



Stačí jenom chtít...
jako včela **fit** být

Současné poznatky o výživě dětí dle věku, jaká jsou současná rizika

1.2.2021

POŽADAVKY NA STRAVU DĚTÍ

STRAVA MUSÍ BÝT

- Pravidelná
 - Kvalitní
 - Dostatečná: nesmí jí být dost, ani málo
 - Přizpůsobena věku
-
- Dle výsledků studií výživa hraje nezastupitelnou úlohu ve vývoji mladého sportovce a ovlivňuje i zdravotní stav, výkonnost, regeneraci i psychiku.
-



POŽADAVKY NA STRAVU

PRAVIDELNOST

+

KVALITA

+

KVANTITA

= NEJPŘIROZENĚJŠÍ A ZDRAVÁ CESTA K MAXIMÁLNÍMU VÝKONU
JAK VE ŠKOLE, TAK I VE SPORTU



PRAVIDELNOST...

- Správné nastavení cirkadiánních rytmů - neboli rytmů jídla
 - Hormony a energie
 - Nepravidelnost snižuje množství aktivní svalové hmoty a navyšuje podíl tuku, zhoršuje regeneraci, zvyšuje nemocnost, riziko zranění
 - Svaly nejsou jen pro sportovce...
 - Nepravidelnost = stres = zhoršení trávení, zastavení obnovy aktivní svalové hmoty, navyšování, zvyšování vnitrobřišního tuku
 - Stereotyp pravidelnosti stravování
 - Pravidelnost nejen ve stravě: spánek, trénink, příprava do školy
-



Současná výživová doporučení

- Upravit příjem celkové energetické dávky
 - Snížit příjem tuků - do 30 (35%)
 - Specifikuje se příjem tuků konkrétně - do 10% SAFA
 - Snížit spotřebu přidaných jednoduchých cukrů 25+25
 - Snížit spotřebu NaCl
 - Zvýšit příjem vitamínu C
 - Zvýšit příjem dalších ochranných látek - minerální, vitamínové povahy → Zn, Se, Ca, J, karoteny, vitamin E, ochranné látky v zelenině
-



Hlavní faktory ovlivňující zdraví z hlediska výživy

- Příjem energie
 - Sůl - sůl a chuť k jídlu - 5/6 přímo v potravinách
 - Cukr - cukr a energie, glykemický index, inzulinová rezistence, viscerální tuk
 - Tuky - energie, vliv na hladinu triglyceridů, viscerální tuk
 - Ovoce a zelenina
-



Pravidelnost stravy

Souvisí s biorytmy, hormony související s hospodařením s energií se uvolňují cyklicky

Nepravidelnost snižuje množství svalové hmoty a navyšuje podíl tuku

Nepravidelnost = stres = navyšování vnitrobřišního tuku, zánět, únava, zranění

Stereotypnost pravidelnosti stravování

Pozitivní stereotyp



PRAVIDLA REŽIMU

- Naučit se správné složení jídelníčku jak při školních povinnostech, tak ve volných dnech
- Nikdy nevynechávat jídlo v rámci režimu, dodržovat malou svačinu před i po sportu
- Vědět kdy a co jíst a kdy co nejíst
- Minimalizovat chyby v jídelníčku
- Dostatečný a kvalitní pitný režim

