

# SNACKS FOR SPORTS CAMP

## Fueling Your Young Athlete

The best approach to good nutrition is planning ahead. From weekly meal and snack shopping to discussing the daily eating schedule, parents have an important role in reinforcing good nutrition habits. Kids need food that provides them energy quickly and also sustains them over long hours. In many cases, particularly in warm environments or with long workouts, their food needs to hydrate them at the same time.

Below are some suggestions for healthy snacks and beverages that are easy to prepare, easy to carry and provide the quick fuel and sustained energy for full day activities.

### QUICK ENERGY

These foods contain primarily carbohydrates that fuel the brain and muscles quickly. Some have electrolytes that help replace those lost in sweat during long workouts. **These are best consumed 15 to 60 minutes before game time.**

#### In a cooler:

- Low-fat yogurt (*plain or with fruit*)
- Fresh fruit smoothies
- Fresh fruits (*like grapes, watermelon or apple slices*)
- Mini bottles of sports drinks (*if additional electrolytes and calories are needed*)

#### Without a cooler:

- Pretzels or other salty crackers (*especially if extra sodium is needed*)
- Dried fruit (*like apples, apricots or cherries*)
- Dry whole grain cereal (*low in fat and fiber*)
- Fresh fruit
- Low-fiber, low-fat granola and fig bars
- Jam sandwich

### SUSTAINED ENERGY

These foods contain carbohydrates, protein and a little fat, providing lasting fuel to the brain and muscles. **These are best consumed 1.5 to 3 hours before a workout or competition.**

#### In a cooler:

- Turkey and cheese pita
- Turkey, tomato and hummus wrap
- Bowl of whole grain cereal and low-fat milk
- Low-fat Greek yogurt topped with fruit and low-fat granola
- Hummus and whole grain crackers
- Low-fat milk or chocolate milk
- String cheese and crackers

#### Without a cooler:

- Peanut butter and banana sandwich
- Crackers topped with peanut butter and a strawberry or banana slice
- Homemade trail mix (*nuts, whole grain cereal and dried fruit*)
- Granola bars with protein
- Popcorn
- Apple and peanut butter
- Prepackaged oatmeal packets and fruit
- Pasta salad made with tomatoes, cucumbers and olives, tossed with olive oil and balsamic vinegar
- Single-serving tuna packs with whole grain crackers

### HYDRATION SNACKS

These foods have additional water content that helps supplement water breaks and keep athletes hydrated.

- Low-fat yogurt
- Smoothies
- Applesauce
- Chocolate milk
- Fresh fruit (*like grapes, strawberries, pineapple or peaches*)
- Fresh vegetable slices (*like carrots, celery, bell peppers or cucumbers*)



Working together for youth sports health and injury prevention. Learn more on [mavs.com/health](https://mavs.com/health).

# SNACKS PARA CAMPAMENTO DEPORTIVO

## Energía para deportistas jóvenes

La mejor estrategia para una buena nutrición es planear por anticipado. Desde la compra semanal de comestibles y refrigerios hasta la planificación de horarios de alimentación diaria, los padres juegan un papel muy importante en los buenos hábitos alimenticios. Los niños necesitan alimentos que aporten energía de forma inmediata y prolongada por varias horas. En muchos casos, sobre todo en climas cálidos o en entrenamientos prolongados, también es importante que la alimentación los hidrate.

Aquí le presentamos algunas sugerencias de snacks y bebidas saludables que son fáciles de preparar, fáciles de transportar y que aportan energía de forma inmediata y energía prolongada para todas las actividades del día.

### ENERGÍA INMEDIATA

Estos alimentos tienen principalmente carbohidratos para energía inmediata para el cerebro y los músculos. Algunos tienen electrolitos para reponer lo que se pierde con el sudor en entrenamientos prolongados. **Es mejor consumirlos entre 15 o 60 minutos antes del partido.**

#### En una hielera:

- Yogurt bajo en grasa (natural o con fruta)
- Batidos de fruta fresca
- Frutas frescas (como uvas, sandía o rodajas de manzana)
- Mini botellas de bebidas deportivas (si necesita electrolitos y calorías adicionales)

#### Sin hielera:

- Pretzels o galletas saladas (especialmente si necesita sodio adicional)
- Frutas secas (como manzanas, duraznos o cerezas)
- Cereal integral (bajo en grasa y fibra)
- Fruta fresca
- Barras de granola e higos bajas en fibra y grasa
- Sándwich de mermelada

### ENERGÍA PROLONGADA

Estos alimentos tienen carbohidratos, proteínas y un poco de grasa, que aporta energía duradera al cerebro y los músculos. **Es mejor consumirlos entre 1.5 o 3 horas antes de un entrenamiento o una competición.**

#### En una hielera:

- Pita de pavo y queso
- Wrap de pavo, tomate y hummus
- Plato de cereal integral y leche baja en grasa
- Yogur griego bajo en grasa con fruta y granola baja en grasa
- Hummus y galletas integrales
- Leche baja en grasa o leche con chocolate
- Palitos de queso y galletas saladas

#### Sin hielera:

- Sándwich de mantequilla de maní y plátano
- Galletas saladas con mantequilla de maní y una rodaja de fresa o plátano
- Trail mix casero (nueces, cereales integrales y frutos secos)
- Barras de granola con proteínas
- Palomitas
- Manzana y mantequilla de maní
- Paquetes individuales de avena y fruta
- Ensalada de pasta con tomates, pepinos y aceitunas, mezclada con aceite de oliva y vinagre balsámico
- Paquetes individuales de atún con galletas integrales

### SNACKS PARA HIDRATARSE

Estos alimentos tienen agua adicional para complementar las pausas de hidratación y para que los deportistas se mantengan hidratados.

- Yogur bajo en grasa
- Batidos
- Puré de manzana

- Leche con chocolate
- Fruta fresca (como uvas, fresas, piña o duraznos)
- Rebanadas de verduras frescas (como zanahorias, apio, pimientos dulces o pepinos)



Trabajando juntos por la salud deportiva juvenil y la prevención de lesiones. Obtenga más información en [mavs.com/health](https://mavs.com/health).