| Rubrik: | Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione |

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Direttive per l'alimentazione degli sportivi d'alta prestazione

Dieter M. Tromp - medico della squadra nazionale di sci di fondo

1. INTRODUZIONE

- sport-divertimento → sport d'alta prestazione, sia sport d'élite per dilettanti, sia sport professionistico
- essere fisicamente e psicicamente in forma eccellente con:
 - un allenamento pianificato
 - una sorveglianza medica e psicologica
 - un modo di vita equilibrato
 - consigli alimentari
- Allenamento + alimentazione = prestazione
- aumento della prestazione con prescrizioni alimentari appropriate e con il rispetto di queste
- considerare le abitudini e le circostanze ambientali (pasti alla mensa, possibilità insufficiente o nessuna di cucinare a casa ecc.)
- oltre ai principi generali dell'alimentazione occorre badare a:
 - un adattamento individuale all'età e al sesso, alla costituzione, compresi taglia e peso, allo sport, allo sforzo fornito per l'allenamento durante una giornata o un periodo, al lavoro quotidiano, al clima e al tempo ecc.
- **Attenzione:** cambiamento repentino di nutrimento, soprattutto nei viaggi all'estero!

Esempio di una differenziazione (Mandel):

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| prestazioni rapide | 20% di proteine |
| prestazioni di durata | 32-40% di grasso |
| prestazioni di media durata | 55-60% di carboidrati |

Attenzione: troppa importanza calorica di carboidrati → trasformazione in grasso!

Nutrimento ricco in grasso: diminuisce la prestazione, rimane a lungo nello stomaco, irrita la mucosa dello stomaco, diminuisce l'attività digestiva.

Fabbisogno in grassi:

non oltre 70 g al giorno (certe indicazioni ammettono fino a 100 g al giorno). Soprattutto grassi vegetali. Contengono vitamine liposolubili; volume relativamente ristretto per un approvvigionamento ricco di calorie. Per un assorbimento di oltre 4000 calorie, una digestione ottimale dovrebbe essere facilitata con un prodotto enzimatico.

2. QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

- Carboidrati → glucosio: innanzitutto fornitore di energia per il lavoro muscolare
- Grassi → acidi grassi: pure fornitore di energia e conservazione della temperatura del corpo; scambio reciproco possibile con i carboidrati in un quadro limitato
- Proteine → amminoacidi: in primo luogo nella costituzione e la trasformazione delle strutture cellulari

Il glucosio, gli acidi grassi e gli amminoacidi sono sostanze di base che, attraverso lo stomaco e gli intestini, sono trasportati dal sangue nell'organismo nei luoghi in cui è maggiormente necessario.

Tenore di calorie

Elementi nutritivi:
100 g di carboidrati
100 g di proteine
100 g di grassi

Tenore in calorie:
410 calorie
410 calorie
930 calorie

Proporzioni ottimali:

carboidrati 45-50-55-60-65%
proteine 13-15-18-20%
grassi 25-30-32-40%

3. QUANTITÀ DI ALIMENTI

Fabbisogno in calorie (= unità di calore)

Uomo di statura media (70 kg, 175 cm)
3500-4000 calorie (\pm 5-10%) al giorno

il numero delle calorie indicato sopra innanzitutto per atleti di pentathlon, decathlon, i nuotatori, esercizi di forza muscolare ecc.

Per le **donne**, circa 10% in meno.

Nel periodo della crescita circa 5% in più di calorie.

Fabbisogno totale

fabbisogno di base + fabbisogno addizionale = fabbisogno totale

Fabbisogno di base: per attività moderata senza allenamento sportivo, secondo l'età e il peso, 2600-3600 calorie al giorno. Una persona coricata e al riposo necessita di 1500 calorie al giorno.

Fabbisogno addizionale: 400-900 calorie per ora di prestazione sportiva.

Osservazione:

- nello sci di fondo e l'alpinismo in alta montagna, l'organismo brucia fino a 10 000 calorie al giorno!
- in altitudine più carboidrati e meno proteine, dato che i carboidrati consumano meno ossigeno per essere trasformati in energia.

Fabbisogno di proteine: il fabbisogno in proteine dello sportivo è aumentato.

Approvvigionamento minimo per sport di resistenza: 1,5-2 g per kg di peso del corpo e al giorno. Approvvigionamento minimo per sport di forza: 2,5-3 g per kg di peso del corpo e al giorno. Se possibile 2/3 proteine animali e 1/3 proteine vegetali!

Additivi molto ricchi in proteine: Protifar, Kernmark, Gevral.

4. RIPARTIZIONE DEI PASTI / CONTROLLO

Da tre a cinque pasti ripartiti in modo regolare su tutta la giornata: il mattino 20%, alle nove 10%, a mezzogiorno 30%, merenda 10%, la sera 30% dell'approvvigionamento in calorie.

Arricchire la prima colazione fra l'altro con proteine (carne, latte, formaggio, uova). Non cenare immediatamente prima di coricarsi; dev'essere facilmente digeribile, quantità non troppo grosse. Se possibile adattare le ore dei pasti all'allenamento. Mangiare tranquillamente, lentamente, ben masticare.

