



VÝŽIVA SPORTOVCE



INSTAGRAM/AFK_SLIVENEC



FACEBOOK/TJAFKSLIVENEC



WWW.AFKSLIVENEC.CZ



RADY A TIPY PRO STRAVOVÁNÍ #1



DOPŘEJME DĚTEM PESTROU, ROZMANITOU A BAREVNOU STRAVU, BOHATOU NA OVOCE A ZELENINU, VYBRANÉ DRUHY PEČIVA, VYBRANÉ MLÉČNÉ POTRAVINY, RYBY A DRŮBEŽ



NENECHME DĚTI PŘEJÍDAT SE, ALE ANI HLADOVĚT. JÍST BY MĚLY PRAVIDELNĚ. VELIKOST PORCE PŘÍZPŮSOBT JEJICH RŮSTU, HMOTNOSTI A POHYBOVÉ AKTIVITĚ.



CÍLENĚ OMEZUJTE KONZUMACI JAKÝCHKOLIV SLADKOSTÍ (CUKRU, SLAZENÝCH NÁPOJŮ, SLADKÉHO PEČIVA.) ZDROJEM SACHARIDŮ BY MĚLY BÝT PŘEDEVŠÍM CELOZRNNÉ PEČIVO, CEREÁLIE, OVOCE A ZELENINA.



NENUŤME DĚTI, ABY DOJÍDALY DO POSLEDNÍHO SOUSTA, MŮŽEME TÍM PROHLUBOVAT JEJICH ODPOR K JÍDLU. ZÁROVEŇ JE ANI NEODMĚŇUJME ZA TO, ŽE NĚCO DOJEDLY.



VELMI SNADNO UČÍME DĚTI ZDRAVÉMU ZPŮSOBU ŽIVOTA SVÝM VLASTNÍM PŘÍKLADEM. DĚTI MAJÍ TENDENCE PŘEBÍRAT PREFERENCE SVÝCH RODIČŮ!



MĚLI BYCHOM MÍT KONTROLU NAD TÍM, CO DÍTĚ SNÍ MIMO DOMOV.



ZAPOJTE DĚTI DO PŘÍPRAVY POKRMŮ, NECHTE JE NAKRÁJET ZELENINU, OVOCE, PŘIPRAVIT SALÁT. PROHLUBUJETE TÍM VZTAH K SAMOTNÉMU JÍDLU, ZAČÍNÁJÍ SI PAK JÍDLA VÍCE VÁŽIT.



RADY A TIPY PRO STRAVOVÁNÍ #2



DOPLŇKY STRAVY? STRAVA V DĚTSKÉM VĚKU BY MĚLA BÝT CO NEJPŘÍROZENĚJŠÍ. DOPLŇKY STRAVY URČENÉ PRO SPORTOVCE BY DÍTĚ PŘIJÍMAT NEMĚLO A POTŘEBNÉ ŽIVINY BY MĚLO PŘIJMOUT Z CELKOVĚ PESTRÉHO A BOHATÉHO JÍDELNÍČKU.



“JEDNOHUBKY”. VŠIMLI JSTE SI, ŽE CELÉ NEROZKRÁJENÉ OVOCE ČASTO ZŮSTANE LEŽET BEZ POVŠIMNUTÍ NA STOLE, KDEŽTO NAKRÁJENÉ KUSY RYCHLE ZMIZÍ?



ZELENINA NEBO OVOCE BY MĚLA BÝT SOUČÁSTÍ KAŽDÉHO JÍDLA. POKUD TOMU TAK NENÍ, MĚLI BYCHOM PŘIDAT K JÍDLU MISKU SALÁTU, KOMPOTU NEBO UDĚLAT PŘÍLOHU.



POZOR NA EFEKT “BACULATÝCH ANDĚLÍČKŮ”(TZN. “TI, KTEŘÍ TO POZDĚJI VYBĚHÁVAJÍ.”) (“NENÍ PROTO DŮVOD SE ZNEPOKOJOVAT NAD TÍM, ŽE JE NAŠE DÍTĚ BACULATÉ”). - NE TAK DOCELA. POKUD MÁ DÍTĚ GENETICKÝ (TUDÍŽ I METABOLICKÝ) PŘEDPOKLAD K NADVÁZE, KILOGRAMY VE SPOJENÍ S NEVHODNOU STRAVOU ROZHODNĚ NEVYBĚHÁ, SPÍŠE NAOPAK.



