

Zuzana Šafářová



# Výživa a pitný režim sportujících dětí



zdravé stravovací návyky jako součást moderního životního stylu sportovce





---

**1**

**nutriční rozměr**

---

**2**

**psychologický rozměr**

---

**3**

**sociální rozměr**

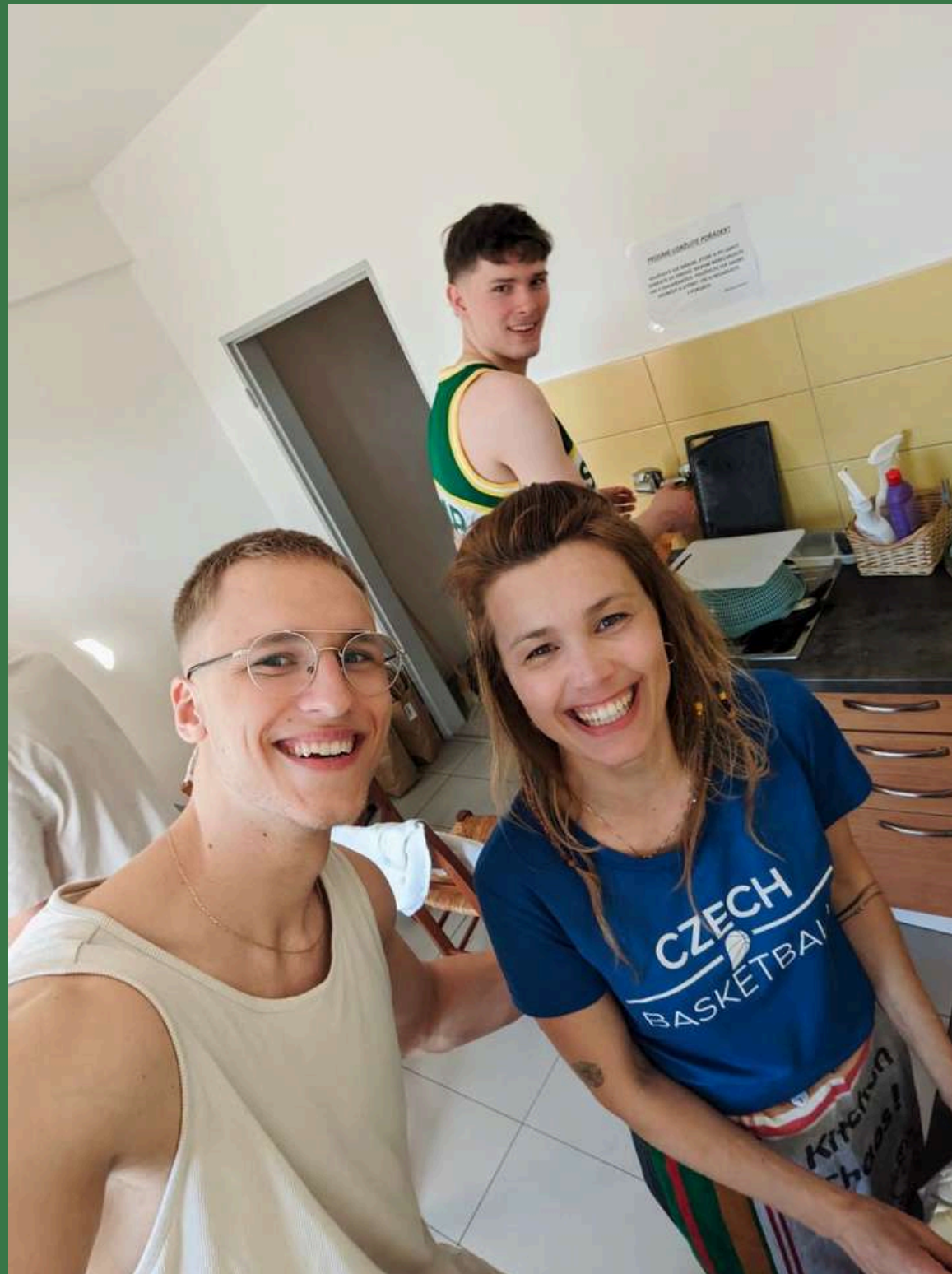
---

jídlo není  
jen o  
kaloriích



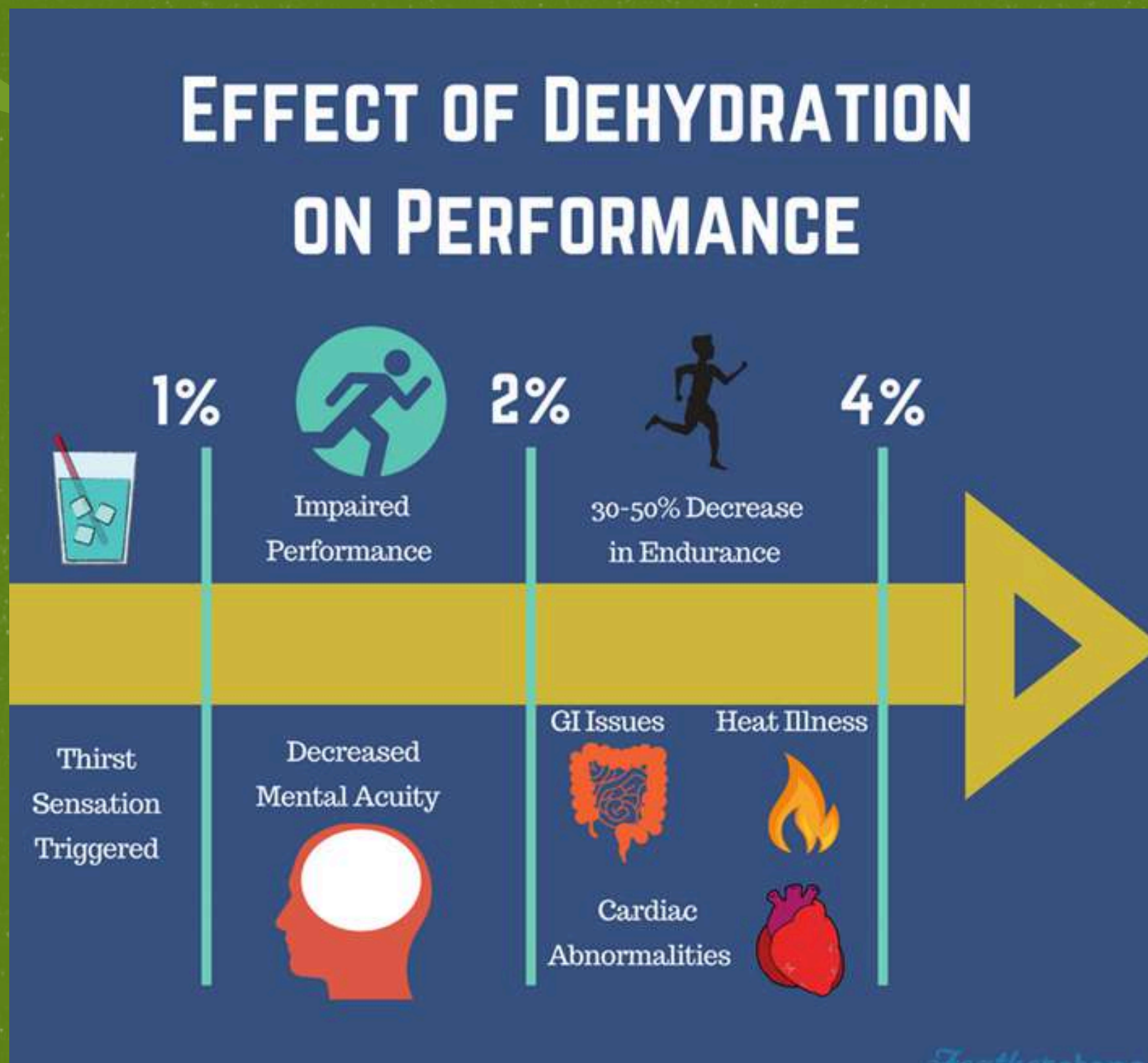
# KUCHAŘSKÁ

# AKADEMIE



JÍDLO  
ZDRAVÉ  
V  
LEHKOSTI  
A RADOSTI

# PITNÝ REŽIM



# PITNÝ REŽIM

během dne a vzhledem k výkonu



**voda**



**sportovní nápoj**



**rehydratační a  
remineralizační drink**

