



## IL PROGETTO

**I Vivai dello sport per tutti** è un progetto promosso da **AiCS - Associazione italiana cultura sport**, e realizzato con il finanziamento di **Sport e Salute Spa** e del **Dipartimento per lo Sport** presso la Presidenza del Consiglio dei ministri.

### A CHI è RIVOLTO

A **ragazze e ragazzi** tra i **10** e i **14** anni e alle loro **famiglie**.

### OBIETTIVI

- > Promuovere **l'attività sportiva per teenager** e combattere il drop out sportivo
- > avvicinare **allo sport le loro famiglie** - specie quelle che vivono in situazioni di **fragilità**
- > **ridurre le differenze di genere**
- > diffondere i **corretti stili di vita** quali la sana alimentazione
- > favorire la **socializzazione** come strumento contro il disagio giovanile



Dipartimento  
per lo Sport

SPORT  
E SALUTE



con il Patrocinio del Comune di Cagliari



COMUNE DI CAGLIARI

in collaborazione con



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI



I VIVAI  
DELLO  
SPORT

### CONTATTI

AiCS CAGLIARI

379 1847307 | [cagliariaiics@gmail.com](mailto:cagliariaiics@gmail.com)

GRUPPO TENNIS GENERALE G. ROSSI

Via Tramontana 2, Cagliari

3701305341 | [gruppotennisrossicagliari@gmail.com](mailto:gruppotennisrossicagliari@gmail.com)

MOVIMENTO  
E SOCIALITA' PER  
RAGAZZE E RAGAZZI

# COSA FACCIAMO

OPEN DAY multisportivi

Sabato 1 Aprile 2023

dalle ore 15:00

Sabato 15 Aprile 2023

dalle ore 15:00

CORSI settimanali sportivi

Calcetto - Tennis - Sport con

Racchetta

Gruppo A:

Mercoledì 15:30-18:00

Gruppo B:

Venerdì 15:30-18:00



## RICORDATI!

Esiste un **rapporto stretto tra alimentazione, attività fisica e salute.**

È così semplice stare bene.

Basta adottare un corretto «modo di vivere».

### IL DECALOGO SUI CORRETTI COMPORTAMENTI ALIMENTARI\*

> Controllare il peso e mantenere o raggiungere quello ideale con una adeguata quantità di cibo, vita attiva ed esercizio fisico. No a diete "fai da te".

> Attenzione all'idratazione: bere almeno 2 litri di acqua al giorno.

> Distribuire l'alimentazione nell'arco della giornata. Non saltare i pasti, specie la colazione.

> Attenzione alla varietà, alla completezza e alla salubrità dei cibi.

> Non demordere mai: non è mai tardi per lavorare su sé stessi e imparare a mangiare e vivere in maniera corretta.

> Seguire le indicazioni della Piramide Alimentare Mediterranea e del "Piatto del Mangiar Sano" e cioè comporre il pasto così:

- 50% di verdura e frutta
- 25% di cereali di preferenza integrale
- 25% di proteine di preferenza vegetale

> Ridurre grassi, zuccheri, dolci, sale. Se decidi di consumare prodotti trasformati/confezionati/pronti, guarda l'etichetta e scegli quelli che ne contengono di meno. Ridurre anche le bevande zuccherate.

> Attenzione al consumo di bevande alcoliche di cui è vietata la vendita ai minori di 18 anni per i gravi danni alla salute che può provocare nei ragazzi e a tutte l'età.

> Preferire prodotti di stagione che sono più buoni e costano meno. Favorire scelte alimentari che siano protettive per l'uomo e per l'ambiente.

> L'alimentazione di chi pratica sport deve essere adeguata quantitativamente, corretta qualitativamente e deve distanziare i pasti prima e dopo l'allenamento

\*DECALOGO a cura di Istituto di Medicina dello Sport di Sport e Salute S.p.A. e di CREA Alimenti e Nutrizione



I VIVAI  
DELLO  
SPORT