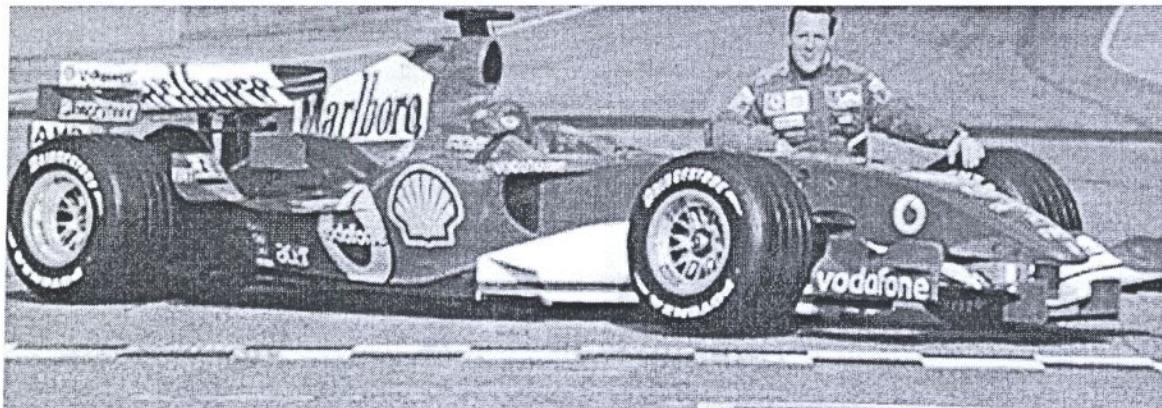


Seminář o stravě a pitném režimu sportovce



*"Michael Schumacher je 7-násobný mistr světa ve F1 a jezdil na speciální benzín (nejezdil na naftu)",
stejně tak by Vaše děti měly jíst zdravě a sportovně vyváženou stravu*

Zdravý talíř úspěšného sportovce

Nezbytný pestrobarevný zdroj vitaminů, minerálů a enzymů představuje záložní klíč od formule, zlepšuje sportovní výkon, zvyšuje počet gólů střelených i chycených, dále odolnost proti nemocem, zkracuje čas na zotavenou po námaze

Superrychlá dodávka energie s vitaminy a minerály v době pohybu či před i na každý den, nezbytné klíče od spalování, preventivně chrání před únavou a častým stonáním



Životodárná tekutina, která zabraňuje přehřátí spalovacích motorů, dehydrataci, snížení výkonu, podporuje koncentraci a soustředění během hry

Zásobárna energie na celý trénink, zápas či turnaj, nastartuje spalovací motory, zajistí výdrž, vytrvalost, rychlé brusle, útočnou hokejku, postřeh na ledě i rozvoj taktiky

Základní součástky na opravu a budování svalů, kostí a kloubů, pro rychlou regeneraci po tréninku i zápisu, zajistí silnou imunitu i skálopevnou obranu při hře, střelu o síle blesku, snižují riziko zranění a úrazů

Základ jídelníčku kvalitní čerstvé a šetrně zpracované základní potraviny:

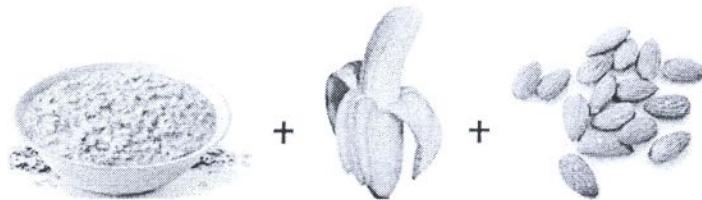
ovoce a zelenina, libové maso, drůbež, vejce, ryby, celozrnné obilniny a výrobky z nich, mléčné zakysané produkty tj. jogurty, čerstvé sýry a tvarohy, luštěniny, semínka a ořechy

Naopak se vyvarovat:

výrobkům s umělými sladidly, barvivy, konzervanty a glutamáty, se ztuženými tuky, dále nekvalitním čokoládovým tyčinkám a jiným sladkostem, slazeným nápojům, instantním jídlům, občerstvení typu fast food ...