POZORNĚ SLEDUJME HMOTNOST A RŮST, NEPŘIMĚŘENÝ NÁRŮST HMOTNOSTI SPOJENÝ S EVIDENTNĚ NADPRŮMĚRNÝMI ZÁSOBAMI PODKOŽNÍHO TUKU JE NUTNĚ ŘEŠIT A HLEDAT PŘÍČINY.



REDUKČNÍ REŽIMY, POUŽÍVANÉ U DOSPĚLÝCH, NEJSOU U DĚTÍ ŽÁDOUCÍ. NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE HLÍDAT VELIKOST PORCÍ A ŘÍDIT OKRUH POTRAVIN, KTERÉ DĚTI SNÍ. JE NUTNĚ BÝT NEKOMPROMISNÍ, KDYŽ DÍTĚ “ŽEBRÁ” O DALŠÍ POCHOUTKU.



UČTE DĚTI UPLATŇOVAT PRÁVO NA AKTIVNÍ VOLBU POTRAVIN (NAPŘ. VE ŠKOLE). MAJÍ-LI MOŽNOST SI VYBRAT, MĚLI BY PREFEROVAT ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU, OMEZOVAT SMAŽENÉ POKRMY A POLOTOVARY.



PITNÝ REŽIM



MNOŽSTVÍ: DŮLEŽITÁ JE PRAVIDELNOST, ŽÍZEŇ BY VŮBEC NEMĚLA NASTAT, POKUD NASTANE, JE UŽ Z HLEDISKA VODNÍHO HOSPODÁŘSTVÍ V TĚLE POZDĚ(PŘICHÁZÍ ÚNAVA, TĚLESNÉ FUNKCE SE JIŽ ZHORŠILY), PRAVIDELNÝM PITNÝM REŽIMEM BYCHOM MĚLI ŽÍZNI PŘEDEJÍT, DÍTĚ MŮŽEME TAKÉ NAUČIT JEDNODUCHÝ TEST:

ČIRÁ MOČ = DOSTATEK TEKUTIN V TĚLE

ŽLUTÁ A NAŽLOUTLÁ MOČ = ZNAK DEHYDRATACE ORGANISMU



NEJLEPŠÍ VARIANTY:



-ČISTÁ FILTROVANÁ VODA

-MINERÁLNÍ NEPERLIVÉ VODY,
IDEÁLNĚ JE PRŮBĚŽNĚ STŘÍDAT

-ČERSTVÉ ZELENINOVÉ A
OVOCNÉ ŠTÁVY

VĚK DÍTĚTE	OBJEM ML/KG/DEN	CELK.DENNÍ PŘÍJEM
5 LET	100 ML/KG/DEN	1,8L
8 LET	80 ML/KG/DEN	2L
11 LET	75 ML/KG/DEN	2,7L

NEVHODNÉ VARIANTY:



-SLAZENÉ NÁPOJE A JAKÉKOLIV JINÉ
"LÁKAVÉ" NEPŘIROZENĚ BAREVNÉ
NÁPOJE, KUPOVANÉ STUDENÉ ČAJE
ATD.

⚠ -JSOU PLNÉ RAFINOVANÉHO CUKRU
UMĚLÝCH SLADIDEL A BARVIV.
VŠECHNY TYTO LÁTKY VEDOU K
PORUCHÁM POZORNOSTI A VZNIKU
HYPERAKTIVNOSTI U DĚTÍ.



SPORTOVNÍ NÁPOJE?

-ISOTONICKÉ, HYPOTONICKÉ A HYPERTONICKÉ NÁPOJE A
ENERGETICKÉ NÁPOJE PRO DOSPĚLÉ SPORTOVCE JSOU PRO
DĚTI V PŘÍPRAVKOVÉM VĚKU ZBYTEČNÉ ČI PŘÍMO NEVHODNÉ

-FYZICKÉ ZATÍŽENÍ NENÍ TAKOVÉ, ABY PŘESAHOVALO RÁMEC
POKRYTÍ STANDARTNÍM PITNÝM REŽIMEM A DOSTATKEM
VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ Z PEVNÉ STRAVY.