Controlli periodici del peso (tabelle forniscono il peso ideale individuale).

5. LE DIFFERENTI FORME D'ALIMENTAZIONE**A La razione d'allenamento**

- sono validi i precedenti punti 1-4
- alimentazione durante l'allenamento — alimentazione costituente: soprattutto ricca in proteine (carne, latte, latticini, pesce)
- complementi vedi punto 7
- proposte di menu vedi punto 10

B La razione pre-competizione

Ultima riempimento delle riserve soprattutto con nutrimento ricco in carboidrati (accumulazione di glicogeno).

Nuove scoperte scientifiche: influsso dietetico sulle riserve di glicogeno nella muscolatura dello scheletro con il seguente procedimento: dapprima allenamento molto duro per esaurire le riserve in glicogeno della muscolatura; in seguito, durante tre giorni, regime proteine-grasso; accumulazione di grandi riserve di glicogeno con un'alimentazione molto ricca in carboidrati durante gli ultimi tre giorni che precedono la competizione.

Badare inoltre ai seguenti punti:

- nessun nutrimento che gonfi (cavoli, piselli, fagioli, lenticchie)
- poco grasso, apporto moderato di proteine (uova alla coque, yoghurt, poca carne al grill)
- proibito: carni grasse, salsicce arrostiti, bevande gassate, bevande e cibi ghiacciati, spezie troppo forti, frutta fresca con nocciola, salse pesanti, pochissime valenze acide poiché causano la diminuzione della riserva acida

Proposte di menu vedi punto 10

- ultimo pasto principale circa 3 ore prima della competizione; in seguito, tutte le ore fino alla gara, un apporto moderato di carboidrati (diversi carboidrati altrimenti pericolo di diarrea). Prima della partenza lo stomaco non dev'essere né completamente pieno né completamente vuoto
- avere sempre a disposizione razioni di riserva sotto forma concentrata, facili da digerire, per far fronte a eventuali ritardi della partenza
- evitare nelle competizioni all'estero, cambiamenti repentinii del nutrimento, non provare cibi inabituali prima della gara!

C Razione di gara

Diverse varianti secondo lo sport, la durata dello sforzo, il luogo e l'ora della gara ecc.

In una competizione di lunga durata (grande consumo di calorie, perdita di liquido), due sono i grandi pericoli: l'ipoglicemia e la disidratazione.

Profilassi dell'ipoglicemia:

assorbimento di elementi nutritivi ricchi in carboidrati, facili da ingerire e digerire e che agiscono rapidamente, a intervalli regolari durante la competizione. Evitare esagerate quantità di nutrimento. I carboidrati dovrebbero essere assorbiti sotto forma di fecole (amido) e di differenti specie di zuccheri;

assorbimento continuo, si evita in questo modo un'ipoglicemia reattiva, inoltre l'approvvigionamento d'energia è regolare.

Profilassi della disidratazione:

sostituzione continua della perdita di liquido; per es. tè tiepido con fruttosio e miele, aggiunta di succo di limone o d'arancia. Un altro suggerimento: la crema d'avena liquida e il succo di ribes nero: facile d'assimilare, leggero, concentrato; miscela vantaggiosa di amido, zucchero, glucosio e acido ascorbico, come pure di sali minerali; calma la sete, evita la bocca secca, diminuisce l'escrezione di urina.

L'aggiunta di sali minerali è raccomandata solo in caso di una perdita di liquido di 3-4 litri (circa 3-5 g di NaCl per litro di liquido; ev. pastiglie di sale; ev. brodo sgrassato). Di regola la quantità di sale contenuto nel nutrimento quotidiano è sufficiente per una traspirazione di 9-10 litri al giorno. I crampi dovuti all'insufficienza di sale sono rari.

Alcune osservazioni generali in merito all'alimentazione intermedia: deve essere facile da ingerire e da digerire, non deve caricare lo stomaco, dev'essere assorbita rapidamente ed essere rapidamente disponibile nel muscolo.

- 1. spuntino intermedio preso a tempo (prima del segnale di fame)
- lo spuntino non deve provocare sete
- non esagerare nella quantità di nutrimento; mangiare tranquillamente e se possibile lentamente
- nessuna novità in gara; l'atleta deve familiarizzarsi già durante l'allenamento con gli spuntini intermediari
- oltre all'approvvigionamento eventuale di cloruro di sodio e di vitamine, badare soprattutto a quello di calcio, potassio e magnesio
- le porzioni d'urgenza, chiamate anche razioni d'attesa, sono prese tra l'ultimo pasto principale e l'inizio della gara, durante la competizione se questa è di lunga durata.
Esempio: 1/2 litro di succo di frutta naturale con 50 g di miele, tè, zucchero d'uva, ovo-sport, biscotti, pane biscottato.