VÝSLEDKEM JE DOSTATEK ENERGIE PRO STUDIUM I SPORT

DENNÍ STAVOVACÍ REŽIM V PRAXI

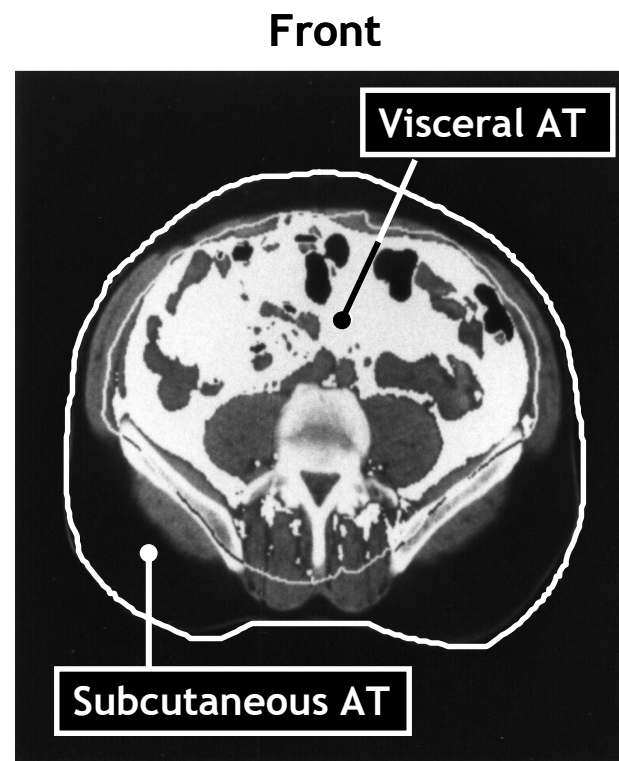
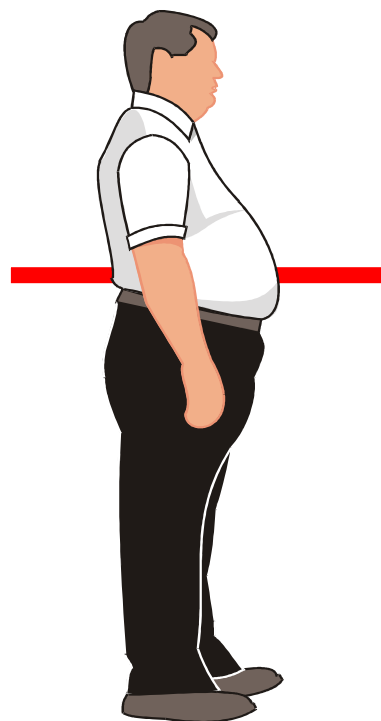
RÁNO - když vstávám,

- mám připravené suroviny, vím co budu snídat, vím jaká bude svačina
- vím, kam a co případně půjdu nakoupit

PROČ?

- Protože, když nevím co budu snídat a řeším vše v časovém stresu - **dělám chyby, preferuji cukry a tuky - stres.**

Vnitrobřišní tuk



Front

Back

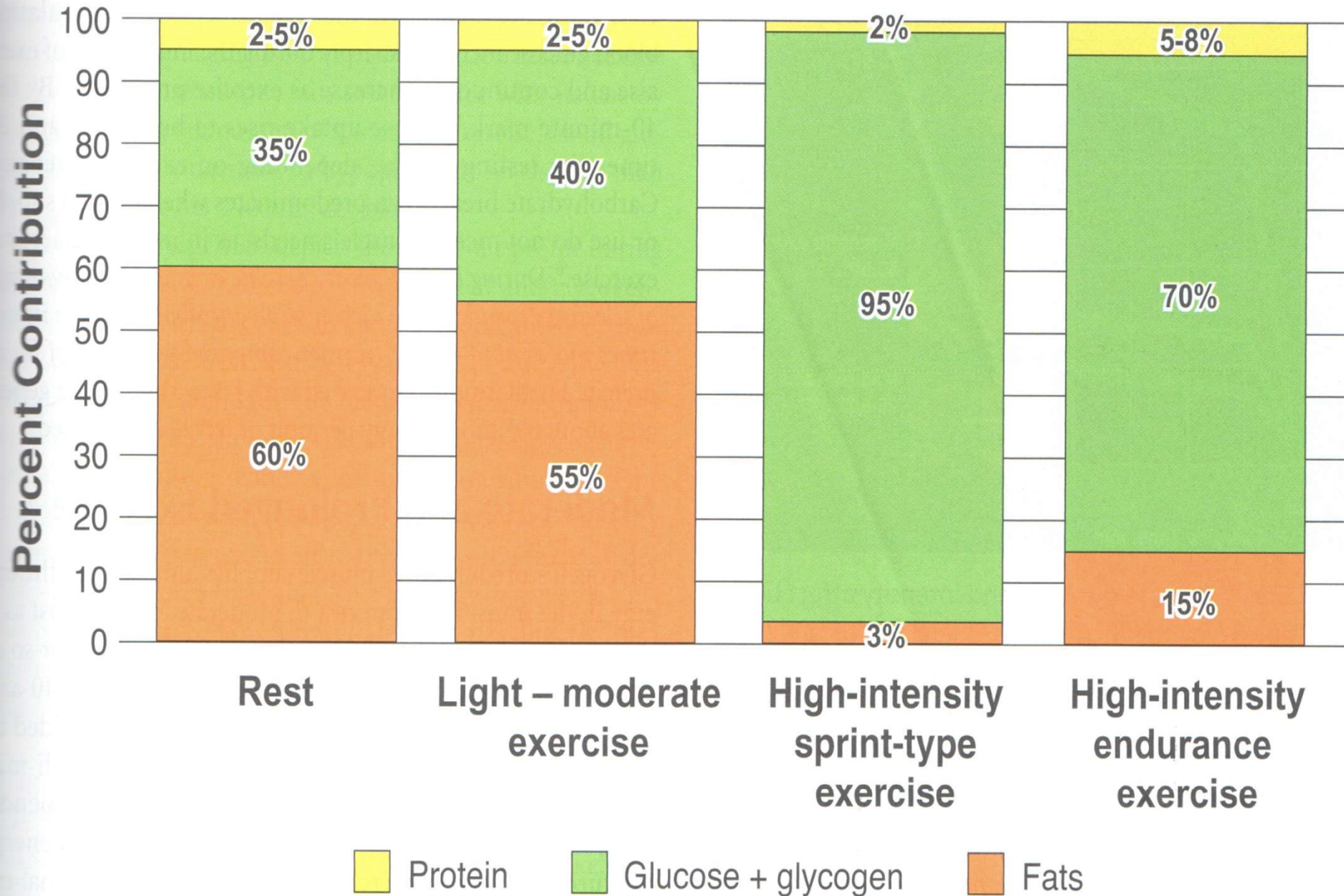


FIGURE 5.2 ■ Generalized illustration of the contribution of the carbohydrate (green), fat (orange), and protein (yellow) macronutrients to energy metabolism at rest and during various intensities of exercise.



SPRÁVNÉ NASTAVENÍ A SLOŽENÍ STRAVY

- Dostatek bílkovin ve stravě a dostatek energie
- Výběr správných bílkovin ve správný čas
- Sledování množství tuků a jejich kvality ve stravě
- Minimalizovat chyby (fast food není odměna, polotovary, nepravidelnost, vynechávání jídel)

BÍLKOVINY

- Doporučení pro udržení aktivní svalové hmoty mladého sportovce: 1,2-1,4 g/kg/den
 - Doporučení v období růstového skoku a nabírání svalové hmoty: 1,6-1,7 g/kg/den
 - Nejvhodnější je bílkoviny přijímat především prostřednictvím pestré stravy
 - Ztráta bílkovin při tréninku a nutnost ihned doplnit
 - Snažíme se pracovat s minimem doplňků stravy, strava je základem a doplněk doplňuje
-

Moje jídlo
































































































Je mi 6–10 let

Datum: od:

do:

fit konto

Týdenní záznam – kontrola, zda mám pestrou stravu.
Snadno zjistím, čeho jím málo a čím se naopak přejídám.

Co je to porce?		OBILNINY, PEČIVO, TĚSTOVINY, RÝŽE	OVOCE	ZELENINA	MASO, RYBY, VEJCE, LUŠTĚNINY	MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	TUKY A SLANÉ POCHUTINY	CUKR A SLADKOSTI	VODA A NESLADZENÉ NÁPOJE	SLADZENÉ NÁPOJE
 - množství jídla jako pěst  - množství jídla jako je pootevřená pěst  - množství jídla jako je dlaň  - polévková lžice  - čajová lžička  - 250 ml	 houska, rohlík, obilninové kaše, ovesné vločky, koláče, buchty, bábovka, palačinka, lívance, oplatky, müsli tyčinky nebo sladké cereálie (kuličky, křupinky)...  těstoviny, rýže, knedlíky (houskové, bramborové, ovocné), pizza, chléb...	 ananas, banán, borůvky, broskve, citrony, grapefruit, hrozny, hrušky, jablka, jahody, kiwi, maliny, mandarinky, merunky, pomeranč, švestky, nebo také ovocné pyré (přesnídávka)...  džus 100% nebo smoothie...  džem, marmeláda, sušené ovoce...	 vařené brambory, syrová nebo dušená a grilovaná zelenina např.: brokolice, cuketa, fazolky, paprika, kedlubna, květák, okurka, rajčata, ředkvičky, listový salát, špenát, zeli, hrášek, kukuřice, mrkev, pórek, olivy, červená řepa, meloun...  bramborová kaše, stouchané brambory, hranolky, krokety...	 plátek masa (hovězí, vepřové, drůbeží, mleté, ryba), uzenina (výjimečně) ryba alespoň 2x týdně, 3 plátky šunky = půl porce, 1 vejce = 1 porce  uvařená čočka, hrách, cizrna, fazole...	 mléko neochucené, ochucené, jogurtové mléko, mléčné nápoje a koktejly...  tvaroh, tvarohová pomazánka, jogurt, puding, mozzarella, cottage...  tvarohový krém, tavený sýr, strouhaný sýr...  tvrdý sýr (asi 3 plátky)	 rostlinný tuk, olej, máslo, sádlo, majonéza, kečup, hořčice, ocet... nesolené ořechy a semínka, arašidové máslo, kakaovo-ořísková pomazánka (jen 1 porce za den) Zde je tuk, kterým obohacujeme jídlo tj. mažeme na pečivo, lijeme do salátu. Není to tuk, který se používá při přípravě jídel v teplé kuchyni a ten, který je součástí tučných jídel.	 cukr, med, javorový sirup... 1 lizátka, 10 želatinových medvídků, 4 kostičky čokolády, půl čokoládové tyčinky, kopeček zmrzliny, 1 nanuk...	 voda nebo voda s citronem, neslazené čaje... minerálky a jemně ochucené minerálky (jen 2 porce za den)	 sladké limonády, ředěné ovocné džusy, voda se šťávou, slazený čaj, kolové nápoje... (100% džus patří do ovoce) V den, kdy více sportuji, mohu 2–3 porce.	
Skupiny potravin a jejich příklady. Více na www.fitkonto.cz										
Kolik porcí by mělo být:	3–4 porce	2 porce	3 porce	1–2 porce	3 porce	1–2 porce	0–1 porce	6–10 porcí	0–1 porce	
pondělí										
úterý										
středa										
čtvrtek										
pátek										
sobota										
neděle										

