



FCPorto



## F.C.PORTO - NATAÇÃO

INFORMAÇÃO PARA OS ATLETAS E PAIS – GABINETE MÉDICO

### ALIMENTAÇÃO DE UM JOVEM NADADOR

1 – Deverá ser efectuada uma alimentação correcta e variada de acordo com a nova roda dos alimentos. Várias refeições ao dia com menor quantidade em cada uma delas é preferível a poucas refeições mais abundantes.

A **nova Roda dos Alimentos** é composta por sete grupos, com funções e características nutricionais específicas e indicam a proporção com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:



Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11 porções
Hortícolas	3 a 5 porções
Fruta	3 a 5 porções
Lacticínios	2 a 3 porções
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5 porções
Leguminosas	1 a 2 porções
Gorduras e óleos	1 a 3 porções

Cereais e derivados, tubérculos – 28%  
Hortícolas – 23%  
Fruta – 20%  
Lacticínios – 18%  
Carne, pescado e ovos – 5%  
Leguminosas – 4%  
Gorduras e óleos – 2%

Nos cereais devem ser excluídos os ricos em açúcar e aqueles contendo aditivos.

Não possuindo um grupo próprio, a **água** assume a posição central na nova roda dos alimentos. Isto porque, esta representada em todos eles pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Por ser um bem tão essencial à vida recomenda-se o seu consumo diário na ordem dos 1,5 a 2 litros.

**2** – Para além de uma alimentação equilibrada, e porque muitos deles se encontram em período de crescimento, todos os atletas devem ser suplementados com um polivitamínico diário (por exemplo Centrum® ou Viterra®). As crianças dos 4 aos 11 anos poderão tomar Centrum Júnior®.

Líquidos isotónicos são também importantes na recuperação. São bebidas ideais para reposição de líquidos e electrólitos perdidos através do suor durante a actividade física.

**3** – Os atletas devem ter um período de repouso adequado à sua idade.

### **Que número de horas deve uma criança dormir diariamente?**

<b>Necessidade média de sono na criança.</b>	
<b>Idade da criança</b>	<b>Horas diárias de sono (média)</b>
1-2 meses	10,5 - 18
3-11 meses	9 - 12 nocturnas + 1 - 4 períodos de 30 min - 2 horas durante o dia
1-3 anos	12 - 14
3-5 anos	11 - 13
5-12 anos	10 - 11
11-17 anos	8,5 – 9,25

Fevereiro de 2008

O Gabinete Médico