# Požadavky na výživu sportujících dětí



**Cíl# 1**  
jíst dostatečně



**Cíl# 2**  
jíst zdravě



**Cíl# 3**  
jíst pravidelně



## KLÍČOVÁ ZÁSADA

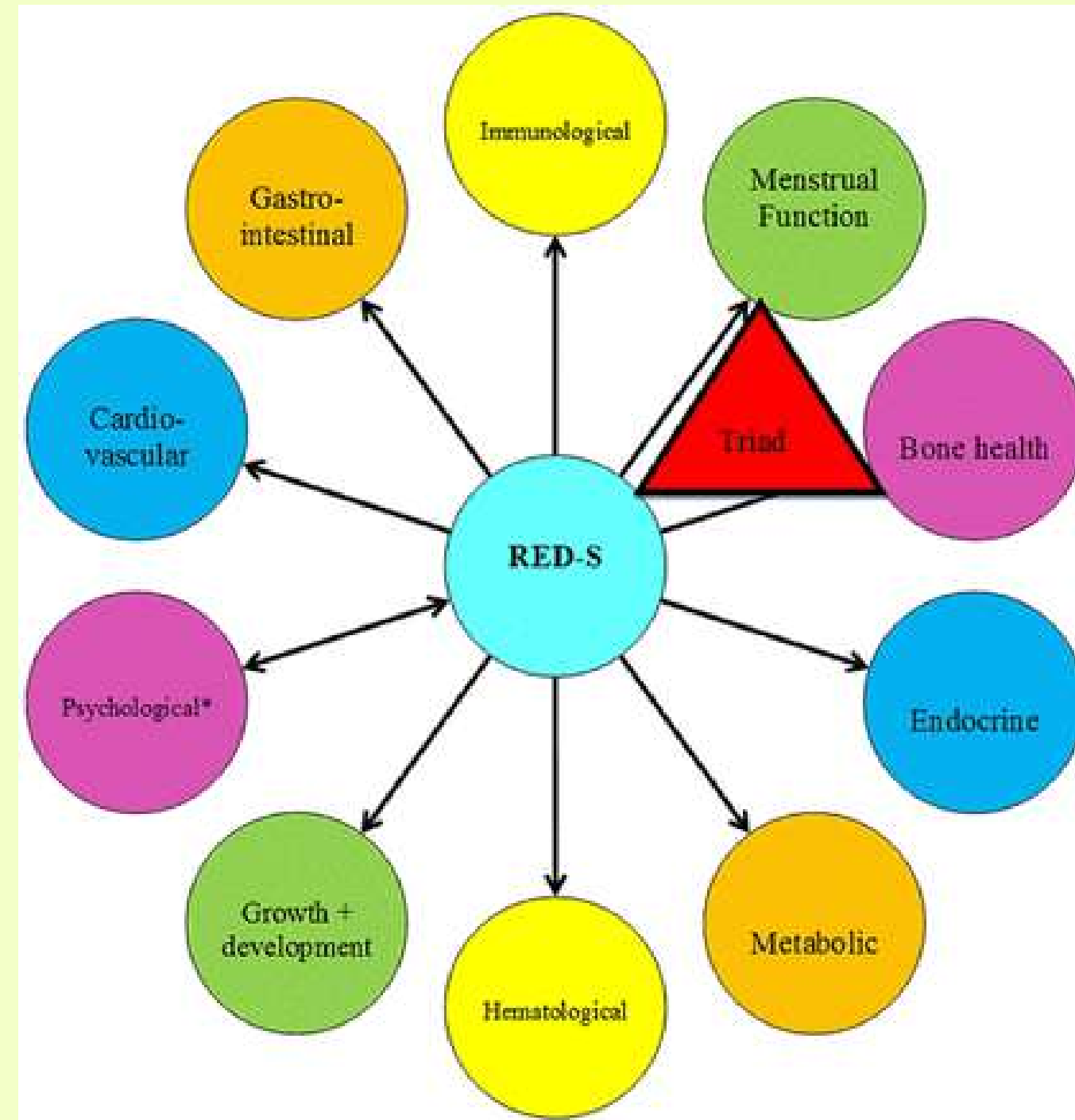
dostatečný  
energetický  
příjem

## **VAROVNÉ PŘÍZNAKY ENERGETICKÉ NEDOSTATEČNOSTI:**

- 1. rychlý úbytek na váze, nízká tělesná hmotnost, nízká hodnota BMI, nízké procento tělesné váhy,**
- 2. nepřiměřená únava, zhoršení regenerace,**
- 3. snížená imunita, častý výskyt nachlazení, především zánětů horních cest dýchacích (rýma, bolesti v krku), vleklé zdravotní obtíže,**
- 4. opakovaná zranění, snížení kostní hustoty, únavové zlomeniny,**
- 5. snížení svalové síly, úbytek svalové hmoty,**
- 6. psychické problémy, úzkosti, výkyvy nálad,**
- 7. poruchy spánku,**
- 8. zpomalení či zastavení růstu, opožděný nástup puberty,**
- 9. ztráta radosti z jídla,**
- 10. zažívací obtíže,**
- 11. zimomřivost,**
- 12. pokles vytrvalosti, proměnlivý výkon,**
- 13. poruchy menstruace, nebo menstruace nezačala do 16. let věku,**
- 14. změna krevního obrazu, nedostatek železa, zvýšený cholesterol.**



