O dětech 2. 11. 2023 | redakce Vím, co jím

Jak by měla vypadat strava malých sportovců

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-by-mela-vypadat-strava-malych-sportovcu__s10013x20679.html

Strava hraje ve správném vývoji dětí a jejich zdraví naprosto zásadní roli. Pokud děti navíc sportují, je správně sestavený jídelníček o to důležitější.

Na úvod je třeba říct, že žádný univerzální výživový plán neexistuje, protože potřeba živin závisí na věku dítě, pohlaví, ale také druhu sportu, kterému se dítě věnuje a s jakou intenzitou. Jisté ale je, že dítě potřebuje dostatečně pestrý a vyvážený příjem základních makroživin, tedy sacharidů, bílkovin a tuků, a

pochopitelně i mikroživin, tedy vitamínů a minerálních látek.

Pestrý a vyvážený jídelníček je základ

Sacharidy jsou pro sportovce nejdůležitějším zdrojem paliva. Měly by tvořit přibližně 55-60 % denního energetického příjmu.

- Vhodnými zdroji jsou ovoce a zelenina, těstoviny, rýže, brambory, u starších dětí pak celozrnné výrobky.

Bílkoviny jsou pro tělo hlavní stavební jednotkou, pro správný vývoj nezbytnou. Doporučený denní příjem u sportujících dětí je přibližně **1,5 g na 1 kg hmotnosti**.

- Ze zdrojů volte libové maso (kuřecí, krůtí, hovězí), ryby, dále nejrůznější luštěniny a zejména kvalitní mléčné výrobky (jogurty, tvarohy, tvrdé sýry, žervé) a vejce.

Tuky dítě samozřejmě potřebuje také. Jejich množství by nemělo přesáhnout 30 % denní energetického příjmu. Zaměřte se i na dostatečný příjem zdravých tuků v podobě omega-3 mastných kyselin, které jsou důležité pro vývoj mozku, posílení dětské imunity a řadu dalších funkcí.

- Zastoupeny by měly být více tuky rostlinné, tj. kvalitní rostlinné oleje, ořechy a ořechová másla, semínka. Živočišné tuky pak z polotučných mléčných produktů, masa, ryb a vajec.

Bez vitamínů se dítě neobejde

Vitamíny a minerály jsou pro správný růst a vývoj rovněž nezbytné. Nicméně zastavme se alespoň u 3, které si ve výživě malých sportovců zaslouží větší pozornost. Jedná se o vápník, vitamín D a železo.

Vápník organismus potřebuje pro silné kosti.

- Najdeme ho v mléčných výrobcích (mléce, jogurtech, sýrech) i zelené zelenině, jako je špenát či brokolice.

S vápník souvisí i **vitamín D**, který se podílí na jeho vstřebávání a správném ukládání.

- Nejlepším zdrojem vitamínu D je sluneční záření, z potravin pak játra, rybí tuk z jater tresky, vejce, houby a čerstvé mléko.

A konečně **železo**, to pomáhá přenášet kyslík do všech tkání v těle, je nezbytné pro krvetvorbu a děti ho potřebují i pro vývoj mozku, k podpoře růstu a také ke zvýšení svalové hmoty. Nedostatečné okysličení může vést ke snížení výkonu. Obzvlášť důležité je železo pro sportující dospívající dívky, u nichž může docházet ke zvýšené ztrátě během menstruace.

- Mezi potraviny bohaté na železo řadíme libové maso, vejce, listovou zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny.

Před tréninkem

Doba, kdy by dítě mělo před tréninkem jíst, je dost individuální a záleží na více okolnostech. Obecně se doporučuje **2-3 hodiny před začátkem sportovní aktivity,** respektive 2 hodiny v případě snídani či svačiny a 3 hodiny, pokud jde o hlavní jídlo. Ideálně by mělo jít o jídlo spíše lehčí, ale výživné. Složeno by mělo být především z **komplexních sacharidů a lehce stravitelných bílkovin**. Co by naopak nemělo obsahovat, je velké množství vlákniny a tuků, které zpomalují proces trávení, což před fyzickou aktivitou není zcela žádoucí, protože by při cvičení mohlo být dětem těžko. Sacharidy dodají dětem před

tréninkem potřebnou energii a pomohou jim zvýšit výkon.

- V případě, že se jedná o hlavní jídlo, děti si mohou dát například těstoviny či rýži s drůbežím masem a trochou zeleniny, nebo ovesnou kaši s ovocem a ořechovým máslem, plátek chleba se sýrem a šunkou nebo vaječné muffiny v případě snídaně či svačiny.

Během tréninku si děti obvykle vystačí s tekutinami, ale pokud je trénink delší a fyzicky náročnější, může se hodit jako rychlý zdroj energie kousek ovoce či energetická tyčinka.

Po tréninku

Krátce po tréninku je možné doplnit rychlé cukry a bílkoviny. Poslouží k tomu ovoce, přesnídávka, kousek bílého pečiva, domácí cookies, jogurt či smoothie. Plnohodnotné jídlo by dítě mělo přijmout přibližně **hodinu po tréninku**. Složení je pak podobné tomu předtréninkovému, tedy opět půjde o **kvalitní sacharidy a lehce stravitelné bílkoviny**.

- Rybí filé s bramborovou či batátovou kaší, rýže s kuřecím masem, těstovinový salát, tortilla plněná tuňákem a avokádem, obložená sýrová vafle se šunkou a vejcem atd.

Nezapomínejte na pitný režim

Pitný režim je pro malé sportovce stejně důležitý jako kvalitní strava. Zajištěn by měly mít dostatečný přísun tekutin během celého dne, tedy i před, během a po sportovním tréninku. Během tréninku by děti měly doplňovat tekutiny raději po malých dávkách, ale pravidelně. Nejvhodnější je pochopitelně **čistá voda**, která by měla tvořit základ. Doplnit ji můžete trochou **šťávy, obměnit neslazeným ovocným čajem, minerální vodou bez bublin, případně naředěným 100% ovocným džusem.**

Co z jídelníčku (nejen malého sportovce)

naopak vyřadit?

Dětský jídelníček, malé sportovce nevyjímaje, by neměl obsahovat smažená jídla, polotovary a další vysoce průmyslově zpracované potraviny bohaté na transmastné tuky. I dětmi často oblíbená jídla z fastfoodových občerstvení by se v jejich jídelníčku objevovat neměla, nebo jen velmi omezeně. Pod kontrolou bychom u dětí také měli mít **příjem sladkostí a rafinovaných cukrů**, jejichž nadměrná konzumace vede ke zvýšení rizika rozvoje obezity i vyšší pravděpodobnosti vzniku zubního kazu.

Naučte děti jíst pestře, v klidu - soustředit se na jídlo, bez sledování mobilu a televize. Jděte jim příkladem ve výběru kvalitních surovin, v pestrosti jídelníčku i při stolování samotném. Čím dříve si dítě určitá pravidla správného stravování osvojí, tím pro něj lépe. Pokud v sestavování jídelníčku tápete, nebo se dítě věnuje sportu vrcholově, je vhodné konzultovat stravování s nutričním specialistou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://kidshealth.org/en/parents/feed-child-athlete.html
https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vyziva-sportujicich-deti/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805623/

dětská strava dětská výživa dětský jídelníček jak se stravovat při sportu načasování jídla při sportu strava při sportu stravování dětí stravování dospívajících trénink vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz