



Výživa



VÝŽIVA ZAJIŠŤUJE

Dostatek ENERGIE A ŽIVIN, ABY BYL ČLOVĚK SCHOPEN DOBŘE FYZICKY PRACOVAT, ABY probíhali správně všechny procesy v těle

- U DĚTÍ, ABY PROBÍHAL SPRÁVNÝ VÝVOJ
- MY JIM JDEME PŘÍKLADEM A OVLIVŇUJEME, JAK SE DĚTI STRAVUJÍ



PŘI ŠPATNĚ NASTAVENÉ VÝŽIVĚ

- ÚNAVA, ZHORŠENÁ REGENERACE
- PROHLoubENÍ PROBLÉMŮ – ÚNAVovÉ ÚRAZY, CHUDOKREVNOST, VLIV NA RŮST A VÝVOJ, ZHORŠENÍ IMUNITY



KDY ZBYSTŘIT POZORNOST

- SPRÁVNĚ JE DÍTĚ VITÁLNÍ, NEPOSPÁVÁ BĚHEM DNE, SPOKOJENÉ DÍTĚ, NENÍ ČASTO NEMOCNÉ, A KDYŽ JE – BRZY SE UZDRAVÍ
- PRVNÍ PŘÍZNAKY – UNAVENÉ, NEDOSTATEK ENERGIE, ZVÝŠENÁ SPAVOST, NEPOZORNOST VE ŠKOLE, VÝKYVY NÁLAD
- VÁHOVÉ VÝKYVY, BLEDOST, TMAVÉ KRUHY POD OČIMA, BOLESTI HLAVY, OČÍ




NEJČASTĚJŠÍ CHYBY VE VÝŽIVĚ

- Jaké chyby páchají děti ve výživě – respektive, jaké chyby odkoukaly od nás rodičů
- U dětí zásadnější problém – nepravidelnost ve výživě, děti mají vyšší energetickou a výživovou potřebu, než dospělý jedinec (**svačiny – poměrně značný význam**)
- To že občas vypadne svačina dopo, občas odpo – v součtu týdne může mít naše dítě až o třetinu nižší energetický příjem, než by mělo mít
- Stres a spěch u jídla – snídaně! Kolik z nás má ráno čas se v klidu nasnídat
- Pokud má dítě ráno 30 minut, aby vstalo, umylo se, obleklo se a najedlo se – vybere si snídani, která je rychlá a dítětem víceméně proteče (průmyslové potraviny)



Nejčastější chyby ve výživě

- V dnešní době největší problém stresu, spěchu – to nahrává průmyslovým společnostem, které čím dál častěji vyrábí zázračné potraviny, které údajně obsahují vše potřebné, nebo pochutiny – i přesto, že jsou označeny za zdravotně nevhodné až závadné
- Řídíme se heslem – hlavně, že něco sníme (reklama na snikers – nejsi to ty, když máš hlad, jdi do snikers)
- Nekvalita přijímané stravy – konzumace čím dál více a více průmyslově zpracovaných potravin, způsobuje to, že dítě může být energeticky dobře zásobené, kaloricky nadprůměr, ale vlastně podvyživené (deficit vlákniny, vitamínů, kvalitních proteinů)

- 
- Nadbytek cukru, soli a nedostatek vlákniny, konzervační látky a nadužívání antibiotik – vyvstává značný problém, tj. složení bakteriální flóry v našem tlustém střevě – snížení imunity, alergie, **OBEZITA**
 - **62% populace v ČR trpí nadváhou, 28,5% lidí obezitou!!!**



Dehydratace



- Souvisí s pitným režimem a mnohdy nejen během sportu bývá obtížné všechny tekutiny dostatečně doplnit.
- Lehká dehydratace může způsobit, že dítě nemá dost energie, bolí ho hlava, nekoncentruje se.
- Proto při vysokých teplotách a teplejším počasí hlídejte své dítě, aby pravidelně pilo a nedošlo ke kolapsu.
- Nejrychleji organismus zavodní lehce mineralizovaná voda s trochou cukru tj. lehce oslazená minerálka je optimální rehydratační nápoj v době krize.

Doporučený příjem tekutin

Dítě 4-7 let	1,6 l/d
Dítě 7 - 10 let	1,8 l/d
Dítě 10 - 13 let	2,1 l/d





Pitný režim sportovce

- Během sportovních aktivit by sportovci měli konzumovat vodu každých 15 - 20 minut.
- Pokud je sportovní aktivita kratší než 1 hodina, tak postačuje voda. U déletrvajících aktivit se doporučují sportovní nápoje obsahující 6% sacharidů a 20 mEq/l až 30 mEq/l chloridu sodného, které nahradí zásoby energie a ztráty tekutin (elektrolytů).
- U ne-sportovců může běžné požití sportovních nápojů obsahujících sacharidy vést k nadměrné spotřebě kalorií, ke zvýšení rizika nadváhy a obezity, stejně jako zubního kazu, a proto je třeba se mu vyhnout. (

Jak by mělo vypadat ideální složení? Snídaně

vydatnou snídani by měl začínat každý den – tělo si díky ní doplní energii, kterou spotřebovalo v noci, a bude moci podávat optimální výkon.