-V ÚVAHU MOHOU PŘICHÁZET POUZE ŘEDĚNÉ ISOTONICKÉ
NÁPOJE PŘI VÍCEDENNÍCH TURNAJÍCH, PŘI RYCHLÉM SLEDU
UTKÁNÍ ZA SEBOU A STEJNĚ I TAK, ZCELA VÝJIMEČNĚ.

-URČENY JSOU PRIMÁRNĚ PRO DOSPĚLÉ.

-DLOUHODOBÁ KONZUMACE KUPOVANÝCH SPORTOVNÍCH
NÁPOJŮ MŮŽE VÉST SPÍŠE K ROZTĚKANOSTI, SNÍŽENÉ
KONCENTRACI A VEDE K HYPERAKTIVITĚ DĚTÍ.



SNÍDANĚ



-SNÍDANĚ BY NEMĚLA CHYBĚT. POKUD NEBUDE DÍTĚ PRAVIDELNĚ SNÍDAT, BUDE HLADOVÉ VE ŠKOLE, SNIŽUJE SE JEHO KONCENTRACE V PRVNÍCH HODINÁCH, BUDE MĚNĚ ENERGICKÉ. ZVYŠOVALI BYCHOM TÍM TAKÉ RIZIKO “DOJÍDÁNÍ SE” (V AUTOMATECH, BUFETECH, OD KAMARÁDŮ ATD.) TÍM SNIŽUJEME KONTROLU NAD TÍM, CO PŘES DEN SNÍ.

- POKUD VÝJIMEČNĚ NA SNÍDANI NENÍ ČAS NEBO DÍTĚ KATEGORICKY ODMÍTÁ PO RÁNU SNÍDAT, MŮŽE BÝT SNÍDANĚ NAHRAZENA KVALITNÍ SVAČINOU, KTEROU DÍTĚ VE ŠKOLE PŘI PRVNÍ PŘÍLEŽITOSTI SNÍ. DOMA BY SE VŠAK MĚLO MINIMÁLNĚ NAPÍT (ČAJ, VODA) MŮŽEME SE TAKÉ ZAMYSLET NAD TÍM, JAK BRZY PO RANNÍM “ŠOKU” Z PROBUZENÍ DÍTĚTI SNÍDANI NUTÍME. NUTIT DÍTĚ SNÍDAT PŘÍLIŠ BRZY A VE SPĚCHU JE PRO JEHO ZAŽÍVACÍ TRAKT NEPŘÍROZENĚ.

-SNAŽME SE VYTVOŘIT DÍTĚTI CO NEJŠIRŠÍ OKRUH OBLÍBENÝCH SNÍDANÍ. DOSÁHNEME TÍM PESTRÉHO ZÁKLADU ŽIVIN, KTERÝ DÍTĚ PO RÁNU DOSTANE. NESPOKOJME SE JEDNOU SLADKOU A JEDNOU SLANOU VARIANTOU, BUĎME KREATIVNÍ. U DĚTÍ ČASTO ROZHODUJE BAREVNOST A PŘÍROZENÁ SLADKÁ CHUŤ. (NAPŘ. OVOCE). JE PROKÁZÁNO, ŽE DÍTĚ, KTERÉ SNÍDÁ, JE VE ŠKOLE KLIDNĚJŠÍ, SOUSTŘEDĚNĚJŠÍ, SPOKOJENÉ A MÁ MENŠÍ TENDENCE K NADVÁZE

UKÁZKY VHODNÉ SNÍDANĚ:



- 1) BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A KOUSKY NASEKANÉ KVALITNÍ ČOKOLÁDY
- 2) ROZKROJENÁ BAGETKA S MÁSLEM, KVALITNÍ ŠUNKOU A PLÁTEK SÝRA
- 3) SYPANÉ OVESNÉ VLOČKY S OVOCEM, OŘÍŠKY, ROZINKAMI, MARMELÁDOU
- 4) CHLĚB DOMÁCÍ (NEBO BIO) S MARMELÁDOU
- 5) DOMÁCÍ MUSLI ZALITÉ POLOTUČNÝM MLÉKEM
- 6) TOASTY Z TMAVÉHO PEČIVA S MÁSLEM, POKRÁJENÝM RAJČÁTKEM, KVALITNÍ ŠUNKOU A SÝREM, LÍSTKY POLNÍČKU
- 7) DOMÁCÍ ČOKOLÁDOVÝ PUDING, SENDVIČ SE ŠUNKOU A SÝREM

SNÍDANĚ PŘED TURNAJEM:



- 1) OVESNÁ KAŠE S OVOCEM, OŘÍŠKY ATD.
- 2) MÍCHANÁ VAJÍČKA (1-2), BAGETA, MÁSLA



DOPOLEDNÍ ŠKOLNÍ SVAČINA

- VHODNOU SVAČINOU, KTEROU DÍTĚTI PŘIPRAVÍME ZAMEZÍME TOMU, ŽE ZAČNE SAMO VYHLEDÁVAT ZDROJE POTRAVIN V AUTOMATECH, ŠKOLNÍCH BUFETECH, PO CESTĚ DO ŠKOLY ATD. ČÍMŽ SNIŽUJEME NAŠÍ KONTROLU NAD TÍM, CO PŘES DEN SNÍ.

- KVALITNÍ SVAČINY JSOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ V PŘÍPADĚ, KDY DÍTĚ KATEGORICKY ODMÍTÁ PO RÁNU SNÍDAT. POTOM HRAJE SVAČINA STEJNĚ DŮLEŽITOU ROLI JAKO SNÍDANĚ.

- SNAŽME SE SVAČINY PRŮBEŽNĚ STŘÍDAT. VYVARUJME SE JEDNOTVÁRNOSTI, KTERÁ MŮŽE VÉST K TOMU, ŽE DÍTĚ BUDE SVAČINY VYHAZOVAT NEBO VYMĚŇOVAT S KAMARÁDEM, KTERÝ MÁ "LEPŠÍ POCHOUTKY". KONTROLUJME TAKÉ, ZDA DÍTĚ SVAČINU SKUTEČNĚ DOJÍDÁ CELOU.

UKÁZKY VHODNÉ SVAČINY:



- 1) SENDVIČ S LUČINOU, RAJČÁTKEM A OKURKOU, PLÁTEK KVALITNÍ ŠUNKY
 - 2) MLÉČNÝ NÁPOJ, KUS OVOCE NEBO ZELENINY
 - 3) CELOZRNNÁ BAGETA S MÁSLEM, KVALITNÍ ŠUNKOU A PLÁTKEM SÝRA
 - 4) PEČIVO S DOMÁCÍ POMAZÁNKOU (TUŇÁKOVÁ, LUŠTĚNINOVÁ ATD.)
 - 5) POLOTUČNÝ JOGURT S KUSEM OVOCE
 - 6) CELOZRNNÁ BULKA, ŽERVÉ S PAŽITKOU, KUS OVOCE
- KAŽDOU VÝŠE UVEDENOU VARIANTU DOPLNÍME O KUS OVOCE NEBO PŘIPRAVENOU ZELENINU V KRABÍČCE NEBO MUSLI TYČINKU ČI HRST OŘÍŠKŮ



UKÁZKY NEVHODNÉ SVAČINY:

- 1) PEČIVO S TRVANLIVÝM SALÁMEM A TAVENÝM SÝREM
- 2) JAKÉKOLIV VARIANTY FASTFOODŮ (HOT DOG, PIZZA, BALENÁ BAGETA...)
- 3) SLADKÉ PEČIVO
- 4) ÚPLNÁ ABSENCE OVOCE A ZELENINY