# Není PPP, ale není o nic méně závažný



# RED-S SYNDROM



---

**1** touha po štíhlosti, strach z jídla

---

**2** redukce tělesných tuků

---

**3** zájem o zdravé stravování

---

**4** vynechávání jídel, nedostatek času, vliv kolektivu, kamarádů  
velká fyzická zátěž, navýšení

---

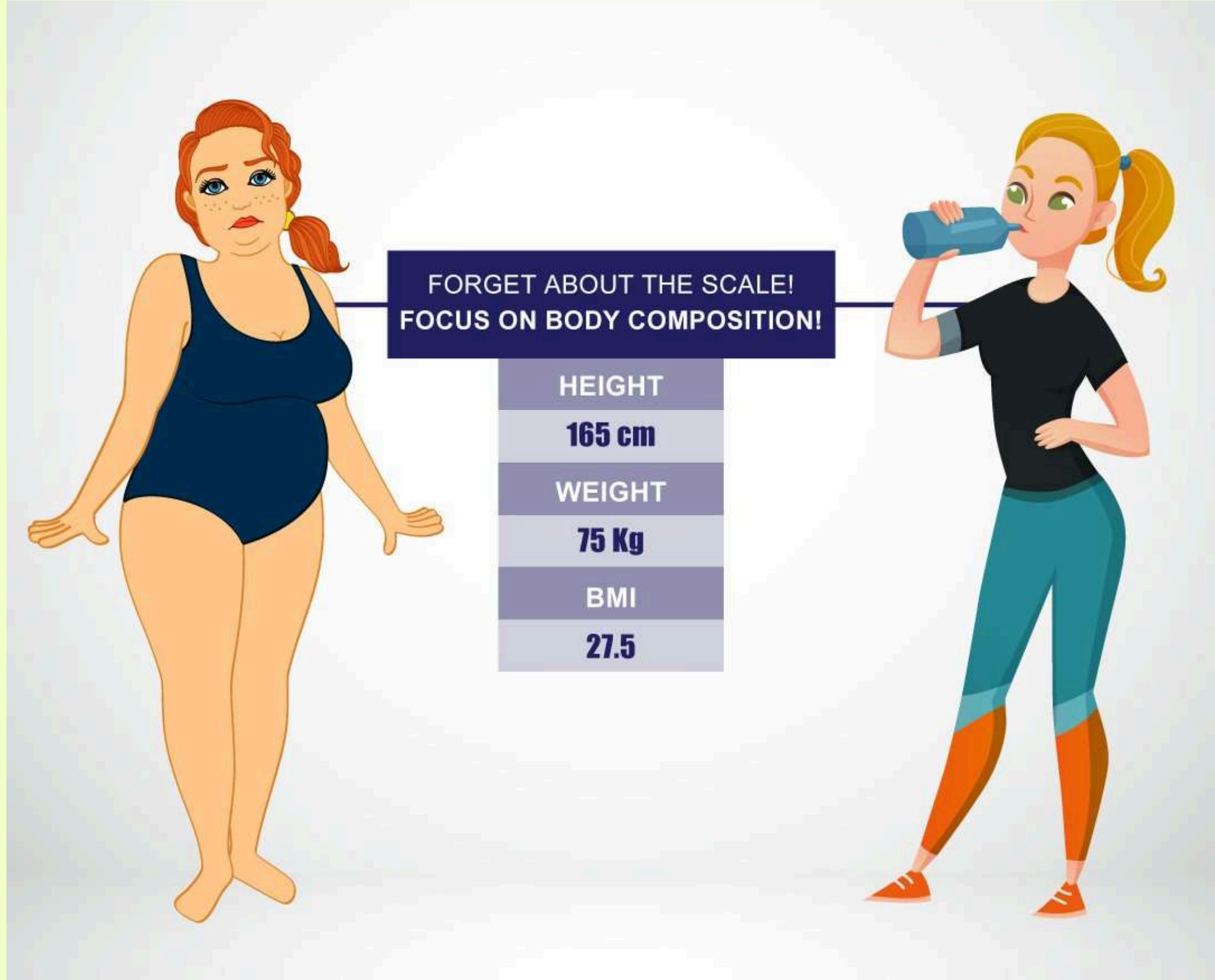
**5** fyzické zátěže

---



**Na váze nesmí být “60”...**





FORGET ABOUT THE SCALE!  
FOCUS ON BODY COMPOSITION!

HEIGHT
<b>165 cm</b>
WEIGHT
<b>75 Kg</b>
BMI
<b>27.5</b>

# Netýká se pouze estetických sportů a dívek



# Jednoduchá pomoc - jíst více



KVALITNĚ JÍST

# Pestrost



KVALITNĚ JÍST

# Barevnost





# Poměř 70:30



JÍDLO V LEHKOSTI A RADOSTI

## Menstruační fáze

- únava, náladovost, zavednění, nadýmání
- potřeba spánku, odpočinku, doplnění železa

## Folikulární fáze

- energie, výkonnost, logika
- čas na sportování a náročnější úkoly



## Luteální fáze

- výkyvy nálad, kreativita, chutě, silicí únava
- potřeba klidu, dostatek živin, hořčíku a vitamínu C

## Ovulační fáze

- sebevědomí, sexuální touha, empatie
- více sebepéče, budování vztahů

# mimořádná pozornost - železo

**velké ztráty menstruací, menší ztráty pocením a močí,  
úraz, krvácení, pohmožděnin, operace,  
náročný trénink – vyšší potřeba železa,  
nedostatek železa & anémie (chudokrevnost),  
anémie z nedostatku železa – velmi častý nutriční  
deficienci u sportovkyň,  
projevy nedostatku: únava, snížení výkonnosti,  
zhoršená imunita, zimomřivost, křeče v lýtkách,  
nízký kalorický příjem, časté pití kávy (velký příjem  
kofeinu) či černého čaje, užívání protizánětlivých  
léků.**



**hemové železo: hovězí maso, játra,  
žloutky**

**nehemové: fazole, čočka, listová  
zelenina, brokolice, kapusta, granátové  
jablko, mango, celozrnná mouka,  
ořechy, červená řepa**