Le razioni di gara dipendono in grande misura dalla durata dell'attività sportiva

- a) attività sportiva di breve durata, fino a 2 minuti: l'alimentazione prima della competizione non ha la stessa importanza di quella per attività che durano più a lungo; il fabbisogno in energia è coperto soprattutto dai processi anaerobici

b) attività sportiva di media durata, da 2 a 30 minuti: consumo di circa 200 g di glicogeno. Badare all'alimentazione prima della gara e prendere razioni d'attesa fra l'ultimo pasto principale e l'inizio della gara

c) attività sportiva di lunga durata, oltre 30 minuti: 750-800 g di glicogeno vengono consumati durante una competizione di circa 2 ore e mezza (riserva nell'organismo: 300-400 g). Accanto all'alimentazione indispensabile prima della competizione e delle razioni d'attesa, gli spuntini menzionati sopra sono d'importanza capitale per evitare il più possibile i pericoli accennati.

D La razione di ricupero

Le perdite subite durante la competizione devono essere compensate gradualmente nel corso delle 48 ore seguenti la gara; i residui della fatica devono essere in pari tempo eliminati il più rapidamente possibile.

Principi generali:

- nella prima ora, assorbire pochissimo nutrimento poiché l'organismo sta calmadosi; per stimolare l'appetito per es. un brodino
- sostituire all'inizio i carboidrati e i liquidi; non precipitare con l'apporto di liquidi
- approvvigionamento di grasso non troppo elevato (deposito di grasso nel fegato)
- approvvigionamento di sale tramite la normale alimentazione (broadino)
- in seguito, in merito all'alimentazione dei residui, badare ai punti seguenti: apporto abbondante di liquidi, alimentazione relativamente povera di proteine e di calorie
- il secondo giorno dopo la competizione: riprendere un'alimentazione sufficiente e ricca in proteine e in calorie; i costituenti necessari devono essere apportati completamente.

6. FABBISOGNO IDRICO

Il fabbisogno quotidiano in liquidi è di 3 litri, di cui circa la metà è fornita dal cibo. Nelle prestazioni di resistenza si perdono da 1 a 2 litri di liquido all'ora (secondo le condizioni e l'intensità dell'allenamento). La sostituzione del liquido avviene da sè. Controllo verificando il peso.

Osservazione: mai assorbire troppo liquido alla volta, non bere troppo rapidamente, nessuna bevanda troppo fredda.

Attenzione: all'acqua di fontana, soprattutto all'estero. Evitare se possibile bevande gassose.

- coprire completamente il fabbisogno in liquido al fine di permettere una normale traspirazione (accumulazione di calore) e per evitare la sensazione di sete (soprattutto prima della competizione)
- per il resto vedi punto 5 c.

7. ALIMENTI COMPLEMENTARI

Durante un'attività sportiva intensa, oltre alle sostanze assorbite con la normale alimentazione, sono consigliati i seguenti complementi:

innanzitutto calcio, magnesio, potassio, rame e manganese; occasionalmente fosforo, zolfo e cloruro di sodio. Vitamine C, complesso D, E, nicotinamide; occasionalmente complesso B.

Osservazione: il cibo normale fornisce in generale sufficienti vitamine e sale da cucina.

Una lunga cottura distrugge le vitamine C e quelle del complesso B.

I complementi vitaminici sono innanzitutto indicati per sport come il pugilato, la lotta, la pista e questo durante il periodo detto di «presa di peso».

Raccomandiamo un prodotto combinato della ditta Hoffmann-La Roche.

8. SCELTA E PREPARAZIONE DEL CIBO

- tipi di preparazione
- valore nutritivo, perdita del valore nutritivo
- regola di base per conservare il valore
- preparazione e presentazione.

9. IGIENE ALIMENTARE

Le infezioni e le intossicazioni dovute agli alimenti (soprattutto all'estero) devono assolutamente essere preventive come segue:

- conservando l'alimentazione abituale, pietanze d'albergo sicure e non l'abituale alimentazione della popolazione indigena
- conserve impeccabili
- frutta da sbucciare
- ev. lavarsi i denti con l'acqua minerale
- **Attenzione:** ai preparati di carne e ai gelati comprati in strada
- vaccinazione contro tipo e paratifo.

10. PROPOSTE DI MENU

Walter Schudel, capo-cuoco dipl. fed.

- Fasi:
- 1 Alimentazione d'allenamento
 - 2 Alimentazione pre-competizione
 - 3 Alimentazione del giorno di gara
 - 4 Alimentazione in gara
 - 5 Alimentazione post-competizione (di recupero)

1. Alimentazione d'allenamento

Quantità giornaliera per un fabbisogno di 3500 calorie:

| | |
|--------------------------------|--------------|
| latte | 4 dl |
| formaggio | 60 g |
| carne o pesce | 300 g |
| uova | 1 |
| pane: pane nero/pane integrale | 300 g |
| fiocchi di grano | 30 g |
| patate o pasta o riso | 400 g |
| legumi | fino a 500 g |
| agrumi peso netto | 150 g |
| burro | 30 g |
| olio vegetale | 20 g |
| margarina | 15 g |
| marmellata o miele | 50 g |
| zucchero, zucchero d'uva | 50 g |
| succo di frutta | 2,5 dl |
| frutta, noci | 150 g |

Ripartizione degli elementi nutritivi nell'assorbimento di oltre 3000 calorie al giorno: 15% di proteine ricche, 55% di carboidrati, 30% di grassi.

1.1 Ripartizione dei pasti

| | | |
|---------------------|-----------|-------------------|
| colazione | circa 25% | circa 850 calorie |
| spuntino intermedio | 10% | 350 » |
| pranzo | 35% | 1250 » |
| merenda | 10% | 350 » |
| cena | 20% | 700 » |

Secondo il tempo di lavoro e d'allenamento (sforzo fornito e intensità) la quantità totale del cibo è ripartita su 5 pasti. Prima di un allenamento intenso, non ingerire quantità relativamente importanti di cibo a meno di 2 ore d'allenamento.

1.2 La colazione

Purtroppo la colazione occupa un posto assai modesto nella nostra alimentazione. Con questo pasto mattutino si potrebbe coprire una gran parte del fabbisogno in proteine. Troviamo proteine di alto valore nutritivo fra l'altro nel latte, il formaggio, lo yoghurt e le uova. Sono fonti di proteine meno care della carne.

Dato che le abitudini alimentari non possono essere mutate da un giorno all'altro, l'atleta deve cambiare a poco a poco la sua alimentazione e accordare maggior importanza alla colazione.

Proposta:

| | | |
|----------|------------------------------|------------------|
| 1 dl | di succo di frutta | circa 60 calorie |
| 2,5-3 dl | di latte | 180 » |
| 80 g | di pane bigio/pane di segale | 250 » |
| 20 g | di burro | 150 » |
| 30 g | di formaggio grasso | 120 » |
| 20 g | di miele | 60 » |
| 1 | uovo alla coque | 80 » |
| | | 800 calorie |

Altre possibilità per la colazione:

| | |
|--|------------|
| 1,5 dl = 1 tazza di caffelatte | 50 calorie |
| 1,5 dl = 1 bicchiere d'ovomaltina (18 g) | 175 » |
| 100 g yoghurt naturale | 70 » |
| 150 g scaloppina (lombo) al grill | 200 » |
| 100 g di prosciutto cotto | 250 » |
| 50 g di fiocchi d'avena | 190 » |

(«Bircher müesli» vedi ricetta)

Il numero delle calorie ha solo valore indicativo. Nella composizione del menu è importante tener conto dei diversi elementi nutritivi, delle vitamine e dei sali minerali, piuttosto che delle calorie.

Ricetta per il «Bircher müesli»

Ingredienti per 4 persone:

| | |
|--|------------|
| 4 cucchiai di fiocchi d'avena | circa 40 g |
| 2 dl di latte | |
| 1 scatola di ricotta | 250 g |
| 4 cucchiai grandi di latte condensato zuccherato | |
| 4 mele | |
| 2 banane | |
| 2 cucchiai grandi di mandorle macinate | |
| secondo i gusti: frutti di stagione e bacche | |

1.3 Spuntino intermedio

I seguenti alimenti sono adatti allo spuntino delle dieci o per la merenda:

| | |
|-----------|--|
| bevande: | succhi di frutta, tè, bevande al latte, brodino sgrassato (consommé) |
| pane: | pane integrale, pane biscottato, biscotti ecc. con burro |
| contorno: | carne secca, prosciutto cotto, salsiccia di manzo, affettato magro, formaggio, arrosto freddo, uova, pomodori in trance ecc. |
| frutta: | mele, banane, arance, noci ecc. secondo la stagione |
| diversi: | biscotti, cioccolata, frutta secca, yoghurt ecc. |

Ogni pasto, compreso lo spuntino intermedio, dovrebbe essere preso tranquillamente e non essere interrotto dal lavoro.

1.4 Il pranzo

Il pasto principale può, a seconda delle condizioni (allenamento a mezzogiorno o nel pomeriggio), essere rimandato alla sera. In generale, stando alle nostre abitudini alimentari, il pranzo serve ad assorbire la maggior parte dei carboidrati e delle proteine.

Anche nell'alimentazione moderna la zuppa è pienamente giustificata e particolarmente raccomandata agli sportivi. Durante le prestazioni sportive l'equilibrio idrico è molto importante e la perdita di sale dev'essere compensata da certi alimenti.

| | | |
|-------------------|---|----------------------------------|
| Proposta di menu: | zuppa | 2-3 dl |
| | carne (pesata cruda) | 150-180 g |
| | patate o riso o pasta | 200-250 g |
| | verdura | |
| | insalata | |
| | frutta o dolce alla frutta | |
| | zuppa di verdura | zuppa di piselli |
| | piccata | fettine di prosciutto all'ananas |
| | risotto al formaggio | patate fritte |
| | insalata mista | sedano |
| | ricotta alle fragole | frutta fresca |
| | crema di volatili | brodo di manzo |
| | polpetta | insalata |
| | puré di patate | spezzatino ai funghi |
| | carote lessate | tagliatelle |
| | insalata | piselli e carote |
| | pere con crema di cioccolato | composta |
| | zuppa di porro | zuppa d'avena |
| | arrosto di maiale | pollo arrosto |
| | «knöfli» (gnocchetti) | patate fritte |
| | finocchio lessato | insalata verde con peperoni |
| | crostata di mele | crema di vaniglia con bacche |
| | zuppa d'orzo | crema d'asparagi |
| | scaloppina (lombo con burro alle erbe) | fettine di fegato |
| | bigné di patate | riso alla creola |
| | insalata di sedano, carote e granoturco | pomodori e peperoni lessati |
| | biscotti alla frutta | ananas |

Per la razione d'allenamento non è necessario utilizzare solo i pezzi di carne speciali, come i filetti, le scaloppine di vitello, il roast-beef ecc. Comunque non bisogna servire più di una volta l'affettato come pasto principale. La mancanza di vitamine riduce la capacità di prestazione. Un cibo ricco di vitamine è quindi necessario, dato che durante lo sforzo sportivo il fabbisogno di vitamine e di sali minerali è maggiore. Come noto la cottura distrugge determinate vitamine (soprattutto la vitamina C): per questa ragione ogni pasto principale dovrebbe comprendere verdura e frutta crude.

1.5 Cena

Spesso il pasto principale della famiglia ha luogo la sera, nel caso il padre non rientri a mezzogiorno. Un pasto caldo la sera sarà così assicurato. A questo s'oppone l'alimentazione falsamente «moderna» cioè i pasti tolti dal frigorifero (affettato, salsicce, formaggio ecc.) di cui non bisognerebbe abusare e che sono sconsigliabili per lunghi periodi.

Proposte:

patate lesse e formaggio
frittata al prosciutto o alle erbe, insalata
spaghetti con salsa al pomodoro e formaggio, insalata
crostata al formaggio, torta di frutta, caffelatte
gratin di patate al lardo, insalata
insalata di carne con patate bollite
bollito freddo con diverse insalate
tagliatelle gratinate con prosciutto, insalata di barbabietole
gülash, birchermüesli

2. Razione pre-gara

La quantità giornaliera e la ripartizione dei pasti corrispondono praticamente all'alimentazione durante l'allenamento. Le diverse pietanze devono però essere accuratamente scelte e composte. Gli atleti non devono assorbire calorie «morte», ma unicamente elementi necessari per la costituzione e la prestazione. Inoltre occorre badare a che nessun cibo difficile da digerire o nessuna bevanda fredda ecc., sovraccarichi inutilmente l'atleta o riduca le sue forze.

2.1 In generale bisogna rinunciare a:

— cibi grassi, brodo
— carne grassa (maiale), selvaggina, trippa (ad eccezione del fegato di vitello), arrosto d'anatra e oca

- affettato e salsicce, eccetto prosciutto magro e carne secca
- pesci grassi, crostacei, conserve di pesce
- salse grasse (maionese, salsa olanda), salse legate alla farina, nelle quali la farina non è stata completamente cotta
- legumi che gonfiano e sono difficili da digerire come i cavoli, i cavolfiori, i crauti, gli zucchini, i cetrioli, gli spinaci, i pisellini freschi, le cipolle, i funghi
- cibi molto conditi
- pane fresco, prodotti a base di farina bianca, pasta sfoglia, pasticceria alla crema ecc.
- vino bianco, alcool, bevande gassose, bevande ghiacciate.

2.2 Preparazione appropriata

Se le regole di base della composizione dei menu secondo i principi nutritivi, e cioè la ripartizione dei diversi elementi nutritivi, sono rispettate, occorre generalmente preparare i cibi seguendo gli stessi principi. Spesso il valore degli alimenti è diminuito o anche completamente distrutto in seguito a una preparazione non appropriata. Una cattiva preparazione può ugualmente alterare il gusto e la digeribilità delle pietanze.

Le seguenti **regole di base** devono essere osservate e applicate:

- mai sbucciare i legumi o sbucciari solo leggermente
- non lasciare i legumi troppo a lungo nell'acqua
- non cuocere i legumi in tropp'acqua salata; soltanto stufare
- riutilizzare il brodo dei legumi per salse e zuppe
- ridurre il tempo di cottura della carne, dei legumi ecc., per es. con una pentola a vapore
- utilizzare un termometro, ev. un termostato per evitare l'influsso di temperature troppo alte sugli alimenti
- ridurre in generale i corpi grassi, soprattutto i grassi animali
- per conservare il valore degli alimenti si raccomanda di cuocere al vapore (stufare in un po' d'acqua e vapore); in particolare cottura nel proprio sugo (in fogli d'alluminio o recipienti speciali)
- non surriscaldare i grassi, l'olio, il burro
- per certe cotture utilizzare padelle speciali che non necessitano grasso
- per le insalate preferire olio con acidi grassi non saturati
- utilizzare molto spezie fresche; stimolano la digestione
- guarnire i cibi preparati; una bella presentazione stimola i succhi gastrici
- atmosfera distesa durante il pasto e sala bene areata.