BRZKÁ SNÍDANĚ u dvoufázově trénujících:

Ovesná kaše s mlékem a ovocem, se lžíci semínek



Snídaně šampiónů, po které se na ledě doslova líta



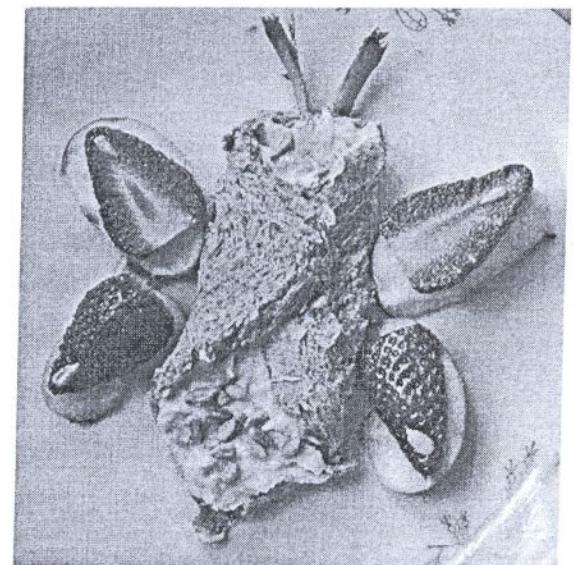
SNÍDANĚ v tréninkové dny

- **Kaše z vloček a čerstvého mléka s ovocem, se lžíci semínk nebo rýžová se skořicí** (*dýňová, slunečnicová, chia, ořechy, vločky ovesné, ječné, jahelné, pohankové, ve směsi šestizrnná, ne instantní, při alergiích bezlaktózové mléko, rýžový nápoj mléčného typu, ovesný nápoj*)
- **Neslazené přírodní lupinky nebo celozrnné müsli sypané s mlékem a ovocem, semínky** (*kukuřičné, ovesné, špaldové, pohankové zn. Semix, Mixit*)
- **Pudink s ovocem a ovesnými vločkami**
- **Ovocno – mléčné koktejly** (*rozmixované ovoce s mlékem nebo vodou ředěným jogurtem a hrstí vloček*)
BEZPODMÍNEČNĚ alespoň kus ovoce (banán), ovocnou přesnídávku, jogurt, jogurtové mléko!
Občas lze do kaše lžičku medu, strouhanou čokoládu, kakao
- **Ze sladkých moučníků na přilepšenou**
Lívance či palačinky z ovesných vloček s tvarohem a ovocem nebo džemem, piškotové buchty s tvarohovou náplní a ovocem, závin jablečný či tvarohový, zapečené vločky s tvarohem



SNÍDANĚ doma v běžné dny na slano i sladko

- **Pečivo s jogurtem či tvarohem a kusem ovocem** (*s převahou celozrnné mouky, graham, kvasový žitný chléb, popř. žitno-pšeničný*)
- **Pečivo s ovocnou pomazánkou z tvarohu či ricotty a banánu nebo se lžičkou marmelády a ovoce** (*marmelády nebo džemy z lesního ovoce, šípků, arónie, rakytníku*)
- **Šlehaný ovesný tvaroh s ovocem** (*ovesné vločky spařit horkou vodou a vmíchat*)
- **Slané varianty snídaní s máslem a vejcem nahniličku, s plátkovým sýrem či kvalitní šunkou, vždy doprovázené zeleninou**
- Dále pomazánky nejlépe domácí např. cizrnová, šunková pěna, vajíčková s pažitkou, rybičkové (*s tuňákem, sardinky*)

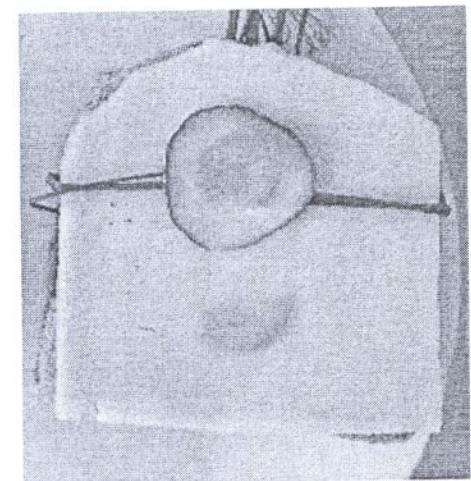


SVAČINA do školy

- Celozrnné pečivo namazané s máslem nebo žervé doplněné tvrdým sýrem nebo šunkou, zelenina dle oblíbenosti
- Pečivo plněné tvarohovými pomazánkami se zeleninou, variace viz snídaně (*rozhuda, budapešťská, se strouhanou mrkví, se šunkou a vejci natvrdo, se šunkou a křenem*)