Pozor, balení mohou být větší než 1 porce!

Když sním porci – škrtnu jeden symbol 😊.

Když nevíš, do které skupiny tvé jídlo patří, podívej se na www.fitkonto.cz.

TUKY A CUKRY NOVINKY



Tuky

- jejich příjem by neměl být vysoký - krasobruslení na vysoké tepové frekvenci, kratší výkon, delší přestávky, tuky tráveny jen málo
- Důležitý - mléčné tuky pro silné kosti
- zdroj energie, vitamínů rozpustných v tucích a esenciálních mastných kyselin
- preferovat rostlinné oleje jako olivový řepkový, z vlašských ořechů, živočišné tuky důležité - mléčný a z mořských ryb

Cukry

Nadbytek cukrů v jídelníčku - zejména v pitném režimu

- obsah cukru v minerálkách a méně sladkých limonádách - 1 kostka na 100 ml, láhev 15 kostek
- Ledové čaje - 1,5 kostky na 100 ml, lahev 24 kostek cukru
- Cola - 2 kostky na 100 ml...Litr 20 kostek, 1,5 litr cca 30 kostek

Pivo nemá tolik cukru, ale alkohol je víc energie než cukr

Malinovka 90 kj na 100 g

Cola 170 kJ na 100 g

Pivo 11% 175 kj na 100 g

PŘÍČINY NÍZKÉ KOSTNÍ MINERALIZACE

- Nedostatečná znalost vlastního jídelníčku
- Nedostatečná konzumace potravin obsahující bílkoviny, vápník, vitamin D atd.
- Vynechávání nejvhodnějších zdrojů vápníku: mléčné výrobky, ryby s kostmi
- Vysoká intenzita zátěže
- Růstový skok s nevyváženým jídelníčkem

NÍZKÁ KOSTNÍ MINERALIZACE JE PRO SPORTOVCE NEBEZPEČNÁ, MŮŽE
PODPOROVAT VZNIK ÚNAVOVÝCH ZLOMENIN A ZVYŠUJE SE RIZIKO
ZRANĚNÍ.



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY VE STRAVĚ

- Vynechávání jídel
- Nepravidelnost
- Nekonzumování dostatečného množství mléčných výrobků
- Nepestrost stravy
- Nevhodný a nedostatečný pitný režim
- Polotovary, snäckování, fastfoody
- Nevhodná technologická příprava pokrmů (smažení, špatné postupy při vaření)
- Nevzdělanost v oblasti výživy sportujících dětí, mládeže a dospělých

VZDĚLANOST V OBLASTI VÝŽIVY = SCHOPNOST LEPŠÍHO ÚSUDKU PRO
INDIVIDUÁLNÍ TVORBU JÍDELNÍČKU S OHLEDEM NA SVÉ VLASTNÍ
CHUŤOVÉ PREFERENCE.

NEDOSTATEČNÝ, NESPRÁVNĚ SESTAVENÝ JÍDELNÍČEK MŮŽE VÉST K
NEVHODNÉMU TĚLESNÉMU SLOŽENÍ.



Stačí jenom chtít...
jako včela **fit** být

DĚKUJI ZA POZORNOST

Pavel Suchánek

www.fitbee.cz

www.pavelsuchanek.com

suchanek.pavel@gmail.com

[Telefon: +420603157730](tel:+420603157730)
