



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Výživa dětí](#) 12. 9. 2019 | Mgr. Martina Karasová

# Jak zajistit příjem energie u sportovně vytížených dětí?

URL článku: [magazin/specialy/vyziva-deti/Jak-zajistit-prijem-energie-u-sportovne-vytizenych-deti\\_\\_s20129x19425.html](http://magazin/specialy/vyziva-deti/Jak-zajistit-prijem-energie-u-sportovne-vytizenych-deti__s20129x19425.html)

To, co jíme, má vliv na to, jak se cítíme. A platí to i u dětí a u sportujících dětí obzvlášť. Jídelníček ovlivňuje výkonnost malých sportovců, ale důležitý je i pro jejich zdravý vývoj. Výživa dětí má pokrýt požadavky dané jak intenzivním růstem, tak fyzickou aktivitou.



V období vývinu potřebuje dítě větší přísun kvalitních živin, které zaručí růst a správný vývoj orgánů. Vyšší je potřeba nejen energie, ale také bílkovin. Správně složená strava a energetický příjem odpovídající následnému výdeji je pro správný růst a vývoj dětí naprosto nezbytný.

## Ani moc, ani málo

Děti, které se aktivně věnují sportu, mají samozřejmě potřebu energie vyšší, než ty, které tráví volný čas pasivně. Pokud tuto potřebu nepokryjeme, **děti jsou více unavené, častěji nemocné nebo více ohroženy úrazy** a jejich sportovní výkon se snižuje. Pozor však i na opačný extrém - pokud je příjem energie moc vysoký, dítě i přes pravidelnou sportovní aktivitu tloustne. Je dobré si však uvědomit, že aktivně sportující děti často spotřebují víc energie než dospělý člověk se sedavým způsobem života, a proto je důležité dbát na to, aby dítě kvůli náročnému sportu **nehublo nebo nemělo zpomalený růst oproti vrstevníkům**.

## Bez kvalitních bílkovin to nepůjde



U sportujících dětí je nezbytný především dostatečný příjem bílkovin, které jsou základním stavebním kamenem našeho těla. Doporučení se pohybuje mezi **1,2-1,5 g/ 1 kg tělesné hmotnosti** (v případě dětí, které aktivně nesportují, je doporučen

0,8-1 g/ kg hmotnosti). Dostatečný příjem bílkovin zajistíme sportujícím dětem **většími porcemi masa nebo mléčných výrobků** (sýry, tvarohy, jogurty).

Sacharidy by v jídelníčku sportujících dětí a dospívajících měly tvořit **cca 55-60% energetického příjmu**, přičemž převážnou část je třeba pokrýt sacharidy složenými - tedy ovocem a zeleninou, rýží, bramborami a těstovinami, u starších dětí i [celozrnným pečivem](#).

Množství tuků by u sportujících dětí **nemělo přesáhnout 30 % denního energetického příjmu**, přičemž dvě třetiny tohoto množství by měly pokrýt tuky rostlinné (rostlinné tuky a oleje, tuky obsažené v ořechách, semínkách a zbývající 1/3 pak tuky živočišné).

## Bez svačiny ani ránu



Zdravá svačina je důležitá nejen pro dobré soustředění, ale také zabraňuje přejídání. Díky nim budou děti ve škole i na tréninku v dobré fyzické i psychické pohodě, což se projeví na jejich pozornosti, bystrosti a výkonnosti. Stále více dětí má problémy s nadváhou a častou příčinou

bývá právě absence svačin, která pak **vede k večernímu přejídání a mlsání**. Správná svačina by měla být složena ze sacharidů i bílkovin a její velkou část by měla tvořit zelenina a ovoce. Tučky bývají součástí bílkovin. Důležité je také vždy myslet na **dodržování pitného režimu**, který i u dětí tvoří přibližně jeden a půl litru tekutin. Nejvhodnější je čistá voda, kterou můžete ochutit citronem, bylinkami nebo ovocem.

# Tipy na závěr

- **Plánujte dopředu** – už při psaní nákupního seznamu přemýšlejte nad jídelníčkem pro malého sportovce, potažmo celé rodiny. Pokud budete mít doma dostatek vhodných potravin, nebudete muset sahat po nezdravých variantách.
- **Naplňte ledničku a spíž snadno přístupnými svačinami**, kterými se dítě samo obslouží v případě potřeby - ovocem a jogurtem, nakrájenou zeleninou a hummusem, jablky a arašídovým máslem, keřírem, oříšky, ...
- **Sledujte školní jídelníček** a pokud mají děti na výběr z více jídel, pomozte jim vybrat zdravější variantu. Respektujte však také jejich chuť a pokud ten den nebyl školní oběd podle vašich představ, doplňte domácí stravou to, čeho byl ve škole nebo školce nedostatek.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)