Pokud byla doma slaná, lze přibalit na sladko:

- Ovocný salát se semínky a bílým jogurtem (*Hollandia, řecký Milko nebo Skyr při redukci*)
- Celozrnné bagetky plněné tvarohem s džemem a ovocem nebo ovocnou pěnou viz výše

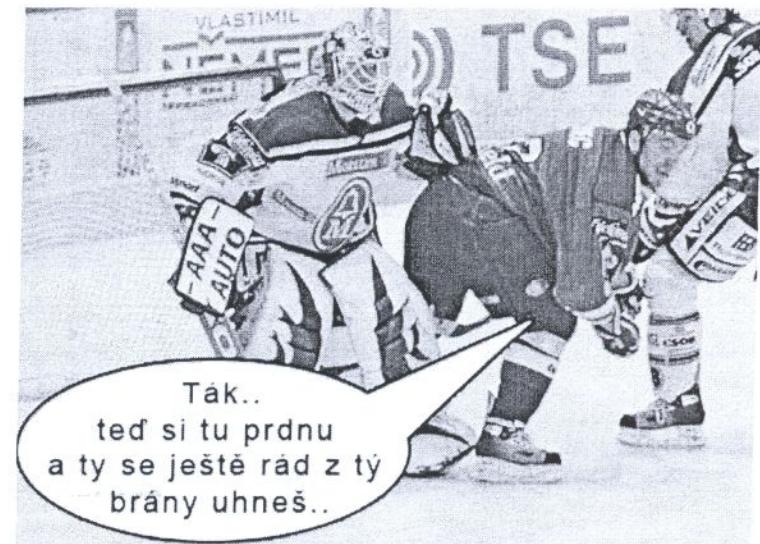


OBĚD ve školní jídelně před tréninkem

- Vybírat společně s dítětem vhodné menu i podle načasování odpo tréninku, aby bylo jídlo lehce stravitelné, nic těžkého, tučného, nadýmavého
- Ideálně libová masa, ryby, zeleninové či masové vývary, rýže, brambory, těstoviny, bulgur, jáhly a další obilniny a jako dezert ovoce či kompot

OBĚD mimo tréninkové dny

- Ze školní jídelny polévka + hlavní jídlo + zeleninový či ovocný bar
- Víkendové obedy s rodinou dle běžného z kvalitních surovin



ODPOLEDNÍ SVAČINA předtréninková

- Müsli tyčinky bez polevy nebo sypané müsli + ovoce + jogurt bílý (zn. Mixit, také bezlepkové)
- Ovocná neslazená přesnídávka nebo kompot s piškoty
- Pečivo s jinou vložkou než dopoledne, namazané tvarohem a kus ovoce nebo s ovocnou pěnou z ricotty a banánu
- Letní osvěžení v podobě zmrzliny, nanuku z tvarohu či jogurtu a kus ovoce (tvarohové různé příchutě, s jogurtem, ovocné sorbety, domácí nanuky)

ODPOLEDNÍ SVAČINA mimo tréninkové dny

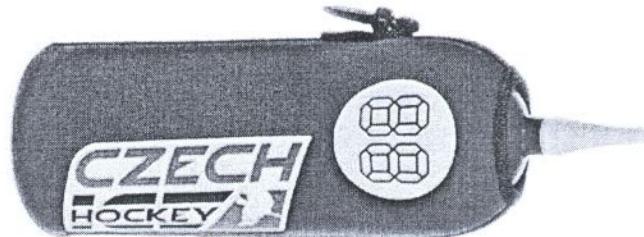
- Cottage se strouhanou mrkví nebo s rajčaty s knäckebrotom či bez
- Lehký sendvič s pomazánkou tvarohovou, luštěninovou, šunka, sýr, zelenina

VEČEŘE

- Maso, ryba, vejce, sýry tvrdé i čerstvé typu cottage, mozzarella, šunka s vysokým podílem masa se zeleninou a přílohou chléb, rýže, brambor ...
- Formou studené mísy s dostatkem zeleniny, jako salát nebo zapečené (*Obložený talíř se šunkou a sýrem, s vejci, zapečená zelenina s kousky masa či ryby, plněná cuketa se sýrem, šunkou a vejci, vaječná omeleta se šunkou a zeleninou*)
- U redukce hmotnosti vhodné omezovat přílohy ve prospěch zeleniny, nepodávat večer těstoviny či sladké pokrmy
- v případě hladu druhá VEČEŘE :
Bílý jogurt, tvaroh, cottage



