

Objectius en edat formativa (8-15 anys)

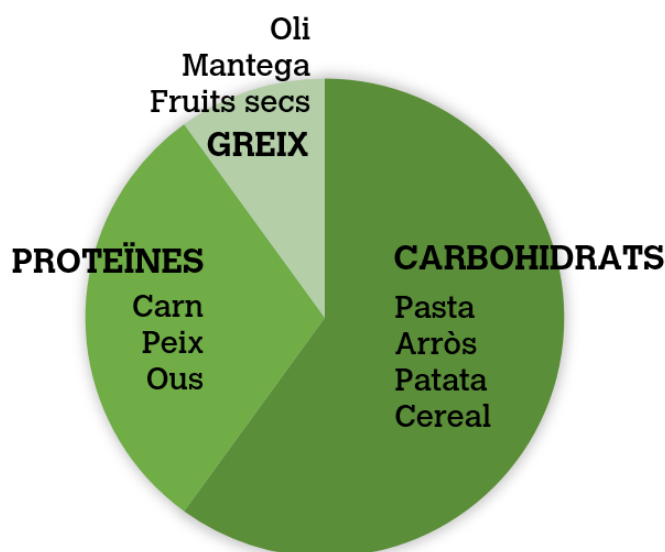
- **Evitar els excessos o carències.**
- Aportar la font d'energia **suficient per l'esforç** a realitzar.
- **Hidratació** òptima.
- Combinació d'aliments.
- **Mantenir el pes** corporal.



Requeriments alimentaris

Aigua:
2 a 2,5 litres

Fruites i Verdures:
5 peces /dia



Recomanacions

- Els jugadors/es han d'evitar la deshidratació i s'aconsella beure abans de l'entrenament (250ml), durant (500-750ml) i després (250ml) d'aigua.
- No està indicat el consum de suplementes (excepte en estats de carència evidents), ni tampoc cafeïna en etapes de creixement.
- Fer l'àpat 2,5h abans de la competició.
- Fer alguna menja petita si hi ha molta estona entre àpat i competició.



Consells àpats pre-competició

Esmorzar:

1. Torrades de pa amb embotit o mermelada.
Fruita o suc natural
Llet amb cacau.
2. Ous: remenat/truita
Torrades de pa.
Fruita o iogurt.
3. Fruita o suc natural
iogurt amb cereals.

Dinar:

1. Macarrons + tomàquet.
Pollastre planxa + patata.
iogurt/flam/gelatina.
2. Amanida de patata.
Hamburguesa + amanida.
iogurt/flam/gelatina.
3. Arròs amb tomàquet.
Truita de dos ous.
iogurt/flam/gelatina.