

Interní Metodický materiál

plaveckého oddílu Bohemians Praha

www.boh.cz

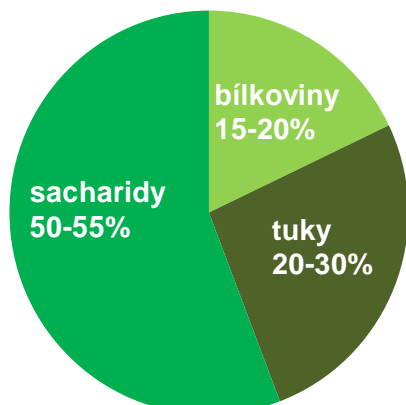
Výživa mladého plavce



Výživa mladého plavce

Proč jíme? Potřebujeme energii na práci, učení, sport a cokoliv co děláme. Naše tělo dokáže rozložit jídlo a my pak umíme využít energii z jídla. Základními zdroji energie jsou **bílkoviny** (proteiny), **cukry** (sacharidy) a **tuky** (lipidy), ale důležité jsou také **vitamíny a minerální látky** (stačí jich jen málo). Každý den musíme přijmout určité množství kalorií, což je dáno tím kolik sníme dohromady bílkovin, tuků a cukrů. Všichni jsme jiní a denně musíme přijmout jiné množství kalorií.

Doporučený denní příjem základních složek:



vytrvalec

cukry	7-12 g/kg tělesné hmotnosti za den 7 g/kg na 1 hod tréninku, 8 g/kg na 2 hod 10 g/kg na 3-4 hod, 10-12 g/kg na 4-6 hod
bílkoviny	1,5-2 g/kg
tuky	1 g/kg

sprinter

cukry	okolo 5-6 g/kg
bílkoviny	1,5-2 g/kg
tuky	okolo 1,5 g/kg

Velmi důležité je načasování jídla během dne a dohromady s tréninkem. Nezapomínat na pravidelnost jídla, ideálně každý den stejně, tělo s tím dokáže nejlépe pracovat.

Jídlo dne	množství
snídaně	30%
svačina	10%
oběd	30%
svačina	10%
večeře	20%

snídaně = 7:00

dopo svačina = 9:00 – 10:00

oběd = 12:00 – 13:00

Pokud má dítě ranní trénink, je lepší připravit menší snídani (10%) a velkou svačinu až po tréninku (30% a raději rozdělenou na dvě části). A trénujeme-li opravdu hodně, je dobré mít i druhou večeři (př. večer před ranním tréninkem) kolem 20 hodiny.

Každodenní denní dávka stravy by měla obsahovat (velmi zjednodušeně):

- 3 porce zeleniny
- 2 porce ovoce
- 4 porce bílkovin (maso, ryby, mléčné výrobky, vejce)
- 4 polévkové lžíce tuků (oleje, oříšky, máslo)
- 3 porce cukrů (pečivo, obiloviny, luštěniny, rýže, brambory a těstoviny)
- 2-2,5 l tekutin (voda/neslazený čaj, záleží také na věku)

Porce je zjednodušená orientace v množství přijímaného jídla. Porce je velká jako ruka dítěte, když jí zatne v pěst. U zeleniny/těstovin/pečiva můžeme brát trochu pootevřenou pěst. Pro sladká jídla a ovoce je lepší brát spíše pevně sevřenou pěst. Velikost plátku masa, ryb, sýru odpovídá velikosti dlaně. Sportující děti by měly mít o jednu porci bílkovin navíc (tedy 5 porcí na den).

Cukry – rychlý zdroj energie, často jsou spojovány s obezitou a výskytem zubních kazů, lidé si obecně vybírají sladkou chuť před všemi ostatními. Najdeme je v ovoci, ale pozor množství cukru v jednotlivém ovoci se velmi liší (nejvíce ho mají jablka, hrozny, meloun a mango). V celistvém ovoci je mnoho vlákniny, takže ke vstřebání dochází pomaleji, proto je dobré ho jíst převážně dopoledne. Jde o jednoduché cukry a tedy i prázdné kalorie, po kterých bude brzy hlad a tělo si nadbytek cukru přemění na tuky a uloží v těle.

Tuky – obsahují nejvíce množství kalorií na gram, získáme z nich více energie než ze stejného množství cukrů nebo bílkovin. Obecně dáváme přednost rostlinným tukům před živočišným (v poměru 2:1). Bohatým zdrojem je olivový a řepkový olej, avokádo. Vynikajícím zdrojem esenciálních mastných kyselin jsou ryby.