- DĚTI MAJÍ ZPRAVIDLA VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ MOŽNOST VÝBĚRU Z VÍCE JÍDEL. JAKO RODIČE BYCHOM MĚLI SVOU RATOLEST OVLIVŇOVAT PŘI VÝBĚRU JÍDLA TÍM "ZDRAVĚJŠÍM" SMĚREM. ZPOČÁTKU MŮŽEME NA VÝBĚRU PARTICIPOVAT, V POZDĚJŠÍM VĚKU MŮŽEME NECHAT VÝBĚR JÍDLA PLNĚ NA DÍTĚTI A POUZE NA NĚHO DOHLÍŽET.
- HLAVNÍ JÍDLO CELÉHO DNE BY SE NEMĚLO V PRŮBĚHU TÝDNE OPAKOVAT. PAMATUJME, ŽE PESTROST JÍDELNÍČKU JE ROZHODUJÍCÍ PROMĚNOU K ZÍSKÁNÍ CO NEJŠIRŠÍHO SPEKTRA ŽIVIN A VITAMÍNŮ.
- DÍTĚ BY MĚLO BÝT ZVYKLÉ NA KONZUMACI POLÉVEK. V PŘÍPADĚ VYDATNÉHO HLAVNÍHO JÍDLA VŠAK NEJSOU NUTNOSTÍ.
- SNAŽME SE UPOZAŽDOVAT SMAŽENÉ POKRMY, TĚŽKÉ OMÁČKY A POKRMY S ABSENCÍ ZELENINY A OVOCE.
- NENÍ-LI OVOCE A ZELENINA SOUČÁSTÍ HLAVNÍHO JÍDLA ANI JAKO OBLOHA, DÍTĚ BY MĚLO JEŠTĚ SÁHNOUT PO MISCE SALÁTU NEBO KOMPOTU

UKÁZKY VHODNÉHO OBĚDA:



- 1) PLÁTEK KRŮTÍHO MASA S RÝŽÍ A ZELENINOVOU OBLOHOU
- 2) ŠPAGETY S RAJČATOVÝM PYŘÉ A MLETÝM MASEM, MERUŇKOVÝ KOMPOT
- 3) MASO S BRAMBOROVOU KAŠÍ, DUŠENÁ ZELENINA
- 4) ZAPEČENÉ TĚSTOVINY SE ZELENINOU
- 5) ZELENINOVÉ RIZOTO S KUŘECÍM MASEM, NAKLÁDANÁ ČERVENÁ ŘEPA
- 6) RYBÍ MASO S BRAMBOREM
- 7) ČOČKA NA KYSELO, VAŘENÉ VEJCE
- 8) KUŘECÍ STEHNO S RÝŽÍ, NAKLÁDANÉ ZELÍ
- 9) VEPŘOVÉ MASO NA ŽAMPIONECH, TĚSTOVINY
- 10) GULÁŠ S BRAMBOREM, ZELENINOVÝ SALÁT



UKÁZKY NEVHODNÉHO OBĚDA:

- 1) SMAŽENÝ SÝR A SMAŽENÉ HRANOLKY, SLADKÁ LIMONÁDA
- 2) KNEDLO-VEPŘO-ZELO, SLADKÁ LIMONÁDA



SVAČINA PŘED TRÉNINKEM

- POSLEDNÍ JÍDLO PŘED TRÉNINKEM BY MĚLO DÍTĚ PŘEDZÁSOBIT SACHARIDY, KTERÉ BUDE POTŘEBOVAT V PRŮBĚHU CELÉHO TRÉNINKU. ZÁROVEŇ BY NEMĚLO ZATÍŽIT JEHO TRÁVICÍ SYSTÉM.

- PLATÍ OBECNÉ PRAVIDLO, ŽE ČÍM VÍCE SE BLÍŽÍ ČAS TRÉNINKU, TÍM ČISTŠÍ A JEDNODUŠŠÍ SACHARIDY BY TO MĚLY BÝT. NAOPAK ČÍM DĚLE DO TRÉNINKU MÁME, TÍM VÍCE MŮŽE BÝT NAŠE STRAVA ZASTOUPENA TAKÉ BÍLKOVINAMI A TUKY. VŽDY BY VŠAK MĚLY PŘEVAŽOVAT SACHARIDY.

- TĚSNĚ PŘED TRÉNINKEM BUĎME OPATRNÍ S VLÁKNINOU. STEJNĚ TAK BÍLKOVINY A NASYCENÉ TUKY BY ZATÍŽILY TRÁVICÍ TRAKT PŘÍLIŠ MNOHO. SPORTOVEC POTŘEBUJE BĚHEM TRÉNINKU CO NEJVÍCE KRVE NAHNAT DO SVALŮ, NIKOLIV DO TRÁVICÍHO TRAKTU.

