



Grande la partecipazione da parte dei genitori dei piccoli tesserati rossoblù

Ieri sera presso la Sala Stampa "Sabatino D'Angelo" si è tenuto il secondo incontro organizzato dalla Scuola Calcio della S.S. Sambenedettese, avente come tema focale il binomio nutrizione & sport. Nell'incontro, moderato dalla psicologa del Settore Giovanile, la dott.ssa Alessandra Mosca, e condotto dalla nutrizionista dott.ssa Ilenia Calvaresi, è stata affrontata la tematica della corretta educazione alimentare e, in particolare, del piano alimentare salutare ed equilibrato per il piccolo atleta. La Calvaresi, attraverso l'ausilio di slides dimostrative, ha illustrato quali sono i cibi e le quantità consigliate ai piccoli sportivi, in base al fabbisogno energetico ed al suo consumo in relazione all'attività calcistica svolta.

Numerosa la partecipazione dei genitori dei piccoli tesserati rossoblù, che dopo un piccolo terzo tempo rinfrescante, hanno seguito con attenzione l'esposizione della nutrizionista ponendo quesiti e domande nel finale. Consigli utili sulla colazione e sulle merende, problematiche alimentari dei propri figli, curiosità sugli apporti calorici di alcuni cibi, sono stati i temi che hanno riscosso maggior successo.

Ufficio Stampa