Bílkoviny – hrají důležitou roli během vývoje, jsou základními stavebními kameny pro celé tělo, jsou důležité pro imunitní systém, který pomáhá bojovat s nemocemi. Dělíme je na živočišné, které najdeme v mase, rybách, mléce a vejcích. Dále jsou ještě rostlinné bílkoviny, které jsou převážně v luštěninách (čočka, fazole, sója...).

Vitamíny a minerální látky

Ve vyvážené stravě je není potřeba přijímat nějak speciálně (doplňky stravy), vše by mělo být pokryto ze stravy. Bohatým zdrojem je zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, ořechy a semena rostlin. Doporučený denní příjem zeleniny a ovoce je 600g/den (400g zeleniny, 200g ovoce). Dobré je myslet na dostatek vitamínu C (ovocné a zeleninové šťávy – rybízová, kiwi, citrusová, mrkvová) a také vitamínu E (obilné klíčky, máslo, žloutek, ořechy).

Mezi důležité **minerální látky** patří sodík, železo a vápník. Sodík je potřeba hlídat při dlouhodobém výkonu nebo při vysokých teplotách (stačí obohatit pití trochou soli). S nedostatkem železa mívají problém vegetariáni a vegani, najdeme ho jinak ve vnitřnostech, libovém mase, rybách, žloutku a listové zelenině. V jídle bývá přijímáno dostatečně vápníku, nedostatek se objevuje se sníženým příjmem potravy. Najdeme ho v mléce, konzervovaných rybách, ořechích, semenech a listové zelenině.

Snídaně - nikdy nevynechávat!!! Příklad snídaně před ranním tréninkem (o velikosti svačiny = 10%): bílý jogurt s cornflakes, borůvkami a medem, mléčná rýže ochucená, dětská přesnídávka s piškoty

Svačina – měla by doplňovat snídani, měla by obsahovat ovoce nebo zeleninu a pití, dále je vhodnou svačinou pečivo se sýrem/šunkou/domácí pomazánkou, mléčný výrobek, sladká svačina (koláče, tyčinky...) pouze výjimečně

Oběd – obvykle nelze moc ovlivnit (stravování ve školní jídelně), nevynechávat pokud nestíhá kvůli tréninku/koníčkům

Svačina – podobně jako dopoledne

Večeře – měla by obsahovat kvalitní bílkoviny, pečivo/přílohu a zeleninu nebo ovoce, vynechat sladké

Druhá večeře – lehká, ovoce nebo zelenina, mléčný výrobek, případně bílkoviny

Kdy a co jíst před tréninkem?

Větší jídlo (snídaně, oběd = 30% přijaté energie) by mělo být přibližně 3 hodiny před zátěží. Pokud má dítě trénink dříve, je nutné snížit množství jídla na 10-20%, čím blíže k tréninku tím méně. Hodinu před tréninkem dáváme přednost malé porci jídla obsahující více cukrů (80% přijaté energie by měla být z cukrů). Kašovitá nebo tekutá strava je lépe stravitelná než tuhá. Např. 50g sladkého pečiva, tyčinka bez polevy, ovoce, slazené jogurtové mléko). Nezapomínat na tekutiny (0,5 hod před zátěží cca 0,5l).

Co a kolik jíst po tréninku?

Ihned po tréninku (do 0,5 hod po tréninku) je nezbytné doplnit tekutiny (cca 0,5 l) a cukry (1,1g/kg). Do hodiny po tréninku doplníme i bílkoviny (cca 0,5 g/kg) dohromady s cukry (1g/kg).

Tekutiny?

Potřeba množství tekutin je velmi individuální, denně vyloučíme cca 2,5 l a to je potřeba doplnit. Nejlepší je čistá voda, přírodní vody, minerálky, ovocné/zeleninové šťávy, neslazené čaje a ředěné 100% džusy. **Před** zátěží je důležité vypít cca 0,5l (izotonický rehydratační) asi 0,5-1 hod před. **U zátěže do 90 min** stačí tekutiny doplnit čistou vodou. **Při delší zátěži** je vhodnější sportovní nápoj (sodík 100-200mg/l, cukry 20-40 g/l) a měli bychom přijmout 120-250 ml každých 15-20 min. U zátěže **do 30-45 min** není nutné doplňovat tekutiny. **Po** zátěží je vhodné vypít 1,5 l izotonického rehydratačního nápoje na každý ztracený kilogram (vypocení). Při ztrátě do 1 kg je lepší vybírat hypotonický rehydratační nápoj. Pozor na iontové nápoje, doporučená příprava dle výrobce je obvykle špatně. Každý potřebuje mít svůj nápoj namíchaný individuálně a dle doby (před, po tréninku).