- Nezapomeňte ani na dostatek tekutin.
- • Pečivo nebo chléb s máslem, lučinou, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny • Pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna) • Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem • Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- • Pečivo s ovocným jogurtem
- • Domácí cereálie s medem a mlékem
- • Ovocná rýže



Dopolední svačina



- Chléb nebo pečivo s kvalitním margarínem, kvalitní šunkou (s obsahem masa min. 90 %) nebo polotvrdým sýrem do 30% t. v s.
- Chléb nebo pečivo s pomazánkou (tvaroh + margarín + pažitka, pór, celer se šunkou)
- Jogurt (pokud ovšem kelímek přežije nešetřné zacházení s taškou)
- Tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- Zelenina nebo ovoce (celý kus, salát jako součást obložení sendviče apod.)
- Sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů, cereální tyčinky
- Občas něco sladkého, nejlépe připraveného doma



Oběd

- **Pamatujte si!** Součástí každého jídla by měla být zelenina nebo ovoce. Pokud není zelenina přímo součástí pokrmu, přidejte k hlavnímu jídlu ještě oblohu, misku salátu nebo kompotu.
- V týdnu oběd neovlivníme, školní obědy – postupně se školní jídelna výrazně posouvá dopředu



Odpolední svačina

- By měla být už lehčí, než dopoledne
- Tipy na odpolední svačinky: • Chléb nebo pečivo s kvalitním margarínem, kvalitní šunkou (s obsahem masa min. 90%) nebo polotvrdým sýrem do 30% t. v s. • Zelenina • Méně sladké druhy ovoce – jablka, meruňky, broskve, citrusy
- Po tréninková svačina by měla obsahovat kvalitní zdroj bílkovin a sacharidů

Večeře



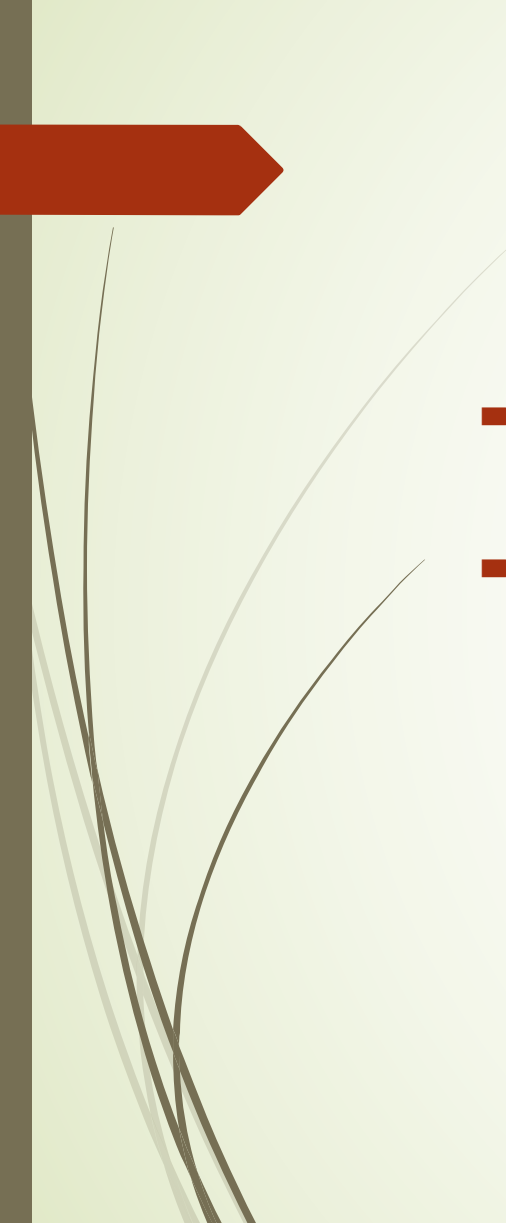
- ▶ Poslední jídlo dne představuje večeře. Stejně jako odpolední svačina by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Nemusí být v každém případě teplá.
- ▶ Tipy na vhodné večeře • Zeleninový salát se sýrem a pečivem • Těstovinový salát s jogurtovou zálivkou • Chléb s tvarohem a řeřichou, zelenina • Chléb s pomazánkou, polotvrdým sýrem nebo kvalitní šunkou, zelenina



Specifika u sportu

Energie by měla být doplněna do 30 minut po výkonu, a pak znovu do 1 – 2 hodin

- při větším energetickém výdeji se nebojíme druhé večeře
- Tipy na druhou večeři (případně druhou svačinku): • Jogurt • Polotvrdý sýr nebo tvaroh • Kvalitní šunka • Kousek zeleniny nebo méně sladkého ovoce
- Pro sportovce (hokej, fotbal, tenis...) hlavní zdroj paliva sacharidy (uchovávají se v našem těle v podobě glykogenu v játrech a svalech)
- Zdroj sacharidů – těstoviny, rýže, kuskus, pohanka, jáhly, brambory, batáty, ovoce, zelenina, pečivo

- 
- Nezapomínejme na načasování jednotlivých jídel!
 - Odměny po zápase?