

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

Guia para
**Pequenos
grandes atletas**

A **atividade física** adequada é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar geral e ajuda as crianças a atingirem os seus objetivos de crescimento e de neurodesenvolvimento.*

A **alimentação** é fundamental para a otimização das reservas dos nutrientes que contribuem para a prática de exercício físico. A **nutrição** adequada pode melhorar o desempenho, prevenir lesões, acelerar a recuperação pós-exercício e contribuir para uma gestão de peso adequada.



*Saiba mais sobre exercício físico em [Atividade física ao ar livre em família | NESTLÉ](#)

PROMOTOR



PARCEIROS



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

Que nutrientes devemos ter em conta?

Os **hidratos de carbono** (HC) são o nosso principal '**combustível**' durante a prática de exercício físico, fornecendo a **glicose** necessária para termos energia. A ingestão insuficiente de HC pode levar a fadiga prematura e, por isso, durante os períodos de treino, as fontes adequadas de HC devem ser cuidadosamente escolhidas.

A **proteína** é um nutriente importante no contexto desportivo, pois ajuda na **recuperação e na síntese do tecido muscular**, no bom **funcionamento do sistema imunitário**, e na **construção e reparação celular**. Deve ser consumida até 30 minutos após o exercício e novamente nas 2 horas seguintes.

Exemplos de Alimentos que fornecem Hidratos de Carbono

Cereais, Derivados e Tubérculos

Arroz
Massa
Batata
Batata-doce
Pão
Flocos de Aveia
Farinhas Integrais

Leguminosas

Feijão
Grão-de-bico
Lentilha
Ervilha
Fava

Hortícolas

Abóbora
Courgete
Berigela
Cenoura
Tomate
Cogumelo

Frutas

Banana
Maçã
Uvas
Pera
Laranja
Pêssego
Figo

Exemplos de Alimentos que fornecem Proteína

Peixe e Carne

Frango
Peru
Carne Vermelha
Sardinha
Salmão
Dourada
Pescada
Atum

Laticínios e Ovos

Leite
Iogurte
Queijo
Ovo

Alimentos de Origem Vegetal

Feijão
Grão-de-bico
Lentilha
Soja
Noz
Tremoço

A ingestão adequada de **gordura** na dieta é essencial para fornecer energia que suporta o **crescimento** e para cumprir os requisitos de **vitaminas lipossolúveis** e **ácidos gordos essenciais**. É ainda o '**combustível**' para os exercícios de menor intensidade e mais prolongados.

Traduzindo para alimentos...

O que devemos comer no pré e pós treino?

Refeição Pré-treino

O objetivo é **aumentar as reservas de energia**, garantindo que o atleta está confortável – nem com sensação de ‘fome’, nem ‘enfartamento’. O ideal é ser consumida **1 a 2 horas antes** do início do treino.

Deve integrar **alimentos ricos em hidratos de carbono e com baixo teor de gordura**, isto é, escolher pelo menos um alimento de cada um dos seguintes ‘grupos’:

Alimentos com Hidratos de Carbono



Alimentos que **fornecem energia** ao longo do treino.

Alimentos com Proteína e Baixo Teor de Gordura



Alimentos importantes para a **promoção da força** e **reparação muscular**.

Fruta



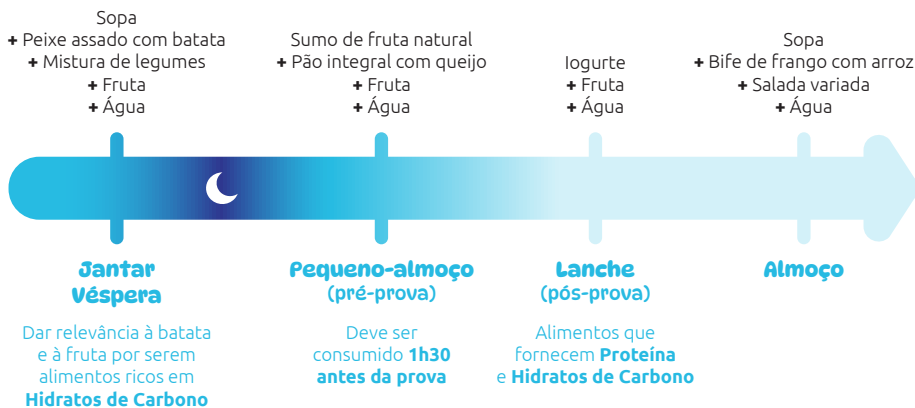
Alimentos ricos em vitaminas e minerais que **promovem a recuperação** e a **diminuição do risco da lesão**.

Refeição Pós-treino

Deve ser realizada o mais brevemente possível e privilegiar **alimentos ricos em hidratos de carbono, proteína, vitaminas e minerais**, principalmente, **antioxidantes**.

Na prática, como planear a alimentação nos dias de competição?

Exemplo: Competição no período da manhã



A hidratação não pode ficar esquecida

A água deve estar **facilmente acessível** para ingestão antes, durante e após as sessões de atividade, de forma a **prevenir a desidratação** e **controlar a temperatura corporal**.



Baseado em:

- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Disponível em: <https://who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Capra, M. E. et al (2024). Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport: A Narrative Review. *Nutrients*, 16(16), 2803. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu16162803>
- Direção-Geral da Educação. (2024). Manual "Nutrição e Alimentação no Desporto Escolar". Disponível em: <https://dge.mec.pt/noticias/manual-nutricao-e-alimentacao-no-desporto-escolar>
- Hasan Chowdhury, M. et al (2025). Nutrition for young athletes in early to middle childhood: A narrative review. *GSC Advanced Research and Reviews*. Disponível em: <https://doi.org/10.30574/GSCARR.2025.24.2.0247>