TABELLA DEI VALORI NUTRITIVI

... g di parte mangiabile contengono 10 g di proteine

B. Schütz, assistente dietologa

Latte e latticini

| | |
|---|-----------------------|
| Latte completo, latte pastorizzato | 300 g |
| Latte magro | 300 g |
| Burrolatte — latte svedese | 300 g |
| Jet-Drink (latte scremato arricchito di proteine, Migros) | 220 g |
| Polvere di latte scremato | 30 g |
| Polvere di latte intero | 40 g |
| Yoghurt naturale di latte intero | 300 g |
| Yoghurt alla frutta | 330 g |
| Yoghurt naturale parzialmente scremato | 330 g |
| Ricotta normale — ricotta magra | 60 g |
| Ricotta alla panna 40% materia grassa | 85 g |
| Cottage cheese | 85 g |
| Tre fre (ricotta senza materia grassa — Migros) | |
| Emmenthal grasso | 35 g |
| Gruyère grasso | 35 g |
| Sbrinz | 30 g |
| Formaggio grattugiato grasso | 30 g |
| Appenzello grasso | 40 g |
| Appenzello 1/4 di materia grassa | 30 g |
| Tilsiter grasso | 40 g |
| Formaggio raclette vallesana grasso | 40 g |
| Vacherin friborghese grasso | 40 g |
| Tête de moine grasso | 40 g |
| Formaggio di montagna grasso | 30 g |
| Formaggio di montagna 3/4 materia grassa | 30 g |
| Formaggio di montagna 1/2 materia grassa | 30 g |
| Formaggio di montagna 1/4 materia grassa | 25 g |
| Camembert svizzero grasso | 50 g |
| Camembert svizzero alla panna | 55 g |
| Brie svizzero grasso | 50 g |
| Tomme vaudoise grasso | 55 g |
| Romador, Limburger 3/4 materia grassa | 50 g |
| Münster, grasso | 50 g |
| Reblochon grasso | 50 g |
| Vacherin Mont d'Or grasso | 50 g |
| Formaggio doppia panna — Gala- Gervais | 65 g |
| Petit suisse | 100 g |
| Parmigiano | 30 g |
| Formaggio fuso doppia panna | 75 g |
| Formaggio fuso grasso | 75 g |
| Formaggio fuso 1/2 e 1/4 materia grassa | 50 g |
| Caprino magro | 30 g |
| Uova | 75 g = 1 uovo e mezzo |

Carne, pesce, volatili, selvaggina e salumi

| | | |
|-----------------------|--|-------|
| Agnello magro: | filetto | 55 g |
| Agnello mezzo grasso: | spalla = ragù gigot = arrosto | 60 g |
| Agnello grasso: | cotoletta lombo = arrosto, chops petto = ragù | 75 g |
| Vitello magro: | filetto ossobuco fesa = arrosto, scaloppina | 50 g |
| Vitello mezzo magro: | cotoletta scaloppina spalla = arrosto collo = ragù, spezzatino | |
| Vitello grasso: | petto = arrosto, ragù | 55 g |
| Manzo magro: | puro muscolo = tartar filetto collo = arrosto | 50 g |
| Manzo mezzo magro: | coscia = arrosto lombo = roastbeef cosciotto = bollito collo = arrosto schiena = arrosto | 55 g |
| Manzo grasso: | petto = ragù, spezzatino bollito | 60 g |
| Maiale magro: | filetto lombo = scaloppina puro muscolo | 50 g |
| Maiale mezzo grasso: | ossobuco cotoletta collo = scaloppina lombo = arrosto, scaloppina | 75 g |
| Maiale grasso: | ventre petto lardo | 100 g |
| | Frattaglie di vitello, manzo e maiale | 60 g |
| | Coniglio | 50 g |
| | Carne di cavallo | 50 g |
| | Anitra, oca | 60 g |
| | Capriolo, cervo | 45 g |
| | Pollo, tacchino | 50 g |
| | Fegato di pollo | 40 g |
| | Prosciutto cotto e crudo | 55 g |
| | Lardo magro | 110 g |
| | Carne secca | 25 g |
| | Salumi | 80 g |
| | Pesce | 55 g |

Patate, verdura, legumi, frutta, noci

| | |
|---|----------|
| Patate | 500 g |
| Verdure | 600 g |
| Cavoli di Bruxelles | 230 g |
| Pisellini verdi | 200 g |
| Insalata verde | 700 g |
| Crescione | 240 g |
| Funghi | 400 g |
| Legumi secchi (lenticchie, ceci, fagioli bianchi) | 45 g |
| Soya | 25 g |
| Frutta | 1-1,5 kg |

Pane, pasticceria e prodotti cereali

| | |
|---|-------|
| Pane | 135 g |
| Pane biscottato | 100 g |
| Biscotti | 90 g |
| Salatini | 100 g |
| Biscotti al burro, dolciumi | 70 g |
| Crostata | 150 g |
| Pasticceria lievitata | 125 g |
| Pasticceria alla pasta sfoglia | 250 g |
| Pasta (peso non cotta) | 75 g |
| Pasta (cotta) | 250 g |
| Riso (peso non cotto) | 135 g |
| Riso (cotto) | 450 g |
| Fiocchi d'avena, tritello d'avena (non cotti) | 75 g |
| Germi di frumento (non cotti) | 40 g |
| Farina di frumento (non cotta) | 100 g |
| Farina di granoturco (non cotta) | 110 g |
| Corn Flakes | 125 g |
| Pop-Corn | 80 g |

