



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Eleccions pràctiques d'aliments i gestió diària

Prof. Marco Malaguti

Dept. For Life Quality Studies – University of Bologna



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Menjar bé a la vida real: un repte diari



La teoria es troba amb la pràctica:

El veritable repte és no saber què menjar, sinó fer-ho en la vida quotidiana — entre l'escola, els compromisos, els amics, la cantina i l'entrenament.

Menjar bé no significa perfecció, sinó trobar solucions sostenibles que funcionin en la rutina diària.

L'objectiu no és controlar cada àpat, sinó ajudar els joves a reconèixer quines decisions contribueixen al seu benestar i fer-los sentir millor durant l'entrenament.



Menjadors escolars i àpats fora de casa

Prendre decisions funcionals fora de casa:

Fins i tot en menjadors o àpats ràpids, són possibles bones opcions:

- Prefereixo un primer plat senzill + una font de proteïna al costat
- Afegeix-hi un acompanyament i una peça de fruita
- Tria sempre aigua en comptes de begudes ensucrades

Aquests petits detalls milloren la qualitat dels àpats sense complicar la vida.

Recordatori clau per als entrenadors:

- El que mengen els atletes a l'hora de dinar afecta directament la qualitat del seu entrenament a la tarda.



Aperitiu: el moment crític del dia

Els snacks sovint són improvisats:

Un pastís, una beguda refrescant, un snack envasat — eleccions ràpides, però no sempre ideals. Un snack dolent provoca un pic immediat de sucre seguit d'una caiguda brusca just quan comença l'entrenament.

Alternatives senzilles que funcionen:

- Un entrepà petit
- Una peça de fruita
- Un iogurt
- Una barra de cereals i fruits secs de bona qualitat

Això permet a l'atleta arribar a l'entrenament amb més energia constant.



Gestionar l'imprevist: quan el temps és limitat

Gestionar l'imprevist és una competència esportiva:

Autobusos perduts, classes que acaben tard, formació avançada: no es tracta de 'menjar perfectament', sinó de tenir un pla B.

Estratègies pràctiques:

Porta un berenar senzill a la bossa

- Saps què triar al bar del pavelló esportiu
- Reconèixer quins aliments es toleren millor abans d'entrenar

Aquestes estratègies redueixen l'estrès i milloren la qualitat de la sessió.



Pressió social i alimentació: Quan entren en joc els amics



L'equilibri viu en el patró general:

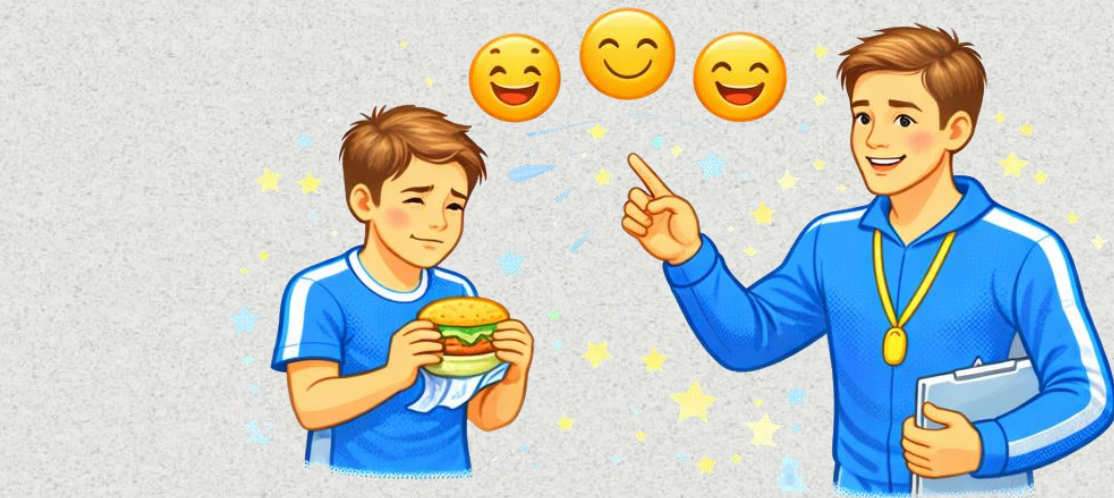
Sortides amb amics, aniversaris, pizzes de divendres a la nit: moments importants de socialització que poden crear dubtes entre els atletes conscients de la seva relació amb el menjar.

El missatge essencial:

- Una dieta equilibrada no es decideix en un sol àpat, sinó en el patró general d'hàbits
- Un jove que menja bé durant la setmana pot gaudir lliurement d'aquests moments sense culpa



El menjar també és gaudi i compartir. Ajuda els atletes a conservar ambdós.



El paper de l'entrenador: normalitzar, simplificar, educar

Normalitzar, simplificar, educar:

El coach pot ajudar els joves a relacionar-se amb el menjar amb serenitat — sense convertir-lo en una tasca o una font de judici.

- Normalitzar errors
- Simplificar missatges
- Guia cap a les eleccions conscients

Quan un jove connecta el que menja amb com se sent, ha fet un pas important cap a l'autonomia — tant en l'esport com en la seva relació amb el menjar.