

ORGANIZZA

CLINIC FORMATIVO DI AGGIORNAMENTO

I GIOVANI, L'ALIMENTAZIONE E LO SPORT:

LE REGOLE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER I GIOVANI SPORTIVI

MARTEDI' 26 MARZO 2024

ORE 20.30

AUDITORIUM CSI

Via Cremona 26/A - Mantova

ARGOMENTI TRATTATI:

- Perché un'alimentazione equilibrata è importante per i giovani sportivi
- L'avviamento all'attività sportiva giovanile e corretti stili di vita
- L'alimentazione dei giovani che praticano sport-Principi generali
- Disturbi del comportamento alimentare ed attività fisica
- La dieta dei giovani atleti: le regole di base e consigli per i ragazzi sportivi
- Il ruolo dei genitori per educare ad una corretta alimentazione in età giovanile

Relatori:

Dott. Francesco Volta – Medico dello Sport

Fabio Visentini – Esperto nutrizionista

Moderatore: Prof. Gilberto Pilati – Direttore Area Formazione CSI MN

La partecipazione al seminario è gratuita e aperta a tutti gli operatori sportivi, genitori, dirigenti. E' obbligatoria una pre-iscrizione accedendo al Link:

<https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/18987/e90c9b4d473b189ff766fc895eebee03>

Lo sport è un'attività fondamentale per i giovani e una componente essenziale per la loro crescita e la loro salute fisica e psicologica. Accanto al movimento regolare gioca un ruolo centrale anche l'alimentazione, che nei giovani sportivi deve tenere conto dei loro specifici bisogni nutrizionali e sostenerli adeguatamente nel loro impegno fisico-sportivo.

Segreteria organizzativa: **CSI Mantova 3687171813**