Diversi

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Frutta secca | 370 g |
| Noci (mandorle, nocciole, arachidi) | 55 g |
| Castagne, noce di cocco | 290 g |
| Cioccolata | 110 g |
| Marzipane | 125 g |
| Lievito di birra | 25 g |
| Lievito | 80 g |
| Ovomaltina | 70 g |

Alimenti ricchi in vitamina C

| | 100 g contengono (in media) |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Olivella spinosa | 450 mg |
| Succo di olivella spinosa | 266 mg |
| Prezzemolo | 170 mg |
| Paprica — peperoni | 140 mg |
| Broccoli | 114 mg |
| Ravanelli | 104 mg |
| Cavolo di Bruxelles, cavolo verde | 104 mg |
| Ribes nero | 136 mg |
| Finocchi | 93 mg |
| Cavolfiore | 70 mg |
| Fragole | 64 mg |
| Crescione | 59 mg |
| Succo di limone fresco | 55 mg |
| Succo d'arancia fresco | 54 mg |
| Cavolo rapa | 53 mg |
| Limoni | 53 mg |
| Marmellata di rosa canina | 51 mg |
| Crescione di fontana | 51 mg |
| Spinaci, erba cipollina | 47 mg |
| Succo d'arancia in bottiglia | 44 mg |
| Cavolo bianco | 46 mg |
| Pompelmo | 45 mg |
| Succo di pompelmo fresco | 40 mg |
| Succo di pompelmo in bottiglia | 35 mg |
| Bietola | 40 mg |
| Valeriana ortense | 35 mg |
| Uva spina | 35 mg |
| Fegato di vitello, fegato di volatili | 35 mg |
| Ribes rossi, meloni | 32 mg |
| Fegato di manzo | 30 mg |
| Porro, ravanello, rafano | 30 mg |
| Mandarini | 30 mg |

Indicazioni secondo le tabelle di valore nutritivo Souci-Fachmann-Kraut

PS. Vedi pure «L'alimentazione dello sportivo» di Fred Oberholzer, articolo pubblicato sul numero di giugno 1974 della nostra rivista.

Catalogo dei lavori di diploma 1969-1974 (III)

In seguito ad accordo con la Conferenza dei direttori degli istituti superiori di educazione fisica, alla fine di ogni anno, in futuro, verranno raccolti bibliograficamente i titoli dei lavori di diploma svolti presso gli Istituti di educazione fisica e sport delle università di Basilea, Berna, Ginevra, Losanna e del Politecnico di Zurigo.

La stessa cosa avverrà per i lavori di diploma dei partecipanti al ciclo di studi per maestri di sport dipl. SFGS e del ciclo di studi del CNSE.

I lavori possono essere richiesti in visione presso gli istituti dove sono stati svolti:

- Institut für Leibeserziehung und Sport der Universität Basel, Petersplatz 1, 4051 Basel
- Institut für Leibeserziehung und Sport der Universität Bern, Neu-brückstrasse 10, 3012 Bern
- Université de Genève, Cours pour la formation des maîtres d'éducation physique, rue de Candolles 3, 1211 Genève
- Uni. ersetzt de Lausanne, Cours pour la formation des maîtres d'éducation physique, route cantonale 11, 1025 St-Sulpice
- Eidg. Technische Hochschule, Abt. für Turnen und Sport, Plattenstrasse 26, 8032 Zürich
- Scuola federale di ginnastica e sport, Biblioteca, 2532 Macolin.

Obrist Marco. Die Leibeserziehung der Griechen im 5. Jahrhundert v. Chr. und ihre Wechselbeziehung zur Kunst. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Ottiker Karl. Judo als Schulsport Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Paoli Markus. Das religiöse Element bei den griechischen Leibesübungen. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Papa Cleto. Attività sportiva volontaria dei giovani ticinesi nelle valli Levenina, Blenio e Riviera. Tr. d. dipl. Ciclo di studi SFGS Macolin, 1969.

Parolini Georgia. Gymnastik auf Ski. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1973.

Pipoz Rosmarie. Les accessoires utilisées dans l'apprentissage de la natation. Tr. d. dipl. Univ. Bâle, 1973.

Plattner Oscar. Wie soll eine Mannschaft geführt werden? Dipl.-Arb. TLG NKES, Magglingen, 1969/71.

Rätz Vreni. Der Fosbury-Flop. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1973. **Glauser** René; **Rainoni** Silvia; **Widmer** Kurt. Turnunterricht und Turnlehrer aus der Sicht des Schülers. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1972.

Rieck Peter. Athletische Leibesübungen der Griechen und die mythischen Ursprünge. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Riedmayer Carlo. Der Slalom: Die Entstehung und Entwicklung. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1971.

Rieser Danièle. Evolution technique du ski alpin au cours des temps. Tr. d. dipl. Univ. Lausanne, 1974.

Rietmann Erich. Die Taktik im Ringkampf. Begriffe, Zusammenhänge, Hinweise. Dipl.-Arb. TLG NKES, Magglingen, 1969/71.

Rosat Marie-Jeanne. La sécurité du skieur. Tr. d. dipl. Stage d'étude EFGS Macolin, 1973.