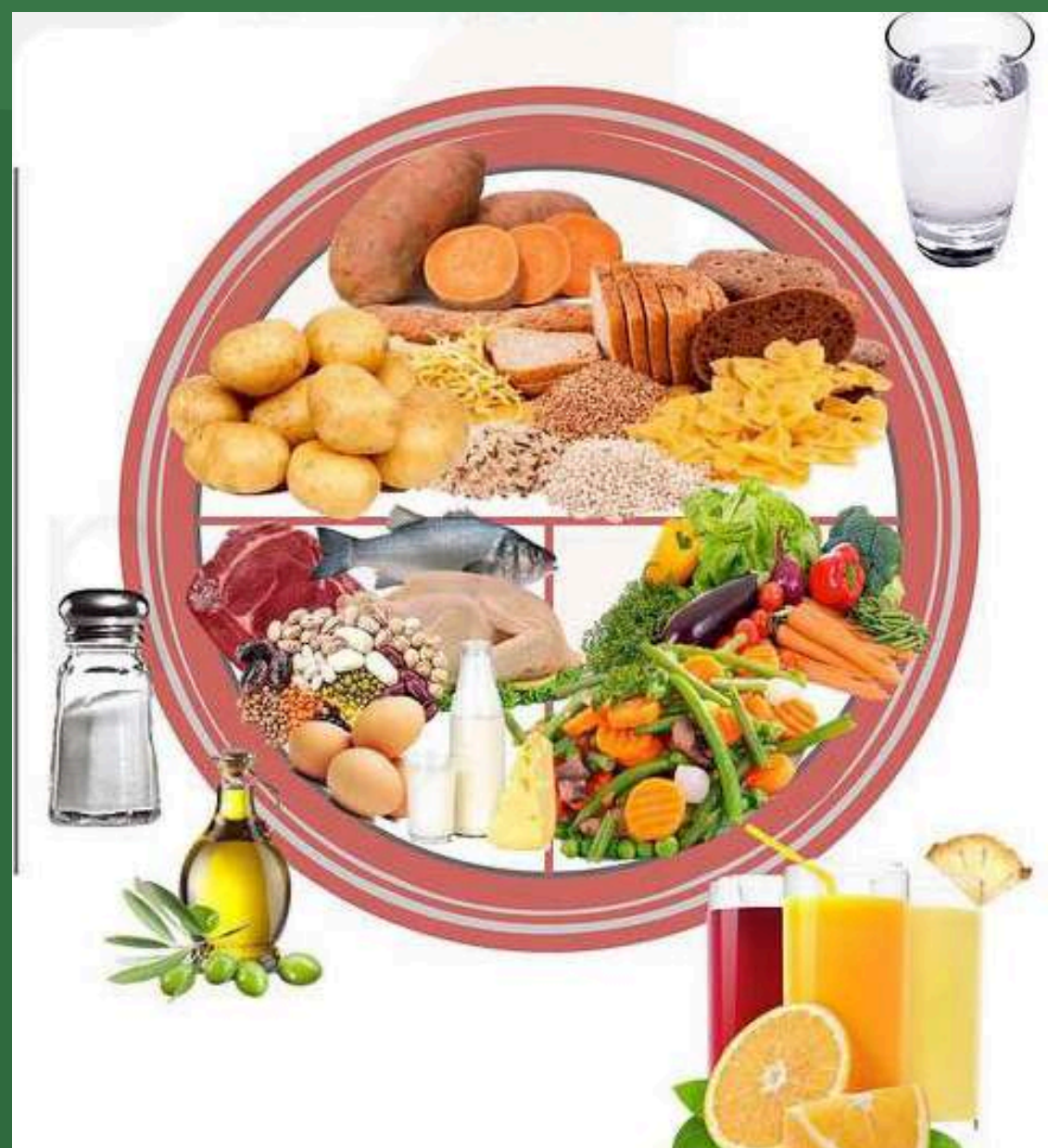
**vstřebávání podporuje vitamin C,  
kvašená zelenina, Kombucha**