Co vynechat při stravování?

Nadbytečný příjem bílkovin (více než 2 g/kg) lidské tělo neumí využít a zatěžuje ho, zpomaluje pak regeneraci. Vynechat ketogenní dietu (vysokotuková dieta, 50% tuku denně, 20% sacharidů a 30% bílkoviny), doporučuje se pro ultra-dlouhé sportovní výkony (např. ironman není považován za ultra-dlouhý). Bezpečkové diety drží 10x více lidí než to potřebuje a pokud něco vynecháme ze svého jídelníčku, je potřeba to doplnit jinak. U dospívající sportující mládeže nezavádět vegetariánství či veganství, velmi těžko se kompenzují vitamíny a minerální látky kromě dostatečného příjmu bílkovin. Nenechat se testovat na Food print 200+ (analýza na potravinové alergie a intolerance), není to ničím podložené a lidé pak vynechávají věci, které jim nevdí a většinou si je neumí správně nahradit. **Nepoužívat některé výživové doplňky** (nemají prokázaný slibovaný efekt a mohou i škodit): BCAA, Arginine, Magnesium, Ribosa, Koenzym Q10, Pyruat, Ginseng, Glukosamine, Vitamín A, Karnitin, HMB, rybí olej, anti-oxidant C a E, probiotika pro podporu imunity, Nitrat. **A které mají smysl:** sportovní gely/nápoje/tyčinky, tekutá strava, vápník a železo, multivitamíny, vitamín D, probiotika, Kreatin, kofein a hydrogenuhličitan (vždy pozor na dávkování a načasování). U dětí do 15 let je zbytečné podávat jakékoliv doplňky stravy, stačí pestrá strava.

Tipy...

Jídelníček by měl být vždy pestrý. Pokud v čase svačiny dítě nemá hlad, určitě je dobré vzít alespoň kousek svačiny, protože později dostane hlad a sní toho více, což vede k tloustnutí. Když jídlo nemůže dojít, že je už plný, nenutte ho, tak to sní příště. Na talíři začínejte vždy s bílkovinami, rychleji bude mít pocit sytosti a nebude se zbytečně nácipávat. Cukrovinky (tyčinky, bonbony...) dětem nezakazujte úplně, nelze uhlídat vše a děti je pak dohání jinde. Raději dětem vše připravujete sami (bublaniny, koláče...), pokud je to jen trochu možné, můžete ovlivnit množství cukru. Pozor na nezdravé tuky, které najdeme v zmrazených předsmažených jídlech, sladkostech s polevou, sušenkách s náplní, připravené směsi na vaření a ztužené tuky na smažení. Po jídle ve fastfoodu nelze čekat, že si z toho dítě vezme nějaké důležité látky, jídlo je často plné nezdravých tuků, cukrů a soli. Nezdravé jídlo snižuje schopnost soustředit, zatěžuje zbytečně dětské tělo a díky nepozornosti na tréninku může snadněji dojít ke zranění. To samé platí, i pokud strava nebude vyvážená, tělo nebude mít dostatek energie na trénink a dítě bude častěji nemocné nebo bude méně soustředěné. O jídle je třeba často přemýšlet den dopředu a snažit se to maximálně přizpůsobit zátěži, která dítě ten následující den čeká. Pokud si nevíte rady, jak začít, poraďte se s výživovým poradcem.

Zdroje:

www.plusprovas.cz – články a tipy ohledně výživy obecně a specifika u dětí

www.fitkonto.cz – stránky pro děti, aby se naučili sledovat, co a kolik toho denně snědí

- je zde mnoho receptů na zdravé stravování

prezentace: Principy výživy ve vrcholovém sportu (říjen, 2018)

- přednášející: prof. MUDr. Libor Vítek, Ph.D., MBA – konzultuje výživu olympijských sportovců

prezentace: Výživa sportovce (ze Semináře pro trenéry plavání, září 2018)

- přednášející: PhDr. Iva Klimešová, Ph.D.

Na webu www.boh.cz najdete ještě další tipy na správné stravování.