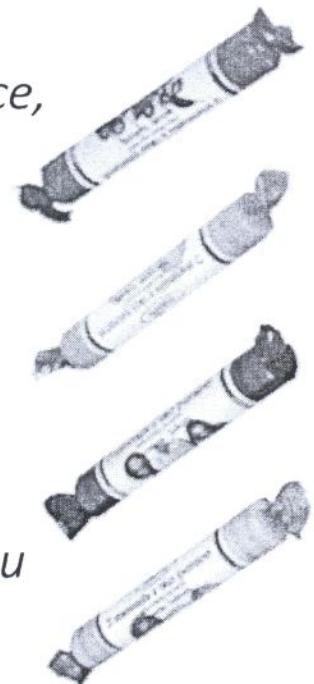
Pitný režim sportovce



- Dohlížet na děti, aby dostatečně pily před, během a po skončení tělesné aktivity
- Mezi jídly čistá voda, popř. ochucena citrónem, čerstvými bylinkami (*máta s citronem*), neslazené ovocné čaje (*i vychlazené*), balené kvalitní nesycené stolní vody
- Jako sportovní nápoj ředěné 100% džusy fresh max 1:1 s vodou, lépe 1:2, medem mírně slazený ovocný čaj s bobulovitého ovoce (*kvalitní sypané čaje, ne aromatizované, ředěné koncentráty z přírodních šťáv*)
- Před zahájením tělesné aktivity raději vodu, během tréninku či zápasu každých 15min menší množství ředěného džusu, mírně slazeného nápoje o teplotě cca 20 °C, nikoli horké, ani ledové
- I po skončení tréninku doplnit ztráty tělesné vody pocením

Jedeme na zápas či turnaj

- Čerstvé ovoce: banány, jablka, hroznové víno, pomeranče, sušené nesírené (*rozinky, meruňky*)
- Müsli tyčinky či „le pivé“ tyčinky s vysokým podílem sušeného ovoce a ovocných štáv (zn. *Mixit, Bombus Energy Kids, Emco lesní ovoce, Lifefood*)
- Chléb či toust s máslem a medem či marmeládou s vysokým podílem ovoce, jogurt, sýr na kostičky
- **Jako hlavní jídlo po skončení lze připravit s sebou na cesty**
(těstovinovo-zeleninové saláty se sýrem nebo se šunkou a vejci, případně s tuňákem a jogurtovou zálivkou, rizoto s kousky masa či kvalitní šunky a dušenou zeleninou, tortilly nebo bagetky plněné kousky masa se zeleninou a jogurtovým dresinkem, zapečené tousty se šunkou a sýrem potřené rajčatovým protlakem, passatou)



Doplňky stravy



- Jen po schválení lékařem !!!
- Pouze „DOPLŇUJÍ“ jídelníček, neslouží jako náhrada pestré stravy !!!
- **IMUREGEN** od fy Uniregen, český preparát na podporu imunity a regenerace
- **COLOSTRUM** od fy Imunotop, 100% bovinní kolostrum s imunoglobulinami, podpora imunity a současně růstový stimulant
- **Vitamíny B1 + B2 + B6** při růstovém spurtu a stavech únavy s tím spojených
- **Hořčík s vit. B6** po zvýšené fyzické i psychické zátěži (lactate nebo citrate)
- **Vápník + fosfor, vit. D** ve vhodném poměru při „bolestech dlouhých kostí“
- **Omega – 3** formou krill. oleje při nedostatečné konzumaci ryb nebo alergii
- **B - komplex** u bezlepkové diety

O tom, co budou naše děti jíst a z čeho si budou moci vybírat,
rozhodujeme my - rodiče a školní a sportovní zařízení.
O tom, kolik čeho sní, pak ony samy.



The bigger you dream,
the bigger you play

Děkuji za pozornost

Markéta Pilařová
Certifikovaný poradce pro výživu a sport
Aktivní členka AVP ČR
marketa.pilarova@post.cz

732 444 412