UKÁZKY VHODNÉHO OBĚDA:



- 1) BANÁN, DATLE, HROZNOVÉ VÍNO, HRUŠKA, JABLKO
- 2) OVOCNÉ PYŘE
- 3) HROZNOVÉ VÍNO A HRST MANDLÍ
- 4) TYČINKY S OŘÍŠKY
- 5) BÍLÝ ROHLÍK S MÁSLEM A ŠUNKOU
- 6) TOAST S MÁSLEM A ŠUNKOU
- 7) NAKRÁJENÉ OVOCE S TVAROHEM



VEČEŘE

- PŘI VEČEŘI BY MĚL BÝT RODIČ INFORMOVANÝ O TOM, CO DÍTĚ SNĚDLO PŘES DEN A ZJIŠTĚNÝ DEFICIT POTRAVIN NEJLÉPE NAPRAVIT PRÁVĚ TÍMTO ZÁVĚREČNÝM JÍDLEM.
- VEČEŘE NEMUSÍ BÝT NUTNĚ TEPLÁ, NA DRUHOU STRANU JE VHDNĚ PRŮBĚŽNĚ STRÍDAT “TEPLOU” A “STUDENOU”
- ZPRAVIDLA MÁME NA VEČEŘI VÍCE ČASU. PROTO JE VHDNĚ SE ZAMYSLET, JAKÉ POTRAVINY NEMÁME Z RŮZNÝCH DŮVODŮ ŠANCI PŘIPRAVIT A ZAŘADÍME JE PROTO K VEČEŘI. ŘEČ JE PŘEDEVŠÍM O RYBÁCH, MOŘSKÝCH PLODECH ČI LUŠTĚNINÁCH, KTERÉ V PESTRÉM JÍDELNÍČKU PRŮMĚRNĚHO ČECHA SCHÁZÍ.

UKÁZKY VHODNÉ VEČEŘE:



- 1) ZAPEČENÉ BRAMBORY S BROKOLICÍ A SÝREM
- 2) FILÉ S BRAMBOREM, RAJČATOVÝ SALÁT
- 3) KUŘECÍ RIZOTO SE ZELENINOU A SÝREM
- 4) CHLĚB S ŘEDKVIČKOVOU POMAZÁNKOU, PLÁTEK RAJČETE
- 5) PSTRUH S BRAMBOROVU KAŠÍ, DUŠENÁ ZELENINA
- 6) ZELENINOVÉ LEČO S PEČIVEM
- 7) SENDVIČ S LUČINOU, ŠUNKOU A SÝREM, ZELENINOVÝ SALÁT
- 8) PLNĚNÉ PAPRIKY S BRAMBOREM A OBLOHOU
- 9) PEČIVO S TVAROHOVOU POMAZÁNKOU, KUS ZELENINY
- 10) NAKRÁJENÉ OVOCE S TVAROHOM





DRUHÁ VEČEŘE

- SNÍDANĚ SPORTOVCE NENÍ "SNÍDANĚ=VEČEŘE". ALE "VEČEŘE=VEČEŘE".
- PRVNÍ VEČEŘE DODÁ ENERGII SPOTŘEBOVANOU ZA CELÝ DEN. DRUHÁ VEČEŘE DODÁVÁ STAVEBNÍ LÁTKY PRO NOČNÍ REGENERACI A PŘÍPRAVU NA DALŠÍ DEN.
- DRUHÁ VEČEŘE ZAJIŠŤUJE SVALOVOU REGENERACI, OBNOVU SVALOVÝCH VLÁKEN NA DALŠÍ DEN

UKÁZKY VHODNÉ DRUHÉ VEČEŘE:



- 1) TVAROH - MÍRNĚ OCHUCENÝ MEDEM APOD.
- 2) COTTAGE
- 3) JOGURTY BOBÍK, PRIBINÁČEK APOD.
- 4) CHLĚB S DOMÁCÍ POMAZÁNKOU (TVAROHOVÁ, RYBÍ APOD.)