**suplementace: chelát forma, vit. C, B-  
komplex**





# Nutrice den před utkáním a ve dnech těžkých tréninků



# Jídlo a "timing"

**DEN UTKÁNÍ - 1 utkání**

**7:45**

**10:00**

**11:30**

**20:30**

BUDÍČEK

UTKÁNÍ

KONEC

ULEHNUTÍ

DO POSTELE

**REGENERACE**

**REGENERACE**



**8:00**

SNÍDANĚ



**12:00**

SNACK



**13:30**

OBĚD



**18:00**

VEČEŘE



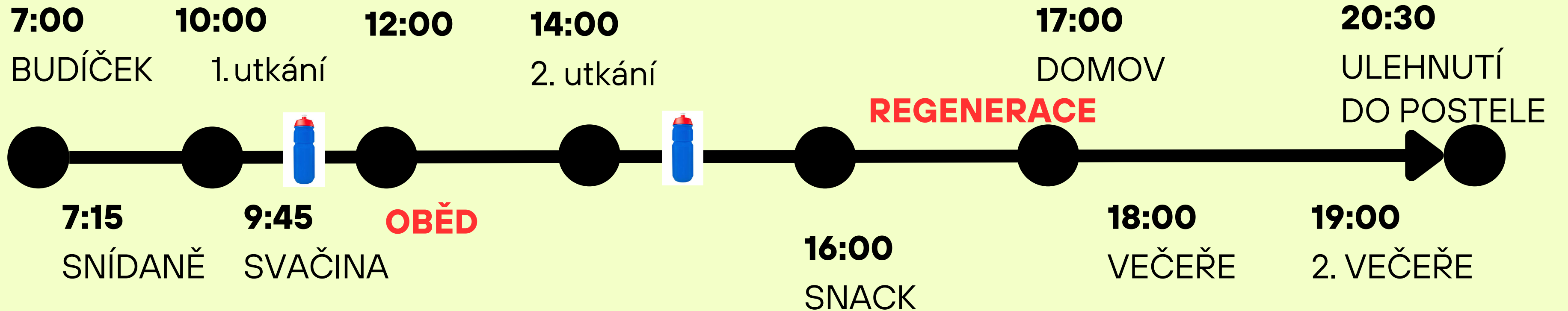
**19:00**

2. VEČEŘE



# Jídlo a "timing"

## DEN UTKÁNÍ - více zápasů



SPORTOVNÍ ZÁSADA

# Regenerace



# Potravinové doplňky

Supplements | Australian Institute of Sport ([ais.gov.au](http://ais.gov.au))



SPORT



CHOICE



# AIS Sports Supplement Framework

The ABCD Classification system

Designed by @YLMSportScience

## A

**Supported for use in specific situations in sport using evidence-based protocols**

Sports drink, gels & bar  
Whey protein  
Iron & Calcium supplement  
Multivitamin/mineral  
Vitamin D  
Probiotics (gut/immune)  
Caffeine  
B-alanine  
Bicarbonate  
Beetroot juice  
Creatine



## C

**Have little meaningful proof of beneficial effects**

Category A and B products used outside approved protocols

The rest – if you can't find an ingredient or product in Groups A, B or D, it probably deserves to be here!



## B

**Deserving of further research and could be considered for provision to athletes under a research protocol or case-managed monitoring situation**

Quercetin  
Tart cherry juice  
Exotic berries (acai, goji etc.)  
Curcumin  
Anti-oxidants C and E  
Carnitine  
HMB  
Glutamine  
Fish oils  
Glucosamine



## D

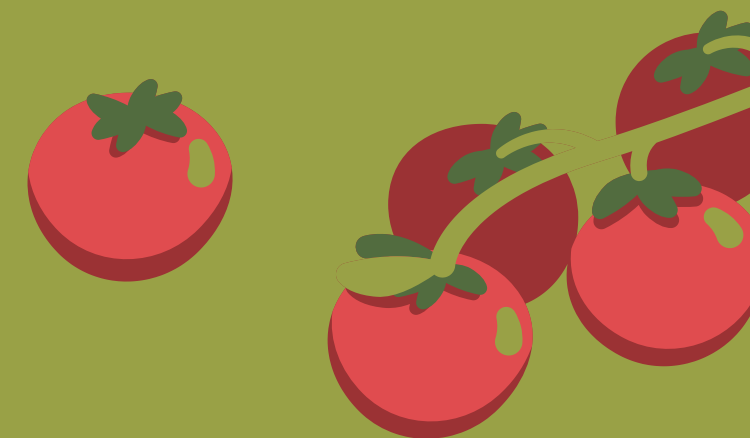
**Banned or at high risk of contamination with substances that could lead to a positive drug test**

Ephedrine, Strychnine  
Sibutramine  
Methylhexanamine (DMAA)  
Other herbal stimulants  
DHEA, Androstenedione  
19-norandrostenedione/ol  
Other prohormones  
Tribulus terrestris and other testosterone boosters  
Maca root powder  
Glycerol, Colostrum





# ĎĚKUJI



Zuzana Šafářová  
safarova.zuzana@seznam.cz



**CZ BASKETBALL**



Mgr. Zuzana  
Šafářová

dietolog  
výživový poradce