Roth Hans. Stoffplanung für den Turn- und Sportunterricht an der Bezirksschule Olten (13- bis 16jährige Knaben). Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Rouzeau Daniel. Tennis: origine — évolution. Tr. d. dipl. Stage d'étude EFGS Macolin, 1971.

Salner Juraj. Das Einstimmen des Eishockey-Torhüters. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1971.

Scheurer Armin. Das Konditionstraining des Zehnkämpfers. Dipl.-Arb. TLG NKES, Magglingen, 1969/71.

Schibli Elisabeth. Die Entwicklung des Wasserspringens. Versuch einer geschichtlichen Darstellung. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Schindler Christian. Militärischer Fünfkampf. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1969.

Schmid Hanspeter; **Wyttensbach** René. Beweglichkeit. Untersuchungen zur Beweglichkeit an 18 252 Personen (Schweizerische Fitness-Studie). Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Schneider Bernhard. Unterrichtshilfen im Training für Modernen Fünfkampf Dipl.-Arb. TLG NKES, Magglingen, 1969/71.

Schneider Gabriele. Ein Vergleich der Vergleich der Grundschulen im Schulgerüststurnen und im Kunstufern der Frauen. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1971.

Schwarzentrub Yvan-Eric. Der Juniorenkisport in der Schweiz Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1969.

Schweingruber Hans. Technik und Methodik der Wettkampfdisziplinen Slalom, Riesenslalom, Abfahrt. Dipl.-Arb. TLG NKES, Magglingen, 1969/71.

Bürgy Alfred; **Siegwart** Urs. Untersuchungen und Vorschläge über die Organisation des Lehrlingssportes in der Stadt Solothurn. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1973.

Sliz Anton. Der Hochsprung. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1973.

Spiess Heidi. Spuren des Lebens und Wirkens von Adolf Spiess in Basel. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1973.

Sprecher Heinrich. Kurtsport. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1971.

Stüable Jörg. Moderner Fünfkampf. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1969.

Stebler Edith. Die Beziehungen zwischen sozialer Schicht, Sportverhalten, Aggression und Erziehungsstil. Ausarbeitung eines Fragebogens sowie Theoretisches zum Thema. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Stiffler Heini. Gedanken zum Skiwandern und Skilanglauf. Dipl.-Arb. Univ. Bern, 1973.

Strähl Ernst. Ueber die Motivation und das Wollen im Spitzensport. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Strüby Rudolf. Die Tätigkeit der Eidg. Turnkommission von 1974-1900. Dipl.-Arb. Univ. Bern, 1973.

Strupler Christina. Eine methodische Einführung in den Skilanglauf. Von den ersten Anfängen bis zum Wettkampf. Dipl.-Arb. Univ. Bern, 1972.

Suter Klaus. Die Gerätreihe in erzieherischer und methodischer Sicht. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Sutter Jürg. Gedanken zur Renaissance der Leibesübungen in Utopien des 16. Jahrhunderts. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Tanner Bernhard. Geschichte und Training; das Spitzenspeerwerfen. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1969.

Teuber Cornelia. Das Bild des Spitzensportes in einem modernen Roman. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1971.

Vaugenot Robert. Que faut-il savoir de l'Escrime? Tr. de dipl. CE CNSE, Macolin, 1969/71.

Weith Erwin. Der Einfluss der deutschen Demagogen auf die Leibesübungen in der Schweiz. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Vescicik Tibor. Grundtechnik und Methodik im Kanadier-einer. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Villard Michel. Le judo à l'école. Tr. d. dipl. Univ. de Bâle, 1972. **Veggmüller** Urs. Leichtatletik. Leiterhandbuch «Jugend+Sport» — Stoffsammlung. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1973.

Wenger Ulrich. Aussageproblematik von sogenannten Konditionstrainingstests (theoretisch und am Beispiel des Skilanglaufes). Dipl.-Arb. TLG NKES, Magglingen, 1969/71.

Werder Maya. Wissenschaftliche und pädagogische Aspekte der momentanen Stellung des programmierten Lehrverfahrens in der Leibeserziehung. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1972.

Werndl Barbara. Untersuchungen über die Entwicklung des Raumgefühls. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Werthmüller Irene. Das Spielverhalten von Kindergruppen aus verschiedenen soziokulturellen Schichten im Vorschulalter. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Glauser René; **Rainoni** Silvia; **Widmer** Kurt. Turnunterricht und Turnlehrer aus der Sicht des Schülers. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1972.

Wigger Toni. Das Seminarium Martin Planta in Haldenstein. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1971.

Würsten Lisette. Die funktionelle Anwendung der Parallel-Schwünge. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1973.

Schmid Hanspeter; **Wyttensbach** René. Beweglichkeit. Untersuchungen zur Beweglichkeit an 18 252 Personen (Schweizerische Fitness-Studie). Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1974.

Zigiridis Theocharis. Olympische Spiele und Kampfstätten bis 1939. Dipl.-Arb. Univ. Basel, 1970.

Züllig Ernst. Der Gegenstoss. Beitrag zum Leiterhandbuch «Jugend+Sport» Handball. Dipl.-Arb. Stlg. ETS Magglingen, 1971. (fine)